МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

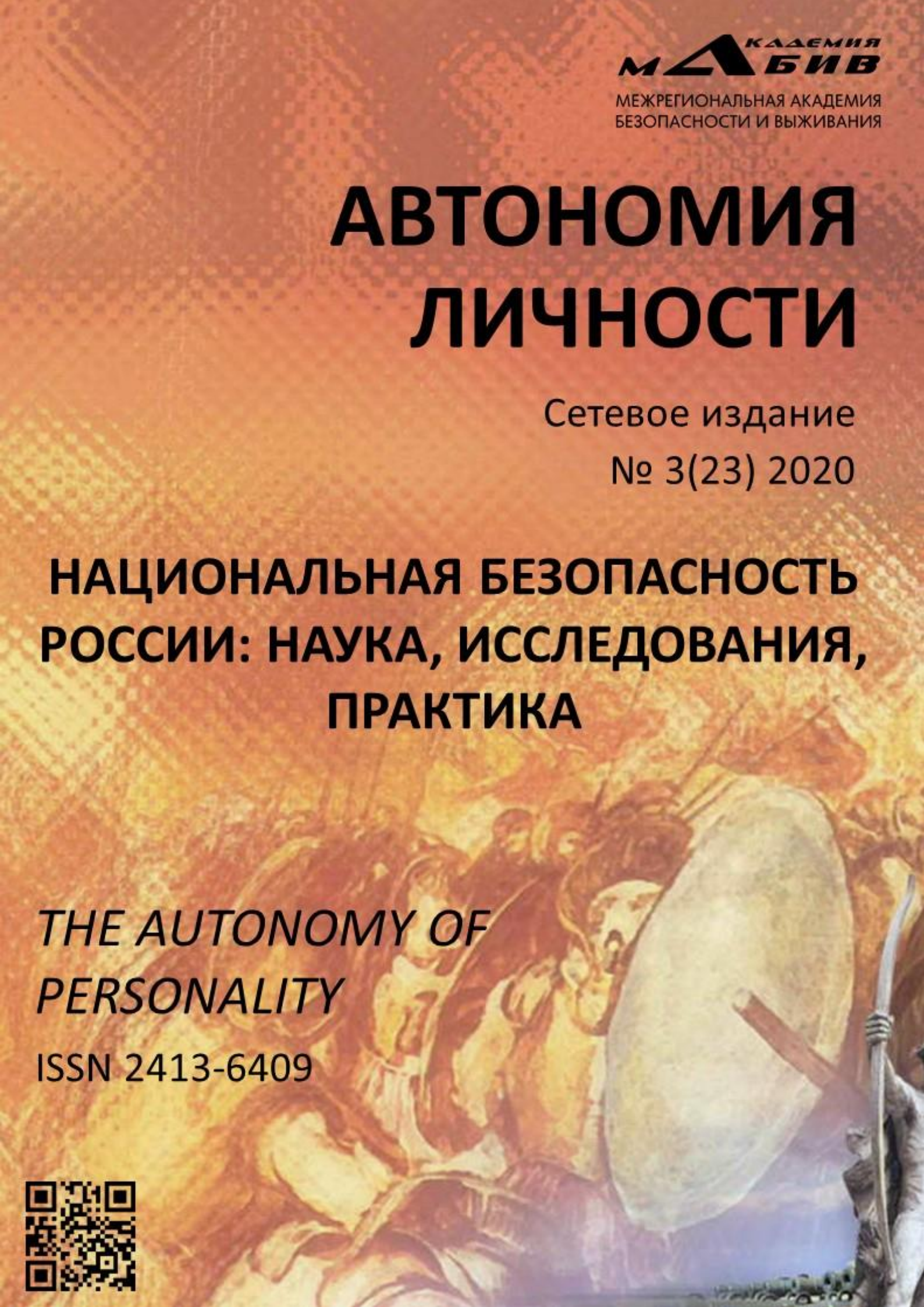
АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание
№ 3(23) 2020

НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РОССИИ: НАУКА, ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРАКТИКА

THE AUTONOMY OF PERSONALITY

ISSN 2413-6409



АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание
№ 3(23) 2020

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51883
ISSN 2413-6409

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алтынникова Людмила Александровна
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Герасимов Игорь Викторович
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 11.05.2020 г.

Сетевое издание «Автономия личности» составлено по материалам Всероссийской научно-практической конференции «Национальная безопасность России: наука, исследования, практика».

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

16+

© Сетевое издание «Автономия личности», 2020
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Батова Е. А.
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА 5

Носов С. А., Баев В. Е., Журавлев А. А.
ПОВЫШЕНИЕКАЧЕСТВАПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 11

Махов С. Ю.
ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ У СОТРУДНИКОВ ОВД, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ 18

Демочкина Т. Н., Ильина С. А.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 34

Неклиенко А. А., Коробейникова Е. И.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 39

Черкасов А. Ю., Мерзликин Д. М.
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (ПО МАТЕРИАЛАМ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ) 44

Захарова Е. Д., Побелянская Ю. Н.
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ 54

Мостовая Т. Н., Курганова Е. Н., Прохоров Р. А.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ 60

Горнова О. Ю., Новикова Е. В., Горбачева О. А.
ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН 20-30 ЛЕТ 65

Струганов С. М., Марченко Д. В., Грушко В. М.
РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ С ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫМ ОСТЕОПОРОЗОМ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 69

Лутошкина И. В., Соломченко М. А., Максимов Д. А.
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ЗВЕНО УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ 74

Осипов Д. В.
ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ ПУТЕМ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ 81

Харченко В. А., Половодов И. В.
ПРОБЛЕМАТИКА РАЗВИТИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ДВОРОВОГО ФУТБОЛА В ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ 89

Махов С. Ю.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО ИНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ ВУЗА МВД РОССИИ 94

Гайникова П. А., Шавырина С. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖУРНАЛИСТА КАК ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ 104

Светлицкая И. А., Брыкина В. А., Переузник А. З.
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УТОМЛЕНИИ 109

Кочеткова О. В., Еремин Р. В.
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 113

Свиридов К. А., Соломченко М. А.
ОЦЕНКА ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ 118

Моськин С. А.
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ 122

Моисеева А. А., Горбачева О. А.
ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 131

ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ122

Насташенко В. А.
ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ 135

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА

HEALTH AND RECREATION ACTIVITIES STUDENTS OF THE MEDICAL INSTITUTE

Батова Елена Анатольевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Batova Elena Anatolyevna
Ph.D., associate professor
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы оздоровительно-рекреационной деятельности студентов медицинского профиля. В последние годы проблема здоровья и физического состояния студенческой молодежи вызывает особую тревогу. Поэтому необходим комплекс рекреационно-оздоровительных мероприятий для студентов с целью восстановления самочувствия, укрепления физических и духовных сил, повышения общей работоспособности.*

Abstract. *The article deals with the issues of health and recreation activities of medical students. In recent years, the problem of the health and physical condition of students is of particular concern. Therefore, a complex of recreational and health-improving activities for students is necessary in order to restore health, strengthen physical and spiritual strength, and improve overall performance.*

Ключевые слова: *студенты, здоровье, оздоровительно-рекреационная деятельность, физическое здоровье, стресс.*

Keywords: *students, health, recreational activities, physical health, stress.*

Рекреационно-оздоровительная деятельность является важным элементом воспитания студенческой молодежи, средством воздействия на формирование его морального и духовного облика, а также обеспечение физического совершенства человека, способствующим всестороннему гармоническому развитию, сохранению и укреплению здоровья и творческой активности личности.

В оздоровительной рекреации применяются медико-биологические, естественно-природные, психологические и нетрадиционные средства оздоровления, а также физкультурно-оздоровительные системы [7, 9].

Физкультурно-оздоровительные системы – научно обоснованный набор физических упражнений и природно-гигиенических факторов, различных по своей функциональной, физиологической и психической направленности, роду, пред-

метным формам применения, воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением, по условию осуществления [5].

Студенческая жизнь не так легка, как кажется на первый взгляд. Студент должен быть дисциплинированным, запоминать огромное количество информации за короткие сроки, уметь правильно организовать свой учебный день, научиться общению с новыми людьми, принимать быстрые и адекватные решения в различных ситуациях. Все вышеперечисленное требует от студента большой выдержки и самообладания, эмоционального напряжения и внутренней стойкости.

На фоне чрезмерных нагрузок и повышенных требований развивается истощение нервной системы, что ведет к нарушению в работе органов и систем организма, а также к обострению хронических заболеваний. В связи с этим необходим комплекс рекреационно-оздоровительных мероприятий. Рекреация для студентов – это деятельность в свободное от учебных занятий время с целью восстановления самочувствия, укрепления физических и духовных сил, повышения рабо-тоспособности и всестороннего развития личности.

Задачи мероприятий:

1) повышение уровня физической подготовленности;

2) улучшению осанки, сохранение и укрепление здоровья студентов;

3) формирование у студентов знаний о физическом состоянии организма и путях улучшения его физических кондиций;

4) воспитание стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.

Оздоровительно-рекреационная деятельность студентов медицинского института Орловского государственного университета имеет практический характер. Она реализуется не только в пределах учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», но и с помощью создания различных спортивных и лечебно-оздоровительных секций на базе вуза, а также самостоятельного ведения двигательной активности, здорового образа жизни и досуга вне учебных занятий. Их назначение состоит в ориентации студенческой молодежи на активную самостоятельную и мотивационно-оздоровительную деятельность, способствующую формированию здоровой и гармонично развитой личности.

Цель нашей работы – выявить комплекс средств физической рекреации для формирования всесторонне развитой личности студента.

Задачи работы:

1) раскрыть теоретические основы оздоровительно-рекреационной деятельности;

2) определить место и значение средств оздоровительной рекреации в здоровом образе жизни студентов, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, статистический анализ.

Оздоровительно-рекреационная деятельность является одним из видов свободного досуга и времяпрепровождения студенческой молодежи, направленная на восстановление баланса между обучением и отдыхом, сохранение и укрепление

здоровья. Поэтому рациональная организация свободного времени студенческой молодежи (а именно проведение рекреационно-оздоровительных мероприятий) может повысить общую работоспособность обучающихся и положительно повлиять на процессы подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках данного исследования нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие студенты III курса лечебного факультета медицинского института Орловского государственного университета в количестве 65 человек на добровольной основе.

Анализ результатов анкетирования показал следующее:

1. Уровень осведомленности студентов о средствах оздоровительной рекреации недостаточно высокий - лишь 37,8% опрошенных отметили, что такое оздоровительная рекреация; при этом большинство студентов (62,2%) проявили желание ознакомиться с данной сферой физической активности на дополнительных теоретических занятиях, включая самостоятельное изучение данной темы.

2. На вопрос «Какие способы организации досуга Вы знаете?» получены следующие ответы: «кино» - 7,4%, «общение с друзьями» - 5,8%, «прогулка в парке» - 4,5%, «отдых дома» - 13,5%, «компьютер» - 47,3%, виды физической активности (йога, фитнес, танцы и т. д.) – 21, 5%. Несмотря на то, что двигательная физическая активность имеет место быть в жизни респондентов, на нее отводится недостаточно времени. Рекреация у студентов ассоциируется с пассивным отдыхом, чем с двигательной активностью.

3. На вопрос «Что значит для Вас дисциплина «физическая культура»?» 63,5% опрошенных воспринимают как дисциплину с определенными обязательствами, а не средство для улучшения состояния здоровья. Основной мотивирующей установ-кой студенты назвали желание своевременно и без проблем сдать зачет. При этом 59,2% обучающихся определили состояние своего здоровья как среднее, 15,8% сочли себя практически здоровыми людьми, остальные студенты признают свой уровень здоровья низким.

Таким образом, получаемая на занятиях по физическому воспитанию нагрузка общего характера позволяет лишь частично улучшить состояние здоровья студентов. Для восполнения недостатка в двигательной активности необходимы дополнительные самостоятельные занятия по интересам в спортивных секциях, тренажерных залах, на свежем воздухе, учитывая режим дня, учебы и отдыха.

Общеизвестно, что учебный процесс в вузе функционирует таким образом, что по завершении учебных занятий и окончания экзаменационной сессии в семестре следует период отдыха – каникулы. И от того как студенты проводят свое свободное время, зависит их дальнейшая активность в учебе. Оздоровительная рекреация позволит студентам вести здоровый образ жизни, развить мотивацию к самостоятельным занятиям физическим упражнениями, укрепить здоровье и самоорганизацию.

Нами были определены средства, формы, содержание и методы функционирования оздоровительно-рекреационной деятельности студентов в каникулярное время. Основой для физической рекреации с учетом состояния здоровья студентов, пола и физической подготовленности были предложены самостоятельные занятия

утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, комплексы ОРУ на развитие определенных физических качеств, подвижные и спортивные игры, оздоровительный бег, дозированная ходьба, йога, стретчинг, терренкур, плавание, велопрогулки, походы, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, массаж (самомассаж). При этом контроль за ходом выполнения физической нагрузки и деятельностью работы сердца осуществлялся по показаниям ЧСС (частоты сердечного сокращения) до, во время и после нагрузки. Результаты фиксировались в дневнике самоконтроля.

Проводимые студентами оздоровительно-рекреационные мероприятия в каникулярное время дали определенные положительные результаты, в частности, они отмечали:

1) благоприятное воздействие на психиэмоциональную сферу (17,2%),
2) эстетическое наслаждение (12,7%),
3) укрепление здоровья(26,3%),
4) улучшение самочувствия (12,3%),
5) коррекция форм тела (9,7%),
6) развитие выносливости и других физических качеств (18,9%),
7) общение с друзьями (7,4%).

Таким образом, анализируя вышеизложенный материал, можно сделать вывод о том, что самостоятельные занятия студентов-медиков оздоровительно-рекреационной направленностью в рамках каникул и свободного времени от учебы, способствуют более эффективному укреплению их здоровья и восстановлению общей работоспособности организма. Кроме того, они положительно влияют на субъективную оценку самочувствия, повышают мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, и поэтому могут быть рекомендованы в качестве дополнительного комплекса мероприятий к основной физической нагрузке в учебно-педагогическом процессе.

Литература

1. Виноградов, П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры. – 1998, -№7. – С. 24-26.

2. Грахольская, С. А, Физкультурно-оздоровительная деятельность для социализации студенческой молодежи в современном обществе // Наука, технологии, прогресс: международная online конференция. Дата публикации: 28.10.2017. Регистрация СМИ: ЭЛ №ФС77-70153 от 30.06.2017 (предыдущее Эл№ФС77-49690 от 26 апреля 2012).

3. Ильинич, В. И. Организационные аспекты научно-методического обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузах страны / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1976. -№11. – С. 49-51.

4. Куликов, И. А. Конкурсная работа: Физическая рекреация студентов во вне учебного процесса / И. А. Куликов. – Белгород, 1999. – 40 с.

5. Легенький, Ю. Г. Феномен рекреации в искусстве, архитектуре, дизайне [Электронный ресурс]. URL: http://tourlib.net/statti_tourism/legenkij.htm

6. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. … д-ра пед, наук: 13.00,04 / А.В. Лотоненко; Краснодар, гос. Ин-т физ. Культ. – Краснодар, 1998, - 40 с.

7. Махмутгири, А. Э. Об уточнении понятия физкультурно-рекреационная деятельность [Электронный ресурс]. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/ob-utochnenii-ponyatiya-fizkulturno-rekreatsionnaya-deyatelnost

8. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования : учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов / К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. Иркутск : Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. - 120 с.

9. Сырова, С. В. Содержание физкультурной рекреации студенток в условиях ВУЗОВ не физкультурного профиля [Электронный ресурс]. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-fizkulturnoy-rekreatsii-studentok-v-usloviyah-vuzov-nefizkulturnogo-profilya

10. Трещева, О. Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся образовательных школ / О. Л. Трещева // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 10. – С. 29-34.

References

1. Vinogradov P. A., Mochenov V. P. Novyy etap v razvitii fizkul'turno-ozdorovitel'noy i sportivnoy raboty sredi uchashcheysya molodezhi [A New stage in the development of physical culture and sports work among students]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1998, no. 7, pp. 24-26.

2. Grakhol'skaya S. A. Fizkul'turno-ozdorovitel'naya deyatel'nost' dlya sotsializatsii studencheskoy molodezhi v sovremennom obshchestve [Physical Culture and health activities for the socialization of students in modern society]. Nauka, tekhnologii, progress: mezhdunarodnaya online konferentsiya. Data publikatsii: 28.10.2017. Registratsiya SMI: EL №FS77-70153 ot 30.06.2017 (predydushchee ElNoFS77-49690 ot 26 aprelya 2012) [Science, technology, progress: international online conference". Publication date: 28.10.2017. Media registration: e-MAIL NO. FS77-70153 from 30.06.2017 (previous e-mail no.FS77-49690 from April 26, 2012)]. (In Russ.).

3. Il'inich, V.I. Organizatsionnye aspekty nauchno-metodicheskogo obespecheniya professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki studentov v vuzakh strany [Organizational aspects of scientific and methodological support of professional and applied physical training of students in higher education institutions of the country]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1976. No. 11, pp. 49-51.

4. Kulikov I. A. Konkursnaya rabota: Fizicheskaya rekreatsiya studentov vo vne uchebnogo protsessa [Competitive work: Physical recreation of students outside the educational process]. Belgorod, 1999, 40 p.

5. Legen'kiy, Yu. G. Fenomen rekreatsii v iskusstve, arkhitekture, dizayne [The Phenomenon of recreation in art, architecture and design]. Available at: http://tourlib.net/statti_tourism/legenkij.htm

6. Lotonenko A. V. Pedagogicheskaya sistema formirovaniya u studencheskoy molodezhi potrebnostey v fizicheskoy kul'ture: avtoref. dis. d-ra ped, nauk [Pedagogical system of formation of students ' needs in physical culture: autoref. dis. Dr. PED, sci.]. Krasnodar, 1998, 40 p.

7. Makhmutgiri A. E. Ob utochnenii ponyatiya fizkul'turno-rekreatsionnaya deyatel'nost' [Clarification of the concept of physical-recreational activities]. Available at:

http://cyberleninka.ru/article/n/ob-utochnenii-ponyatiya-fizkulturno-rekreatsionnaya-deyatelnost

8. Pruzhinin K. N., Pruzhinina M. V. Fizicheskaya rekreatsiya kak mezhdistsiplinarnaya oblast' fizkul'turnogo obrazovaniya [Physical recreation as an interdisciplinary field of physical education: an educational and methodological guide for self-training of students]. Irkutsk, Irkutsk branch of Rgufksmit Publ., 2011, 120 p.

9. Syrova, S. V. Soderzhanie fizkul'turnoy rekreatsii studentok v usloviyakh VUZOV ne fizkul'turnogo profilya [Content of physical culture recreation of female students in the conditions of higher EDUCATION institutions of non-physical culture profile]. Available at: http://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-fizkulturnoy-rekreatsii-studentok-v-usloviyah-vuzov-nefizkulturnogo-profilya

10. Treshcheva, O. L. Programmno-metodicheskie osnovy obucheniya zdorovomu obrazu zhizni uchashchikhsya obrazovatel'nykh shkol [Program and methodological bases of teaching healthy lifestyle to students of educational schools]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2000, no. 10, pp. 29-34.

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕКАЧЕСТВАПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

IMPROVING THE QUALITY OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Носов Станислав Андреевич
преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Баев Вячеслав Егорович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия
BaevVyacheslavYegorovich
senior lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Журавлев Александр Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия
Zhuravlev Alexander Alexandrovich
senior lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Аннотация. *В данной статье раскрывается вопрос повышения качества работы курсантов и слушателейпутем занятий профессионально – прикладной физической подготовкой.*

Abstract.*This article discusses the issue of improving the quality of work, the ability of cadets and students through classes in professional and applied physical training*

Ключевыеслов: *физическая активность, физические качества, умственная деятельность, курсанты, слушатели.*

Keywords: *physical activity, physical qualities, mental activity, cadets, students.*

Актуальность исследования обусловлена современными требованиями производства, повышением ритма, интенсивностью и сложностью труда, напряжением психических, умственных, и физических сил человека. Физическая подготовка сотрудников ОВД способствует эффективному выполнению трудовых действий, создает благоприятные условия для проявления у них устойчивости и высокой работоспособности, профессиональной надежности, адаптации организма к неблагоприятным условиям, снижению травматизма и заболеваний.

В связи со сложной обстановкой в стране и усилением криминогенной обстановки необходима разработка и внедрение определенной модели подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, которая наряду с профессиональными знаниями, умениями и навыками будет обеспечивать их психологическую и физическую подготовленность к профессиональной деятельности [1].

Данная тема актуальна, так как повышение качества профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России является приоритетным направлением.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это компонент целостной системы профессионального развития личности, составная часть общей культуры и физической подготовки курсантов и слушателей, неотъемлемая часть служебно-профессионального образовательного процесса, направленная на формирование ценностейтаких, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенствование самого себя. Физическое состояние зависит от многих факторов, одним из которых является здоровый образ жизни, влияющий на несение повседневной службы и учебы [2].

Целью физической подготовки является формирование у обучающихся в учреждениях МВД России морально-психологической и физической готовности к успешному выполнению поставленных перед ними целей. Физическая подготовка способствует умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и использованию при необходимости специальных средствпри противоправных действиях в адрес гражданина или же сотрудника полиции, а также повышения работоспособности в процессе служебной деятельности.

Свои образовательные, воспитательные и развивающие функции профессионально - прикладная физическая подготовка наиболее обширно осуществляет в рамках специальной системы обучения, предусматривающей профилирование занятий применительно к профессиональной и служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД [3].

Для повышения качества образовательного процесса, в целях совершенствования физической подготовки применяют следующее (отражено на рисунке № 1):

Рис. 1. Особенности повышения качества образовательного процесса [4].

Для эффективного повышения уровня физической подготовки обучающихся, преподавателю необходимо понимать, чему должен научиться курсант или слушателей к тому или иному этапу обучения. Имеются определенные недостатки, мешающие физическому совершенствованию, которые отражены на рисунке № 2.

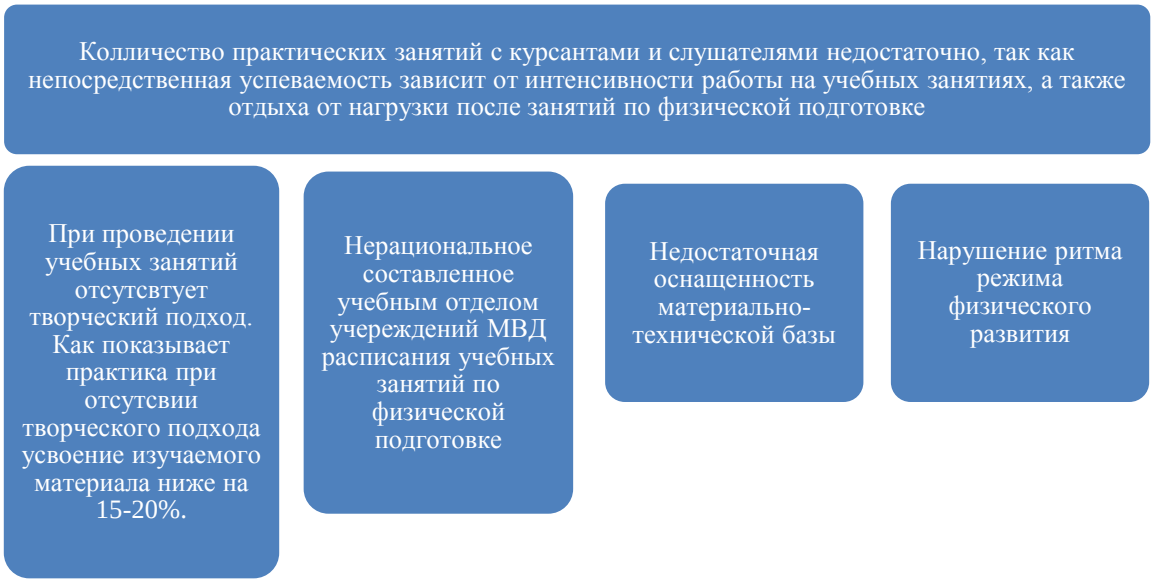


Рис. 2. Недостатки в процессе физического совершенствования

Для устранения недостатки в процессе физического совершенствования курсантов и слушателей, существует целый спектр теоретических и практических знаний позволяющих разрешить данную проблему, это отраженно на рисунке № 3.

Рис. 3. Методические рекомендации по устранения недостатков в процессе физического совершенствования

Систематическая проверка дает огромную возможность для отражения задач физической подготовки. На зачеты и экзамены выносятся определенные упражнения и нормативы, утвержденные по годам обучения и способные дать оценку подготовки курсантов (слушателей). Оценка слагается из результатов, полученных ими за выполнения заданий, согласно рабочей программе для соответствующего года обучения.

Принципом обучения является систематичность и последовательность тренировочных нагрузок, которые требуют чередования физических нагрузок и отдыха. Небольшие нагрузки и интервалы между занятиями не приводят к положительному развитию физической подготовки курсантов и слушателей. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы между занятиями могут привести к срыву адаптации и перетренированности [5].

Для закрепления и углубления полученных навыков на предыдущих учебных занятиях необходимо чередовать нагрузку и отдых. Рациональность тренировочных занятий создает непрерывность тренировочного процесса.

Формирование у курсантов устойчивых навыков поведения в экстремальных ситуациях является основой для повышения психофизической устойчивости, так как не каждый может контролировать свои внутренние переживания. Если курсант или слушатель уверен в своих силах и умеет справиться с возникшими трудностями в процессе выполнения своих служебных обязанностей, если он разрешал проблемы в подобных ситуациях на учебных занятиях, и может быстро сориентироваться, то он психологически устойчив [5].

Мотивация играет большую роль в поведение индивида. Повышение мотивации к физической подготовке является одной из важнейших задач психоло-

гии и педагогики. В практическом смысле решение проблемы, создания у обучаемого мотивации для занятий физической культурой, способствует формированию научной основы для определения наиболее приемлемых форм воспитательного воздействия на него. Исследования мотивации учебной деятельности курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России по физической подготов-ке способствуют повышению качества образования и улучшению их профессиональной подготовки в целом и для дальнейшей работы в структуре ОВД. И в этом случае преподаватели физической подготовки должны быть не только профессионалами своего дела, но и опытными психологами, способными убедить обучаемых в необходимости постоянного самосовершенствования, развития своих навыков и качеств на профессиональном уровне.

Физическая подготовка в учреждениях МВД России направлена как на решение общих задач учебного процесса, так и на решение задач в интересах оперативно-служебной деятельности. Такие занятия не только развивают профессиональные умения и навыки, но и способствуют поддержанию определенного уровня физической и умственной работоспособности [6].

Из всего сказанного можно сделать вывод, что для поддержания и повышения уровня физической подготовки курсантов и слушателей необходимо (отражено на рисунке № 4):

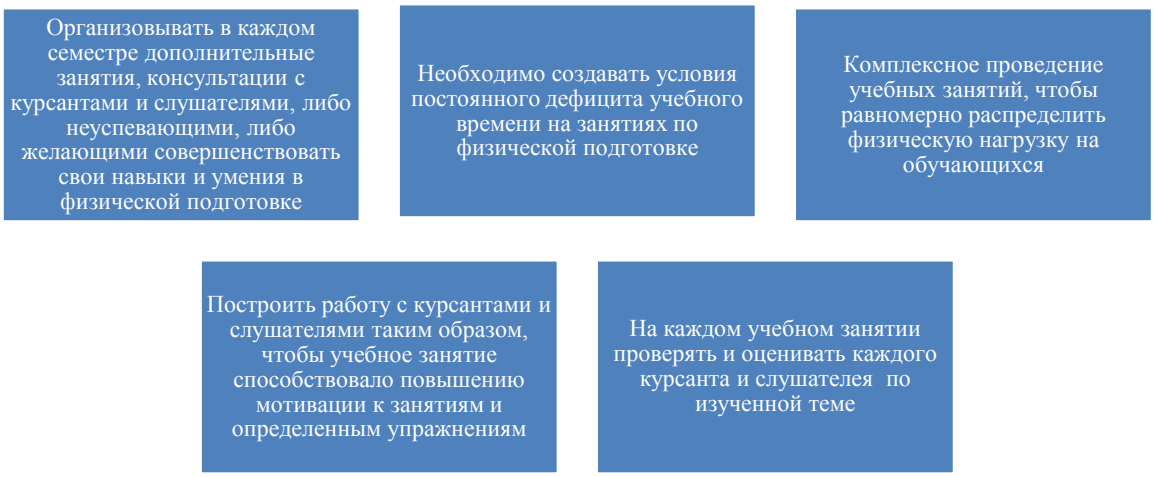


Рис. 4. Основные особенности улучшения физической подготовленности курсантов и слушателей

Физическая подготовка является сложным инструментом, психолого-педагогическим процессом, назначением которого является формирование физической культуры личности курсанта. Включает способы и формы деятельности, направленные на укрепление здоровья, развитие психофизических способностей организма, овладение профессиональными навыками, повышение интеллектуальной и физической работоспособности, а также формирование определенных взглядов, убеждений, жизненных установок, которые в дальнейшем понадобятся для решения профессиональных задач.

Таким образом можно сделать вывод, что, организовывая и проводя учебные занятия по физической подготовке для выработки и совершенствования профессионально - прикладных двигательных умений и навыков, играет огромную роль заинтересованность обучаемых в дальнейшем их самосовершенствование и саморазвитие. Поэтому преподаватель кафедры физической подготовки учреждений МВД России должен помогать обучаемому, учить его действовать и способствовать тому, чтобы обучаемый на основе двигательных действий мог самостоятельно принимать решения и выполнять их. Спорт без сомнений является одним из главных средств воспитания движения, совершенствование точной координации, развития необходимых двигательных физических качеств. В результате всего этого закаляется воля, характер. Спорт учит соблюдать определенные нормы, контролировать свои действия, быстро и эффективно ориентироваться в разных ситуация, в разумный срок принимать решения, разумно рисковать или сдерживаться от риска.

Литература

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2(75). С. 129-133.

2. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8(24). С. 5-9.

3. Герасимов И. В. Особенности методики обучения курсантов с низким уровнем физической подготовленности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1(74). С. 99-102.

4. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 2(75). С. 155-158.

5. Алдошин А. В. Медицинский самоконтроль в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Наука-2020. 2018. № 7(23). С. 18-22.

6. Махов С. Ю., Осипов Д. В. Методы круговой тренировки в процессе физической подготовки сотрудников ОВД // Наука-2020. 2018. № 521). С. 20-31.

References

1. Barkalov S. N., Flusov E. V. Issledovanie osobennostey slu-zhebnoy deyatel'nosti sotrudnikov patrul'no-postovoy sluzhby politsii dlya tseley sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki v period professional'nogo obucheniya [A study of the performance characteristics of police patrol of-ficers for the purpose of improving physical training during vocational train-ing]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova, 2018, no. 2(75), pp. 129-133.

2. Barkalov S. N. Osnovnye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoy i professional'noy deyatel'nosti [The main directions of the relationship of physical education and professional activity]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8(24), pp. 5-9.

3. Gerasimov I. V. Osobennosti metodiki obucheniya kursantov s nizkim urovnem fizicheskoy podgotovlennosti [Features of teaching meth-ods for cadets with a low level of physical fitness]. Nauchnyy vestnik Or-lovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scien-tific Herald of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova, 2018, no. 1(74), pp. 99-102.

4. Mos'kin S. A. Sredstva, metody i formy zanyatiy fizicheskoy kul'tu-roy kursantov i slushateley, sposobstvuyushchie povysheniyu rabo-tosposobnosti, sokhraneniyu zdorov'ya i tvorcheskogo dolgoletiya [Means, methods and forms of physical education for cadets and students, contrib-uting to increased working capacity, maintaining health and creative lon-gevity. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova, 2018, no. 2(75), pp. 155-158.

5. Aldoshin A. V. Meditsinskiy samokontrol' v protsesse fiziche-skoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [Medical self-control in the process of physical training of cadets of educa-tional organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 7(23), pp. 18-22.

6. Makhov S. Yu., Osipov D. V. Metody krugovoy trenirovki v pro-tsesse fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD [Methods of circular training in the process of physical training of police officers]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 5(21), pp. 20-31.

ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

FEATURES OF THE CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEMS OF POLICE OFFICERS ENGAGED IN HAND-TO-HAND COMBAT

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., professor
department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается вопрос об особенностях сердечно-сосудистой и дыхательной систем у сотрудников ОВД, занимающихся рукопашным боем.*

Abstract. *This article discusses the features of the cardiovascular and respiratory systems of the police officers engaged in hand-to-hand combat.*

Ключевые слова: *сердечно-сосудистая система, дыхательная система, кардио-респираторная система, функциональное состояние, рукопашный бой.*

Keywords: *cardiovascular system, respiratory system, cardiorespiratory system, functional state, hand-to-hand combat.*

Рукопашный бой является наиболее популярным видом спорта в системе МВД России. Им занимаются сотрудники ОВД различных возрастных групп. Рационально организованные систематические занятия рукопашным боем способствуют развитию скоростно-силовых, волевых качеств, выносливости, координации движений, дают уверенность в себе.

Тренировочные занятия и соревнования рукопашников характеризуются большими физическими и психоэмоциональными нагрузками, адаптация к которым осуществляется согласованной деятельностью многих органов и систем. При этом интегральным показателем адаптационно-приспособительной деятельности организма спортсмена является функциональное состояние кардиореспираторной системы, представленной органами дыхания и кровообращения.

Исследование функциональных параметров сердечно-сосудистой и дыхательной систем позволяет, с одной стороны, оценить степень адаптации организма спортсменов к условиям спортивной деятельности и адекватность предлагаемых им физических нагрузок, что чрезвычайно важно для сохранения здоровья занимаю-

щихся. С другой стороны, знание индивидуальных особенностей адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам, позволяет тренеру вносить коррективы в тренировочный процесс для повышения его эффективности. Поэтому исследования, направленные на изучение особенностей функционального состояния кардиореспираторной системы у сотрудников ОВД, занимающихся рукопашным боем, являются актуальными.

Кардиореспираторная система представлена органами дыхания и кровообращения, находящимися в постоянном взаимодействии. Изменения одной системы ведут к изменениям другой, имея в основе компенсаторный характер, направленный на сохранение гомеостаза. Функциональное состояние кардиореспираторной системы является индикатором, отражающим состояние целостного организма, поэтому при оценке адаптационных возможностей организма спортсмена изучению показателей кардиореспираторной системы отводится прио-ритетная роль.

К наиболее доступным для исследования функциональным показателям кардиореспираторной системы относят частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), систолический объем крови (СОК), минутный объем кровообращения (МОК), частоту дыхания (ЧД), жизненную емкость легких (ЖЕЛ).

Частота сердечных сокращений наиболее часто определяется по частоте пульса на лучевой артерии. В состоянии покоя этот показатель у взрослого нетренированного человека колеблется в пределах 60 – 80 уд/мин. При этом у женщин ЧСС обычно на 6 – 8 уд/мин больше, чем у мужчин. Повышение ЧСС более 90 уд/мин (тахикардия) в условиях физического и психического покоя указывает на нарушение нейрогуморальной регуляции сердца или его заболевания.

У тренированных спортсменов ЧСС в условиях покоя меньше, чем у нетренированных людей, и нередко составляет менее 50 уд/мин (брадикардия). При этом наиболее выраженная брадикардия отмечается у спортсменов, тренирующихся на выносливость. Считается, что снижение ЧСС у спортсменов в состоянии покоя препятствует «изнашиванию» миокарда и имеет оздоровительное значение. Сумма суточного пульса у спортсменов на протяжении суток, в течение которых не проводились тренировки и соревнования, примерно на 15 – 20 % меньше, чем у нетренированных людей того же пола и возраста. Кроме того, даже в дни интенсивных тренировок, когда отмечается явно выраженная тахикардия, суточная сумма пульса у тренированных спортсменов все равно меньше, чем у нетренированных лиц.

Артериальное давление (АД) – это давление, которое кровь оказывает на стенку артерий. В момент систолы давление крови в артериях выше, чем при диастоле. Наибольшее давление называют систолическим, наименьшее – диастолическим, а разность между систолическим и диастолическим давлением – пульсовым давлением. Артериальное давление является важным интегральным показателем функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Информация о величине АД имеет значение как для диагностики предпатологических и патологических состояний, так и для оценки уровня тренированности человека.

Величина АД определяется множеством факторов, из которых наибольшее значение имеют: сила сокращения миокарда, минутный объем кровообращения и

тонус сосудов (периферическое сопротивление). У взрослых нетренированных людей в условиях покоя систолическое давление в норме составляет 100 – 139 мм рт. ст, диастолическое – 60 – 89 мм. рт. ст. Артериальное давление выше чем 140/90 мм рт. ст. считается гипертоническим, а ниже 100/60 мм рт. ст. – гипотоническим.

У спортсменов систолическое давление в норме составляет 100 – 129 мм рт. ст., диастолическое – 60 – 79 мм рт. ст. В случае артериальной гипертонии спортсмены подвергаются медицинскому обследованию, во время которого наряду с общепринятыми методами применяются и специальные функциональные пробы, позволяющие дифференцированно оценить механизмы повышения АД у того или иного спортсмена. У одних спортсменов повышенное АД является симптомом каких-либо заболеваний внутренних органов или свидетельствует о начальных признаках гипертонической болезни; у других – АД может повыситься на фоне перенапряжения или переутомления, вызванного неправильно организованным тренировочным процессом. Существенную роль в повышении артериального давления играет также нервно-психическое напряжение.

Достаточно часто у спортсменов отмечается артериальная гипотония, которая примерно в одном случае из трех указывает на высокий уровень тренированности и имеет физиологическое происхождение. В остальных случаях низкое артериальное давление может быть связано с переутомлением, с наличием патологии, очагов хронической инфекции в организме.

Систолический (ударный) объем крови (СОК) представляет собой количество крови, которое выбрасывается каждым желудочком сердца за одно сокращение. У взрослых мужчин этот показатель может меняться от 60 – 70 мл в покое до 120 – 190 мл при физической нагрузке, а у женщин – от 40 – 50 до 90 – 150 мл соответственно.

У спортсменов ударный объем больше, чем у нетренированных людей. При наиболее высоких величинах систолического объема имеют спортсмены с высоким уровнем общей физической работоспособности.

Минутный объем кровообращения (МОК) – это количество крови, выбрасываемое желудочками сердца за одну минуту. Величина МОК является производной от систолического объема крови и ЧСС (МОК = СОК×ЧСС). МОК характеризует уровень кровоснабжения тканей и связанную с этим доставку к ним кислорода и выведение из них углекислоты. В положении лежа у мужчин этот показатель обычно составляет 4,0 – 6,0 л/мин, у женщин – 3,0 – 4,5 л/мин. В положении стоя МОК обычно на 25 – 30 % меньше, чем лежа. Это связано с тем, что при вертикальном положении тела большое количество крови скапливается в нижней половине туловища. Вследствие этого уменьшается ударный объем крови. При физической нагрузке МОК может возрастать в 6 – 8 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных спортсменов во время напряженной мышечной работы данный показатель существенно выше (25 – 35 л/мин), чем у нетренированных людей (20 – 25 л/мин). Увеличение МОК при физической нагрузке обусловлено повышением, как ударного объема крови, так и ЧСС.

Максимальные величины минутного объема кровообращения наблюдаются у спортсменов, обладающих высокой физической работоспособностью и тренирую-

щихся на выносливость. Систолический объем крови, а также минутный объем кровообращения у них относительно увеличены, а частота сердечных сокращений, наоборот, снижена. Поэтому при физической нагрузке сердце тренированного спортсмена работает более производительно и более экономно.

К важным показателям респираторной системы относится частота дыхания. У здорового нетренированного человека частота дыхания в условиях покоя колеблется в пределах от 10 до 18 дыхательных циклов в одну минуту. Спортсмены в условиях покоя дышат реже (6 – 12 цикл/мин), но более глубоко, вдыхая при этом несколько больший объем воздуха, что отражает экономизирующий эффект тренировки. При физической работе частота дыхания возрастает в среднем в 2 - 4 раза и составляет 40 – 60 цикл/мин.

Одним из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания является жизненная емкость легких (ЖЕЛ). ЖЕЛ – это количество воздуха, которое человек может выдохнуть при максимальном вдохе после глубокого выдоха, – определяется с помощью спирометра. ЖЕЛ подразделяется на 3 фракции: дыхательный объем, резервный объем выдоха, резервный объем вдоха.

Данные о величине ЖЕЛ могут иметь определенное практическое значение для тренера, поскольку максимальный дыхательный объем, достигаемый при предельных физических нагрузках, примерно равен 50% от ЖЕЛ. Поэтому, зная величину жизненной емкости легких, можно предсказать максимальную величину дыхательного объема и судить о степени эффективности легочной вентиляции при высоком режиме физической нагрузки.

У здоровых нетренированных мужчин величина ЖЕЛ составляет примерно 4,0 – 5,0 л, у женщин – 3,0 – 4,0 л. У спортсменов этот показатель может достигать 7,0 – 8,0 л и более. Таким образом, систематические занятия физическими упражнениями вызывают перестройку в функционировании дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способствуют оптимизации их деятельности и расширению функциональных возможностей.

Анализ показателей функционального состояния кардиореспираторной системы имеет большое значение при оценке адекватности нагрузок, применяющихся в микро-, мезо-, макроциклах. Результаты исследования этих показателей позволяют тренерам осуществлять коррекцию тренировочных программ, характеризовать адаптацию организма спортсменов к условиям соревновательной и тренировочной деятельности.

Существенное влияние на частоту сердечных сокращений оказывает спортивная тренировка. У рукопашников, тренирующихся на выносливость, в условиях относительного покоя проявляется брадикардия. Однако выражена она слабее. При мышечной деятельности наблюдаются существенные возрастные различия ЧСС. При одинаковой нагрузке частота пульса с возрастом уменьшается.

Адаптивные изменения кардиореспираторной системы у рукопашников в процессе спортивной тренировки

В скоростно-силовых, циклических, игровых видах спорта, в которых требования к транспорту кислорода очень высоки, тренировка спортсмена сводится в определенной мере к тренировке самого сердца.

Рукопашный бой является ациклическим ситуационным видом спорта. Ациклические виды характеризуются в первую очередь тем, что они не основаны на ритмическом двигательном рефлексе, следовательно, работа осуществляется преимущественно в анаэробной и анаэробно-аэробной зонах.

К организму спортсмена предъявляются повышенные требования в связи с, быстрой адаптации к условиям ведения боя, вероятностью получения травмы, что нередко приводит к нарушениям согласованности во взаимодействии вегетативных и двигательных функций. Для демонстрации наилучшего спортивного результата рукопашник должен обладать высокими скоростно-силовыми качествами, хорошей выносливостью, адекватным уровнем адаптации кардиореспираторной и других систем организма. В противном случае, повышенная физическая нагрузка, а также нагрузка на фоне очагов хронической инфекции вызывают нарушения и патологические изменения функции сердца спортсменов.

При занятиях рукопашным боем на тренировках и соревнованиях, связанных с интенсивной работой, относительно большой продолжительностью физического напряжения и выраженным нервным напряжением, воздействие на кровообращение, дыхание и нервную систему может быть весьма значительным. Нередко после каждого раунда определяется феномен «бесконечного тона», снижается жизненная емкость легких.

Многие упражнения, выполняемые рукопашниками на тренировочных занятиях (спарринг, вольный бой, условный бой, упражнения на лапах и мешке), вызывают существенную интенсификацию аэробных процессов в организме. Потребление кислорода в вольном бою составляет в среднем 3,33 л/мин, а частота сердечных сокращений повышается до 186 уд/мин. Максимальное потребление кислорода (МПК) идет на уровне 86 %. Во время спарринга этот показатель в 1-м раунде составляет примерно 76 %, а во 2-м и 3-м раундах – увеличивается до 83 – 87 %, доходя в отдельных случаях до 93 % максимального потребления кислорода. При этом частота сердечных сокращений колеблется от 186 до 198 уд/мин.

Современный подход к развитию выносливости у рукопашников характеризуется стремлением к преимущественному совершенствованию анаэробной и аэробной производительности. Поэтому тренерам в процессе подготовки спортсменов к состязаниям, приходится постоянно держать в поле зрения развитие функциональных систем кислородного обеспечения организма рукопашников. В этих целях в тренировочном процессе рукопашников нередко используют другие виды спорта: бег, лыжные гонки, плавание и т. п.

По мере увеличения нагрузок и степени адаптации к ним, организм спортсмена испытывает различные морфофункциональные перестройки. В процессе спортивной тренировки развиваются функциональные адаптивные изменения в деятельности кардиореспираторной системы, которые поддерживаются морфологической перестройкой аппарата кровообращения и некоторых внутренних органов. Данная перестройка кардиореспираторной системы обеспечивает ее высокую работоспособность, которая дает возможность спортсмену переносить длительные и интенсивные физические нагрузки.

При физических тренировках за счет увеличения систолического объема крови повышается минутный объем кровообращения. Наилучшим вариантом изменения минутного объема кровообращения в ответ на физическую нагрузку является вариант с увеличением систолического объема крови при умеренном повышении частоты сердечных сокращений, что рассматривается как один из важнейших признаков экономизации сердечной деятельности.

С увеличением объема сердца у рукопашников дыхательная и сердечно-сосудистая система приспосабливается к стандартной физической нагрузке более экономно и рационально. При этом частота сердечных сокращений у рукопашников, отчетливо ниже, чем их нетренированных сотрудников. Брадикардия у спортсменов рассматривается как проявление экономизации деятельности сердца. Уменьшение частоты сердечных сокращений снижает потребность миокарда в кислороде, удлиняет диастолу, уменьшает работу сердца. Возникает брадикардия вследствие изменения нейрогуморальной регуляции, совершенствующейся в процессе долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

Принципы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы

Для исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем у рукопашников используют клинические (анамнез, осмотр, пальпация, перкуссия, аускультации), параклинические (телерентгенография, эхокардиография, электрокардиография, спирография, спирометрия и др.), лабораторные методы и функциональное тестирование.

Клинические методы исследования позволяют определить границы сердца, частоту и характеристики пульса, величину артериального давления, звучность и соотношение тонов, наличие дополнительных звуков при работе сердца, частоту дыхания, границы легких, характер легочного звука при перкуссии, характер дыхательных шумов при аускультации.

Телерентгенография позволяют определить истинные размеры сердца. Результаты эхокардиографии отражают степень увеличения полостей и толщины стенок сердца, в основном задней стенки левого желудочка и межжелудочковой перегородки. Увеличение размеров сердца, несоответствующее специфике вида спорта, характеру и объемам тренировочных нагрузок, а также спортивному стажу, является неблагоприятным признаком.

Электрокардиография (ЭКГ) дает важную информацию об изменениях ритма, проводимости и трофики сердечной мышцы на фоне тренировочных и соревновательных нагрузок. Этот вид исследования позволяет выявить положительные сдвиги, возникающие под влиянием занятий рукопашным боем, а также предпатологические состояния и патологические изменения, возникающие в сердце при нерационально организованном тренировочном процессе. Электрокардиографию рекомендуют проводить во время функциональных проб, до и после тренировочной нагрузки, в восстановительном периоде сразу после нагрузки и через определенные интервалы времени.

С помощью спирографии определяют частоту дыхания, дыхательный объем, резервный объем вдоха и выдоха, жизненную емкость легких, минутный объем

дыхания, максимальную вентиляцию легких. Спирометрия позволяет определить жизненную емкость легких.

Наиболее доступными функциональными показателями кардиореспираторной системы являются: частота сердечных сокращений в состоянии покоя; артериальное давление в состоянии покоя, показатель «двойного произведения», косвенно отражающий потребность миокарда в кислороде, легочные объемы.

Полученные при исследованиях величины сравнивают с нормативными показателями, полученными при обследовании большой группы здоровых людей, не занимающихся спортом. В режиме такого сопоставления устанавливается либо соответствие выявленных величин нормативным показателям, либо отклонение от них. Отклонение наиболее часто является следствием тех функциональных изменений, которые развиваются в процессе спортивной тренировки, например, снижение ЧСС у хорошо тренированных спортсменов. Однако в некоторых случаях такое изменение в деятельности сердца может быть связано с заболеванием, перетренированностью или утомлением.

При проведении исследования ЧСС необходимо учитывать эффект терморегуляции, когда при повышении температуры тела на 1 градус – пульс учащается на 10 уд/мин. Это обусловлено тем, что посредством усиления кровотока организм отдает избыточное количество тепла через кожу и легкие. В условиях средне- и высокогорья, при кислородном голодании – ЧСС покоя будет выше, чем на уровне моря. При этом максимальные показатели ЧСС отмечаются в начале периода адаптации к гипоксии. Использование стимуляторов, употребление крепкого чая, кофе, алкоголя, курение сигарет – также заметно влияют на частоту сердечных сокращений.

Особое значение для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы у рукопашников имеют результаты функционального тестирования, проводимого при помощи специальных функциональных проб. Эти пробы должны отвечать следующим требованиям: физическая нагрузка пробы должна быть адекватной квалификации спортсмена и достаточно емкой, пригодной для выявления адаптации организма к физическим нагрузкам различного характера, несложной для интерпретации полученных результатов и простой в применении; проба должна быть информативной, объективной, безвредной, стандартной и надежной. При этом под надежностью пробы понимается воспроизводимость результатов тестирования при сохранении неизменными функционального состояния организма испытуемого и внешних условий проведения теста.

Заболевание спортсмена, переутомление и перетренированность приводят к снижению функционального состояния организма, что отражается на результатах функциональных проб. Важно также знать о противопоказаниях к использованию функциональных проб, основными из которых являются: острый период заболевания; кровотечение; повышенная температура тела; выраженная недостаточность кровообращения; гипертонический криз; нарушение ритма сердца; аневризма аорты; выраженная дыхательная недостаточность.

Проведение тестирования должно быть немедленно прекращено в случае появления у обследуемого человека прогрессирующей боли в груди; выраженной

одышки; чрезмерного повышения артериального давления, не соответствующего возрасту испытуемого и величине нагрузки; значительного понижения систолического артериального давления; бледности лица, холодного пота; нарушения координации движений.

Результаты тестирования позволяют помочь специалистам в области физической культуры и спорта разработать индивидуальные программы учебно-тренировочного процесса. Для тренированного организма наиболее характерными показателями реакции организма на физическую нагрузку функциональной пробы являются более экономичная реакция систем кровообращения и дыхания, а также сокращение восстановительного периода.

Толерантность к нагрузке служит основным критерием дозирования физических нагрузок в системе спортивной подготовки, а основным критерием оценки эффективности тренировочного процесса является характер ответной реакции на нагрузку и результативность.

Важное значение имеют также результаты гипоксических проб, на основании которых можно судить о степени адаптации рукопашников к условиям гипоксии. Увеличение времени задержки дыхания при повторном обследовании (с учетом других показателей) расценивается как улучшение подготовленности спортсмена. Зачастую с помощью функциональных проб можно выявить у рукопашников функциональные особенности и отклонения, а также скрытые пред- и патологические состояния.

Таким образом, оценка функционального состояния кардиореспираторной системы у рукопашников проводится как в условиях покоя, так и с использованием различных функциональных проб.

Для определения динамики функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у сотрудников ОВД, занимающихся рукопашным боем были использованы следующие методы исследования: пальпаторный метод определения частоты сердечных сокращений; аускультативный метод измерения артериального давления; расчетные методы определения показателя двойного произведения, систолического объема крови, минутного объема кровообращения; пальпаторный метод определения частоты дыхания; тестирование.

Пальпаторный метод определения частоты сердечных сокращений. Частоту сердечных сокращений у рукопашников определялся пальпаторно в положении сидя путем подсчета пульса на лучевой артерии правой руки.

Аускультативный метод измерения артериального давления по Н. С. Короткову. Артериальное давление измерялся по стандартной методике на правой руке с помощью тонометра. После определения систолического и диастолического артериального давления, рассчитывается величина пульсового давления по формуле:

$$\textbf{ПД = САД – ДАД}$$

где: ПД – пульсовое давление (мм рт. ст.),
САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.),
ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.).

Расчет показателя двойного произведения. Показатель двойного произведения (ПДП) или индекс Робинсона, дающий представление об энергопотенциале сердечно-сосудистой системы, рассчитывается по формуле:

$$\text{ПДП} = \text{ЧСС} \times \text{САД} / 100$$

где: ПДП – показатель двойного произведения (усл. ед.);
ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин);
САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.).

Принципы оценки индекса Робинсона в состоянии покоя выглядят следующим образом: средние значения – от 76 до 89; выше среднего – 75 и меньше; ниже среднего – 90 и выше. Меньшие величины данного показателя свидетельствуют о меньшем потреблении кислорода миокардом и более экономичной работе системы кровообращения.

Расчет систолического объема крови. Величину систолического объема крови рассчитывается по формуле Старра:

$$\text{СОК} = 40 + 0{,}5 \times \text{ПД} - 0{,}6 \times \text{ДД} + 3{,}2 \times \text{В}$$

где: СОК – систолический объем крови, мл;
ПД – пульсовое давление (мм рт. ст.);
ДД – диастолическое давление (мм рт. ст.);
В – возраст (полных лет).

Расчет минутного объема кровообращения. Уровень минутного объема кровообращения рассчитывали по формуле:

$$\text{МОК} = \text{СОК} \times \text{ЧСС}$$

где: МОК – минутный объем кровообращения (л/мин);
СОК – систолический объем крови (мл);
ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин).

Пальпаторный метод определения частоты дыхания. Сущность данного метода заключается в том, что исследователь прикладывает руку на живот (у мужчин) или грудную клетку (у женщин) испытуемого и в течение 1 минуты следит за движениями руки, перемещающейся под влиянием экскурсии живота или грудной клетки, считая количество вдохов.

Тестирование. Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы рукопашников использовали пробу Руфье, ортостатическую пробу, гипоксические пробы Штанге и Генчи.

Проба Руфье. Данная функциональная проба применяется для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а также как простой

и косвенный метод определения физической работоспособности. По результатам пробы рассчитывается индекс Руфье, отражающий адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы при выполнении дозированной физи-ческой нагрузки небольшой мощности. Проба Руфье основана на количественной оценке реакции пульса на небольшую нагрузку в виде 30 приседаний за 45 секунд и скорости его срочного восстановления. После 5-минутного отдыха в положении сидя у испы-туемого определяют пульс в покое за 15 секунд (Р1). Затем испытуемый выполняет нагрузку в виде 30 приседаний за 45 секунд. После нагрузки садится и у него вновь подсчитывают пульс за первые 15 секунд (Р2) и последние 15 секунд (Р3) первой минуты восстановления. Расчет индекса Руфье (ИР) осуществляют по формуле:

$$ИР = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

где: Р1 – пульс в покое за 15 секунд;
Р2 – пульс в покое за первые 15 секунд восстановления;
Р3 – пульс в последние 15 секунд первой минуты восстановления.

Оценка результатов пробы проводится по индексу Руфье. При величине этого индекса от 0 до 3 дается отличная оценка, от 4 до 6 – хорошая, от 7 до 9 – средняя, от 10 до 14 – удовлетворительная, от 15 и выше – плохая.

Ортостатическая проба. Сущность этой функциональной пробы заключается в анализе изменений частоты сердечных сокращений (пульса) в ответ на изменение положения тела при переходе из горизонтального в вертикальное. Показатели частоты сердечных сокращений определяют в положении лежа после 5-минутного отдыха и по окончании первой минуты пребывания в вертикальном положении. Принципы оценки результатов ортостатической пробы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка результатов 1-й минуты ортостатической пробы

Оценка	**Динамика пульса (уд/мин)**
Отлично	от 0 до +10
Хорошо	от +11 до +16
Удовлетворительно	от +17 до +22
Неудовлетворительно	более +22
Неудовлетворительно	От -2 до -5

Гипоксические пробы Штанге и Генчи. Эти пробы дают представление об устойчивости организма человека к гипоксии. Люди, имеющие высокие показатели гипоксических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки показатели данных проб повышаются. Поэтому увеличение этих показателей при повторном обследовании расценивается (с учетом других показателей) как улучше-

ние тренированности спортсмена. В тоже время, при утомлении или заболевании спортсмена, показатели гипоксических проб существенно снижаются.

Сущность пробы Штанге заключается в определении максимального времени задержки дыхания после глубокого вдоха. При проведении данной пробы испытуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального. При этом нос испытуемого зажимается пальцами, а рот должен быть плотно закрыт. Регистрируют время задержки дыхания с помощью секундомера. Принципы оценки результатов пробы Штанге приведены в таблице 2.

Таблица 2

Оценка результатов пробы Штанге

Время задержки дыхания на вдохе (сек)	**Устойчивость к гипоксии**
Более 60	Отличная
40 – 60	Хорошая
30 – 40	Средняя
Менее 30	Плохая

Проба Генчи. Данная проба заключается в регистрации времени задержки дыхания после максимального выдоха. При проведении этой пробы испытуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Испытуемый задерживает дыхание при зажатом пальцами носе и плотно закрытом рте. Регистрируется продолжительность задержки дыхания с помощью секундомера. Принципы оценки результатов пробы Генчи представлены в таблице 3.

Таблица 3

Оценка результатов пробы Генчи

Время задержки дыхания на вдохе (сек)	**Устойчивость к гипоксии**
Более 30	Отличная
20 – 30	Хорошая
16 – 20	Средняя
Менее 15	Плохая

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у сотрудников ОВД, с разным стажем занятий рукопашным боем, проводился сравнительный анализ рукопашников первой группы (стаж занятий: 3-12 месяцев) и второй группы (стаж занятий: более 3 лет) в условиях покоя и периодах тренировочного процесса. Мы сравнивали средние показатели по каждому тесту и вычисляли разницу между показателями 1-й и 2-й групп в процентном соотношении.

Анализ результатов пробы Руфье показал, что индекс Руфье, отражающий адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы при выполнении кратковременной физической нагрузки небольшой мощности, у рукопашников 1-й группы, занимающихся менее одного года, в подготовительный период тренировочного процесса составлял 7,37 ± 0,39, в соревновательный период – 7,89 ± 0,23, а в переходный период – 5,26 ± 0,55 (рис. 1).

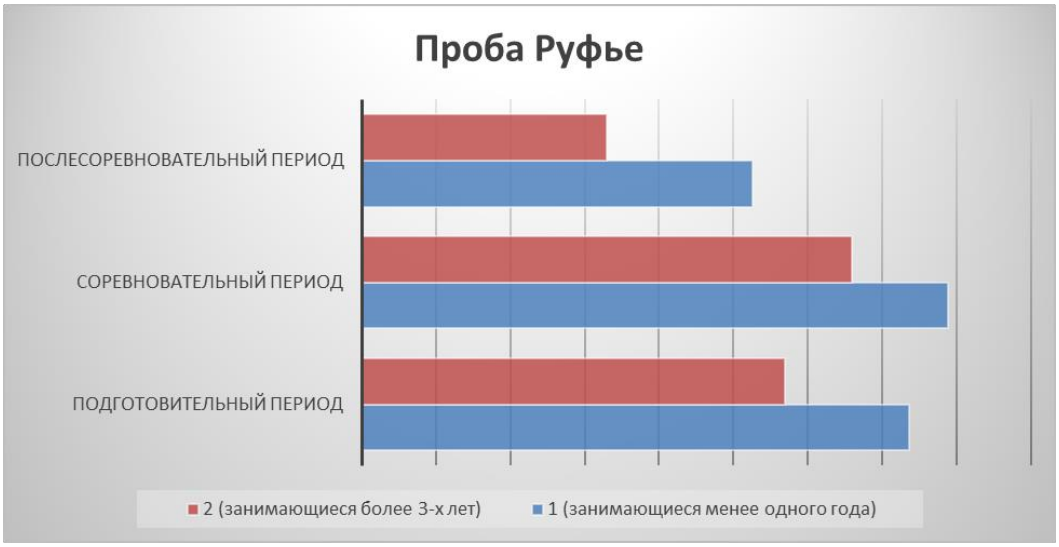


Рис. 1. Результаты пробы Руфье

У рукопашников 2-й группы, занимающихся более трех лет, этот показатель был достоверно ниже в подготовительный период на 23,20 % ($P<0,01$), в соревновательный период – на 16,73 % ($P<0,01$), в переходный период – на 37,07 % ($P<0,05$). Уменьшение индекса Руфье свидетельствует об улучшении адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и более высоком уровне физической работоспособности рукопашников, занимающихся более трех лет, по сравнению с рукопашниками, занимающимися менее одного года.

Показатель пробы Штанге у рукопашников 1-й группы в подготовительный период тренировочного процесса составлял 51,29 ± 0,84 с, в соревновательный период – 49,71 ± 1,35 с, в переходный период – 53,57 ± 1,05 с (рис. 2). У рукопашников 2-й группы время задержки дыхания на вдохе было достоверно больше, чем у их партнеров из 1-й группы в подготовительный период на 13,28 % ($P<0,001$), в соревновательный период – на 13,86 % ($P<0,01$), в переходный период – на 12,56 % ($P<0,001$).

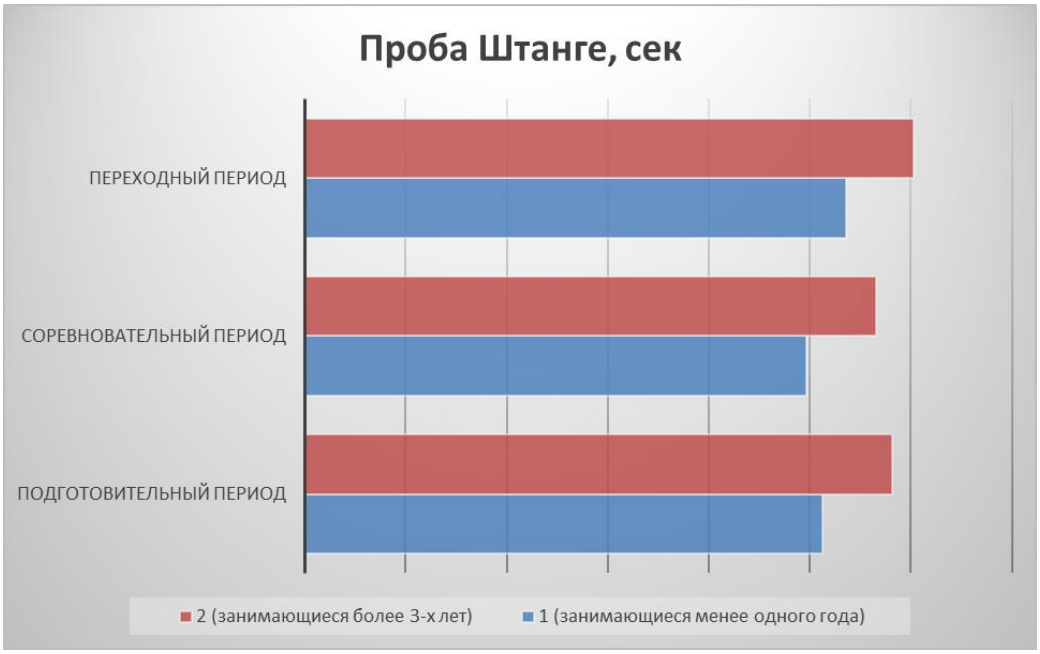


Рис. 2. Результаты пробы Штанге

Показатель пробы Генчи у рукопашников 1-й группы в подготовительный период тренировочного процесса составлял 22,14 ± 0,86 с, в соревновательный период – 21,43 ± 0,97 с, в переходный период – 22,86 ± 1,09 с (рис. 3). У рукопашников 2-й группы время задержки дыхания на выдохе было достоверно больше, аналогичного показателя партнеров 1-й группы в подготовительный период на 18,79 % ($P<0,01$), в соревновательный период – на 24,12 % ($P<0,01$), в переходный период – на 20,73 % ($P<0,001$).

Увеличение показателей гипоксических проб Генчи и Штанге свидетельствует о повышении способности организма рукопашников противостоять недостатку кислорода, что является признаком улучшения функционального состояния кардиореспираторной системы и одним из проявлений адаптации к физическим нагрузкам.

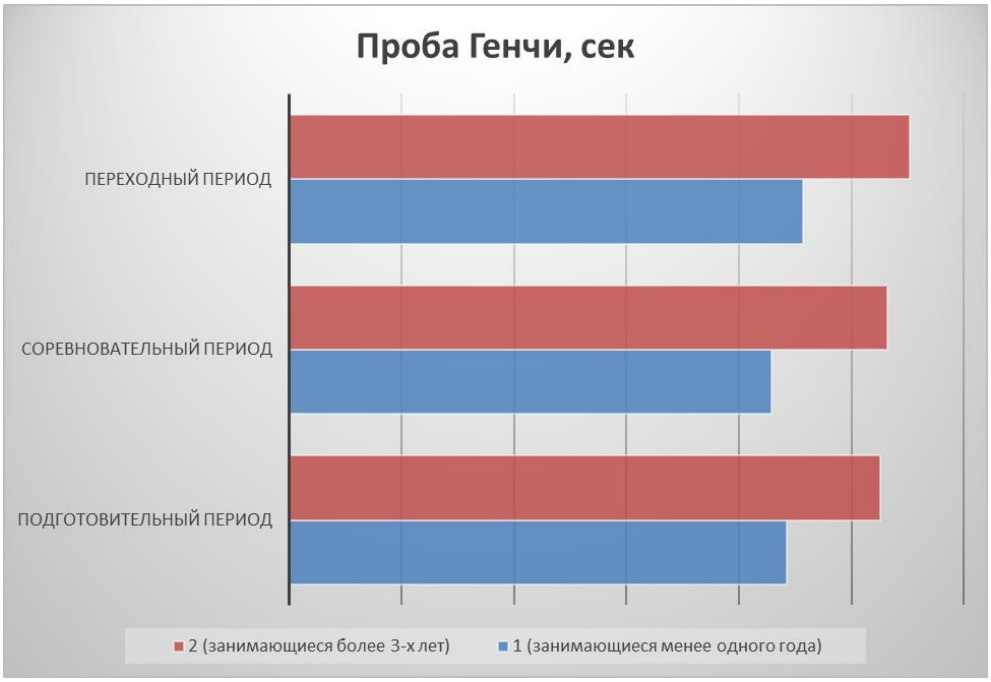


Рис. 3. Результаты пробы Генчи

При проведении ортостатической пробы установлено (табл. 3, рис. 4), что разница показателей ЧСС в положении лежа и стоя у рукопашников 1-й группы в подготовительный период тренировочного процесса составляла в среднем 16,58 ± 0,81 уд/мин, в соревновательный период этот показатель увеличился до 17,15 ±0,96 уд/мин, а в переходный период – снизился до 14,43 ± 1,05 уд/мин.

У рукопашников 2-й группы динамика показателя ортопробы имела сходный характер, однако, реакция их организма на ортостатическую нагрузку была менее выраженной.

ЧСС у рукопашников 2-й группы при переходе из положения лежа в положение стоя в подготовительный период повышалась лишь на 12,20 ±1,19 уд/мин, в соревновательный период – на 11,4 ± 1,45 уд/мин, в переходный период – на 9,70 ± 0,87 уд/мин, что достоверно (P<0,01) меньше аналогичных показателей рукопашников 1-й группы на 26,41; 33,53 и 35,55 % соответственно.

Снижение разницы между показателями ЧСС в положении лежа и стоя дает косвенное представление о том, что рукопашников, занимающиеся более трех лет, лучше адаптированы к физическим нагрузкам, связанным с тренировочным процессом, по сравнению со своими партнерами, занимающимися менее одного года.

Таблица 4

Частота сердечных сокращений у рукопашников при проведении ортостатической пробы

Показатель	**Группы**	**Положение испытуемых**		**Разница показателя**
ЧСС, уд/мин		горизонтальное	вертикальное	
	подготовительный период			
	первая	69,71 ± 0,70	86,29 ± 1,05	16,58 ± 0,81
	вторая	66,70 ± 0,45	78,90 ± 1,19	12,20 ±1,19**
	соревновательный период			
	первая	71,14 ± 0,64	88,29 ± 1,54	17,15 ±0,96
	вторая	69,00 ± 0,53	80,40 ± 1,91	11,4 ± 1,45**
	переходный период			
	первая	68,86 ± 0,64	83,29 ± 1,47	14,43 ± 1,05
	вторая	66,30 ± 0,70	76,00 ± 0,78	9,70 ± 0,87**

** P<0,01 - достоверность различий с соответствующим показателем рукопашников 1-й группы

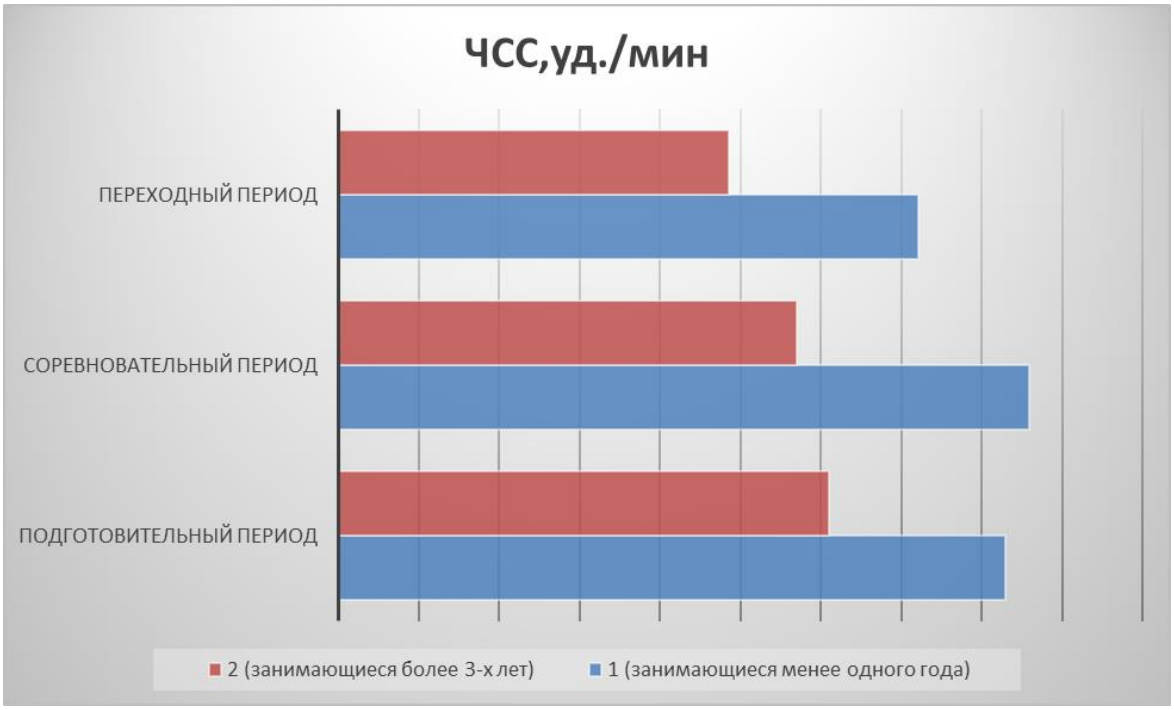


Рис. 4. Разница показателей ЧСС у рукопашников при ортостатической пробы

Таким образом, у рукопашников, занимающихся рукопашным боем более трех лет, были достоверно лучше, чем у их партнеров, занимающихся рукопашным боем менее одного года, результаты функциональных проб Руфье, Штанге, Генчи и ортостатической пробы, что свидетельствует о более высоких адаптивных возможностях кардиореспираторной системы у более опытных спортсменов.

Систематические занятия рукопашным боем оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем сотрудников ОВД.

Литература

1. Ванюшин Ю. С. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов / Ю. С. Ванюшин, Р. Р. Хайруллин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. –С. 11–14.

2. Волокитина Т. В. Основы медицинских знаний : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. – М. : Академия, 2011. – 224 с.

3. Врачебный контроль в физической культуре : учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, [и др.]. – М. : ООО «Триада-Х», 2012. – 130 с.

4. Дубровский В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2005. – 528 с.

5. Егорова М. А. Функциональные пробы : учебное пособие по курсу «Основы врачебного контроля» / М. А. Егорова. – Брянск : ФГБОУ СПО «БГУОР», 2013. – 48 с.

6. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2008. –480 с.

7. Махов С. Ю. Моделирование стратегии личной безопасности [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов // Современные научные исследования и инновации. – 2012. – № 1(9). – URL: http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165.

References

1. Vanyushin Yu. S., Khayrullin R. R. Kardiorespiratornaya sistema kak indikator funktsional'nogo sostoyaniya organizma sportsmenov [Cardiorespiratory system as an indicator of the functional state of the athletes ' body]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2015, no. 7, pp. 11-14.

2. Volokitina T. V., Brainina G. G., Nikitinskaya N. And. Osnovy meditsinskikh znaniy [Fundamentals of medical knowledge]. Moscow, Academy Publ., 2011. 224 p.

3. Achkasov E. E. [at all]. Vrachebnyy kontrol' v fizicheskoy kul'ture [Medical control in physical culture]. Moscow, LLC "Triada-X" Publ., 2012, 130 p.

4. Dubrovskiy V. I. Sportivnaya meditsina [Sports medicine]. Moscow, Vlados Publ., 2005, 528 p.

5. Egorova M. A. Funktsional'nye proby [Functional tests]. Bryansk, FGBOU SPO "BGUOR" Publ., 2013, 48 p.

6. Makarova G. A. Sportivnaya meditsina [Sports medicine]. Moscow, Soviet sport Publ., 2008, 480 p.

7. Makhov S. Yu. Modelirovanie strategii lichnoy bezopasnosti [Modeling of personal security strategy]. Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii - Modern scientific research and innovation, 2012, no. 1(9).Available at: http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165.

УДК 796.2-057.875

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF EDUCATING STUDENTS

Демочкина Татьяна Николаевна
старший преподаватель
кафедра «Физическое воспитание»
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Demochkina Tatyana Nikolaevna
senior teacher
Department of Physical education
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Ильина Светлана Александровна
старший преподаватель
кафедра «Физическое воспитание»
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Ilina Svetlana Aleksandrovna
senior teacher
Department of Physical education
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Подвижные игры широко используются в ВУЗЕ как средство и метод физического воспитания. Они проходят на высоком эмоциональном подъеме, встречают хороший прием у студентов, вызывают интерес к занятиям, служат толчком к занятиям спортом. Правильный подбор игр способствует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, развивает правильное понимание жизни, чувство солидарности, товарищества и ответственности друг за друга. Все это вместе с правилами игры способствует воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. В сочетании с физическими упражнениями подвижные игры способны решить целый ряд педагогических задач разного характера.*

Abstract. *Outdoor games are widely used in higher EDUCATION as a means and method of physical education. They are held at a high emotional level, meet with a good reception from students, arouse interest in classes, and serve as an impetus for sports. The correct selection of games contributes to the education of physical qualities: speed, dexterity, strength, endurance, flexibility, develops a correct understanding of life, a sense of solidarity, camaraderie and responsibility for each other. All this, together with the rules of the game, contributes to the education of conscious discipline, honesty, self-control, the ability to pull yourself together after*

a strong excitement, to restrain your egoistic impulses. In combination with physical exercise outdoor games are able to solve a number of pedagogical problems of a different nature.

Ключевые слова: *здоровье, подвижные игры, состояние, спорт, упражнения, физическая культура, эмоции.*

Keywords: *health, outdoor games, state, sport, exercise, physical culture, emotions.*

В настоящее время существует множество определений понятия «здоровье». Считается, что физическое здоровье, это не просто отсутствие болезней, но и комплексное, гармоничное развитие ряда качеств. Здоровым может считаться человек, имеющий хорошее физическое развитие и психическое состояние, обладающий высокой работоспособностью, способный трудиться как физически, так и интеллектуально. Современная статистика показывает, что, к сожалению, с каждым годом фактически здоровых людей становится все меньше. Студенческая молодежь является основным оплотом нашего общества. Но в ее рядах отмечается очень низкий процент здоровых людей. Так, например, 52% студентов имеют хронические заболевания; 47% - функциональные расстройства; 60% отличается физиологической незрелостью. Изучив данные медицинского осмотра студентов первого курса ОГУ имени И.С. Тургенева, выявлена следующая картина: на первом месте среди заболеваний находятся нарушения опорно-двигательного аппарата; на втором – сердечно-сосудистой системы; на третьем – органов зрения; на четвертом – расстройства органов пищеварения. Решить проблему укрепления здоровья молодежи только медикаментозными средствами невозможно. Здесь следует применять целый комплекс мер, одними из которых являются занятия физической культурой.

Учебные занятия физической культурой в ВУЗе лишь на 10 % удовлетворяют молодежь в потребности двигательной активности. Поэтому их главная задача – создать предпосылки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Следовательно, занятия следует планировать таким образом, чтобы они вызывали у студентов, интерес, эмоциональный подъем, повышали жизненный тонус и поднимали настроение. Большую помощь здесь могут оказать подвижные игры. Ряд спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) входят обязательным разделом в программу дисциплины «Физическая культура и спорт». Подводящими к ним являются подвижные игры. Игра – это наиболее ранняя деятельность человека, которая являлась средством познания, социализации, отдыха, развития, видом спорта. Существует огромное разнообразие игр, которые можно использовать как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и в свободное время. Подвижные игры являются важным фактором в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

В отличие от спортивных игр, подвижные имеют в основном рекреативную направленность. Они несут в себе национальные и этические ценности общества, традиции и культуру народа. Подвижные игры способствуют развитию и совершенствованию основных жизненно-важных навыков: бегу, прыжкам, лазанию, метанию, ловле и т.п. Выполняемые в процессе игры действия требуют активной

деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Фактически все подвижные игры играют важную роль в нервно-психическом и лич-ностном развитии человека. Они развивают реакцию, сообразительность, волю, быстроту реакции, мышление, фантазию, смелость и решительность. Выполняемые совместно с товарищами действия, приносят радость от преодоления трудностей, достижения результата, общения. В процессе игры люди обогащаются новыми ощущениями, расширяют кругозор, учатся анализировать, сопоставлять и обобщать виденное. В спортивных и подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Спортивные игры отличаются от подвижных. Отличия состоят в том, что правила игры являются строго регламентированными и не могут меняться в зависимости от ситуаций; игра имеет определенные приемы и технику выполнения этих приемов; в основе игры находится состязательный момент. В настоящее время спортивными играми называют отдельные вида спорта, которые связаны с противоборством команд или соперников.

Во всех учебных заведениях страны подвижные и спортивные игры используются как средство и метод физического воспитания людей. С их помощью решается целый ряд образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Участвуя в подвижной или спортивной игре, необходимо выполнять разнообразные движения и действия. Эти действия отрабатываются предварительно, во время выполнения физических упражнений. Во время выполнения подводящих упражнений происходит предварительное знакомство с правилами и особенностями игры. Развитие и совершенствование предварительно разученных технических и тактических приемов, формирование навыков определенного вида спорта входит составной частью в образовательный компонент физического воспитания. С образовательной целью рекомендуется использовать в процессе занятий игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (легкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.).

Во время занятий необходимо подбирать игры таким образом, чтобы они способствовали развитию силы, гибкости, ловкости, скорости и других физических качеств. Все перечисленные качества гораздо легче формируются и воспитываются в процессе игры. Здесь, в отличие от традиционных занятий физическими упражнениями, отсутствует монотонность, напряжение и усталость. Подражание другим, более ловким, игрокам стимулирует людей к совершенствованию физических качеств, заставляет стремиться к физическому совершенствованию, развивает желание быть похожим на лидеров и самому выполнять игровые действия на высшем уровне.

Воспитательное значение игр неоспоримо. Во всех командных играх всегда присутствует чувство солидарности, ответственности за себя и своих товарищей. Здесь приходится работать сообща, в команде, а значит подчинять свои эгоистические порывы общему делу. В процессе игры формируются и развиваются дисциплинированность, честность, самообладание, выдержка, альтруизм, взаимопомощь,

понимание других, толерантность и взаимовыручка. Вместе с тем, высокий эмоциональный подъем сплачивает участников команд, заставляет сообща переживать победы и поражения, успехи и неудачи, развивает правильное понимание жизни и чувство ответственности друг за друга.

Выполнение любых физических упражнений оказывает оздоровительный эффект на организм человека. Этот эффект усиливается, когда занятия проходят на свежем воздухе, в благоприятных гигиенических условиях. Подвижные и спортивные игры – это деятельность, которую проще всего осуществлять на свежем воздухе. Кроме того, разнообразие выполняемых в процессе игры движений и действий вызывает активные изменения в работе внутренних органов и систем организма. В процессе занятий физическими упражнениями или участия в подвижных играх укрепляются нервная и сердечно-сосудистая системы, двига-тельный аппарат, улучшается обмен веществ, повышаются адаптивные способности организма к физическим нагрузкам. Для людей, занятых преимущественно умственным трудом, средства активного отдыха являются наиболее полезными в плане здоровья. Высокая двигательная активность сопровождается активными изменениями в деятельности всех органов и систем организма. В зависимости от интенсивности игры, у людей увеличивается в несколько раз потребление кислорода тканями, становится более экономичной работа сердца и легких, запрос организма в кислороде и питательных веществах обеспечивается намного эффек-тивнее.

В результате занятий подвижными и спортивными играми развиваются зрительные, вестибулярные, мышечные анализаторы коры головного мозга. В результате, у игроков расширяются границы их психофизических возможностей. Становятся лучше память, внимание, мышление, фантазия, точность и координация движений. У игроков развивается пространственно-временная ориентация, переносимость организмом быстрых перемен положений тела, поле зрения, реакция, сообразительность, адаптация к быстро меняющимся условиям игры.

Участвуя в игре, человеку приходится соблюдать ее правила, а значит напрягать все мышечные группы. Такие напряжения способствуют развитию ловкости, умению сохранять равновесие, быстро выполнять различные действия. Высокий эмоциональный подъем вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы, в результате чего увеличивается количество крови, находящейся в движе-нии, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания, происходит активное потовыделение. На свежем воздухе гигиеническое значение подвижных и спортивных игр усиливается в несколько раз.

В процессе обучения в ВУЗе подвижные игры следует использовать, независимо от их объема и характера, соответственно с методикой и поставленными задачами. Одной из основных задач, решаемых в процессе проведения игр, является переключение студентов с одного вида деятельности на другой. Игры позволяют человеку восстановить свои физические и духовные силы. У студенческой молодежи они всегда встречают хороший прием, проходят на высоком эмоциональном уровне, вызывают интерес и побуждают к дальнейшим занятиям спортом.

Сегодня весь тренерско-преподавательский состав озадачен поиском новых форм и методов физкультурно-спортивной деятельности. Эта деятельность должна

осуществляться в соответствии с требованиями общества и решать задачи, стоящие перед современной системой образования и физкультурно-спортивным движением. Новые формы и методы должны, в первую очередь, существенно влиять на уровень мотивации молодежи к занятиям физическими упражнениями. Необходимо добиваться того, чтобы физкультурно-спортивная деятельность получила высокую привлекательность и социокультурную значимость для молодежи. Огромную помощь в этом могут оказать подвижные игры. Выполняемые в них действия не так утомляют организм, как физические упражнения. Игры приносят удовольствие, выполняют роль занимательного отдыха. К сожалению, они не в состоянии решить весь спектр воспитательных и образовательных задач. Поэтому необходимо находить пути совмещения в рамках образовательного процесса подвижных игр и физических упражнений для решения множества проблем современности.

Литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – М. : Академия, 2009. – 528 с.

2. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А . Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – М. : Здоровье, 1989. – 168 с.

3. Физическая культура : учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М. : Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.

4. Физическая культура студента : учеб. для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 176 с.

References

1. Barchukov I. S. Fizicheskaya kul'tura i sport: metodologiya, teoriya, praktika [Physical culture and sport: methodology, theory, practice: studies']. 3rd ed. Moscow, Academy Publ., 2009, 528 p.

2. Demchishin A. A., Mukhin V. N., Mozola R. S. Sportivnye i podvizhnye igry v fizicheskom vospitanii detey i podrostkov [Sports and outdoor games in physical education of children and adolescents]. Moscow, Zdorovye Publ., 1989, 168 p.

3. Kovalenko V. A. (ed.). Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Moscow, DIA Publ., 2000, 432 p.

4. Reshetnikov N. V., Kislitsyn Yu. L. Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical culture of the student]. 8th ed. Moscow, Academy Publ., 2008, 176 p.

УДК 371.7

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

FORMATION OF HEALHY LIFESTYLE

Неклиенко Анна Александровна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Neklienko Anna Alexandrovna
student
Institute of Technology, Economics and Service
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
Department «Physical culture»
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены понятия здоровья в целом и здорового образа жизни и определены основные способы его формирования.*

Abstract. *The article discusses concepts of health in general and a healthy lifestyle and highlights the main ways of its formation.*

Ключевые слова: *здоровье; здоровый образ жизни; формирование здорового образа жизни.*

Keywords: *health; healthy lifestyle; formation of a healthy lifestyle.*

На сегодняшний день проблема сохранения здоровья актуальна для человеческого общества и подрастающего поколения. Исследования многих специалистов указывают на стабильное ухудшение состояния здоровья населения России, и причиной тому в первую очередь можно назвать то, что у молодежи не сформировано стремление к правильному образу жизни. Даже в сознательном возрасте не каждый человек понимает, насколько важно заботиться о себе и своем теле. А с развитием информационных технологий и формированием новых темпов жизни, людям тем более необходимо задумываться о своей психической и физической выносливости [3, с.232].

Цель исследования – определение важности и необходимости формирования здорового образа жизни. Задачи: рассмотреть понятия здоровья в целом и здорового образа жизни, а также определить основные способы его формирования.

Чтобы бороться с этой серьезной проблемой, в нашей стране уделяется много внимания пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ): активно печатаются статьи о его пользе, создается социальная реклама по борьбе с вредными привычками, открывается все больше и больше спортивных комплексов и фитнес-залов. Сейчас каждый человек при желании может записаться на прием к профессионалу и подобрать индивидуальный план, который вписывается в нормы здорового образа жизни. Но такие исследователи, как Р.А. Березовская, О.С. Васильева, И.С. Краснов, С.Ю. Старовойтова и др., говорят о том, что нынешняя молодежь, прекрасно зная всю пользу ЗОЖ, все равно не следует ему [5, с.65].

На вопрос о том, что же такое здоровье, как правило, следует ответ, что это отсутствие болезней и хорошее самочувствие, но это не все. Здоровье — это главнейшая жизненная ценность, потому что реализация физического, репродуктивного, интеллектуального и нравственно-духовного потенциала возможна исключительно в здоровом обществе. Здоровье или есть, или его нет. И только оно позволяет человеку полноценно участвовать во всех сферах общественной жизни [2].

Для кого-то ЗОЖ является не более чем способом самовыражения, для других — это попытка озаботиться о своем организме, а для третьих эта аббревиатура не значит ничего. Но, в любом случае, здоровый образ жизни — это деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение как индивидуального, так и группового здоровья. Отсутствие здорового образа жизни выливается в огромное количество проблем, которые позже влияют на самочувствие человека. Многие люди, которые не приучены к стилю жизни и поведению, обеспечивающему предупреждение заболеваний, подвержены влиянию отрицательных социальных норм и традиций [1, с.27].

Базируется здоровый образ жизни на рациональном питании, физической культуре, отсутствии вредных привычек, закаливании, умении выходить из стрессовых ситуаций, своевременном прохождении медицинских осмотров и т.д. Формирование здорового образа жизни — это чрезвычайно сложная задача. Люди привыкли считать курение, наркотики, алкоголь, высококалорийную еду удовольствием, а процедуры, которые направлены на укрепление здоровья, кажутся им скучными и неинтересными.

Минздравсоцразвития России объявил о своем проекте «Концепция развития здравоохранения до 2020г.». В этом проекте изложены государственные и общественные меры по повышению осведомленности населения о важности качества жизни и формированию того самого здорового образа жизни, в которые входят:

- создание эффективной системы мер по борьбе со злоупотреблением алкоголем, табакокурением, наркоманией и т.д.;
- совершенствование медико-гигиенического образования и воспитания населения;
- мотивирование руководства образовательных учреждений к участию в охране здоровья и формировании здорового образа жизни школьников;

- мотивирование граждан к ведению здорового образа жизни и участию в профилактических мероприятиях;
- мотивирование работодателей к участию в охране здоровья работников;
- профилактика факторов риска неинфекционных заболеваний.

Также Минздрав намерен преобразовать центры здоровья страны в центры общественного здоровья, которые будут учитывать такие факторы, как питание, вредные привычки и транспорт, влияющие на здоровье. В муниципальных образованиях реализуются программы общественного здоровья. Проводится комплекс мер по повышению качества питания населения: формируются научные рекомендации по правильному питанию, повышается доступность необходимых продук-тов, проводятся проверки этих самых продуктов на предмет их качества и соответст-вия принципам здорового питания.

Основа стратегии формирования здорового образа жизни заключается в трех моделях изменения поведения человека:

1) модель убеждения в пользе здоровья;

2) социально-когнитивная теория;

3) транстеоретическая модель изменения поведения.

Эти три модели основаны на следующих положениях:

- существуют различные этапы в изменении поведения;
- знаниями, чувствами, ценностями, самооценкой и способностями можно изменить поведение человека;
- поведение формируется под воздействием окружающей среды и меняется с течением времени;
- поведение человека определяется его биологическими и психологическими характеристиками [4, с.20].

Основной принцип формирования здорового образа жизни заключается в первую очередь в поддержке и повышении того, что полезно для здоровья, и в ограничении или запрете того, что может навредить здоровью. То есть, физическая культура, правильное питание со сниженным количеством жиров и углеводов, и повышенным количеством витаминов и микроэлементов, и личная гигиена - должны быть в приоритете у человека, а от употребления алкоголя, курения и наркотиков он должен отказаться навсегда.

Система правильного образа жизни у каждого человека должна быть своя, а ее отсутствие рано или поздно может привести к болезни. Для разработки конкретно своей системы человек должен попробовать различные средства и системы, оценить их влияние на него, их эффективность и отобрать лучшее для себя.

Люди, которые любят соблюдать четкий жизненный график, отдают предпочтение жесткой последовательности действий, которые расписаны досконально и направлены на обеспечение здоровья — это четкое время употребления пищи, комплекс физических упражнений, время для отдыха и т.д.

Для привыкших к комфорту и лени существует более простой и плавный способ приближения к желаемому, который не заставляет человека расписывать свой день на этапы, потому что какое-то оздоровительное мероприятие — это лучше, чем

ничего вообще. То есть, для такого человека является нормой уделять внимание своему здоровью хотя бы один раз в неделю.

Только взвесив свои возможности, состояние здоровья и свободное время и поставив перед собой цель и задачи перехода к здоровому образу жизни, человек может выбрать свой вариант программы. Конечно, путь каждого к ЗОЖ особенный и отличается как временем, так и траекторией, но самым главным является конечный результат — здоровое будущее.

В заключение хотелось бы отметить, что формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства на сегодняшний день, и органы здравоохранения, социальной защиты и образования также принимают активное участие в том, чтобы привить населению правильный образ жизни. Конечно, и сам человек должен воспитывать в себе здоровые потребности и заботиться о себе, чтобы прожить счастливую и долгую жизнь. В конце концов, здоровый образ жизни снижает и устраняет заболеваемость, обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, повышает работоспособность организма и производительность труда.

Литература

1. Бойков В. Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту Российского населения [Текст] // Социология власти. 2009, N 2. С. 27-37.

2. Коргина А. В., Кочарян Л. А. Мы в ответе за наше здоровье [Электронный ресурс] // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). СПб. : Свое издательство, 2015. С.173-175. URL https://moluch.ru/conf/ped/archive/185/9194/ (дата обращения 6.12.2019).

3. Сухорукова Н. И., Ткачева Е. Г., Андреенко Т. А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст] // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». 2018. С.231-235.

4. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие [Текст] // Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. 216 с.

5. Штрахова А. В. Современная психосоматика: методологические проблемы и возможности их преодоления [Текст] // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология». 2009. N 42(175). Выпуск 7. С. 86 – 90.

References

1. Boykov V. E. Zdorov'e kak bazovaya tsennost' v soznanii i bytu Rossiyskogo naseleniya [Health as a basic value in the consciousness and life of the Russian population]. Sotsiologiya vlasti - Sociology of power, 2009, no. 2, pp. 27-37.

2 Korgina A. V., Kocharyan L. A. My v otvete za nashe zdorov'e [We are responsible for our health]. Teoriya i praktika obrazovaniya v sovremennom mire: materialy VIII Mezhdunar.

nauch. konf. (g. Sankt-Peterburg, dekabr' 2015 g.) [Theory and practice of education in the modern world: materials of the VIII international journal. science. Conf. (St. Petersburg, December 2015)]. St. Petersburg, His publishing house, 2015, pp.173-175. Available at: https://moluch.ru/conf/ped/archive/185/9194/ (accessed 6.12.2019).

3. Sukhorukova N. I., Tkacheva E. G., Andreenko T. A. Fizicheskaya kul'tura i sport v formirovanii zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi [Physical culture and sport in the formation of a healthy lifestyle of students]. Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e studencheskoy molodezhi v sovremennykh usloviyakh: problemy i perspektivy razvitiya: materialy Regional'noy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture, sport and health of students in modern conditions: problems and prospects of development: materials of the Regional student scientific and practical conference]. Russian state vocational pedagogical University Publ., 2018, pp. 231-235. (In Russ.).

4. Chuprina E. V., Zakirova M. N. Zdorovyy obraz zhizni kak odin iz aspektov bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti [Healthy lifestyle as one of the aspects of life safety]. Samara, Samara state University of architecture and construction Publ., EBS DIA Publ., 2013, 216 p.

5. Shtrakhova A. V. Sovremennaya psikhosomatika: metodologicheskie problemy i vozmozhnosti ikh preodoleniya [Modern psychosomatics: methodological problems and opportunities to overcome them]. Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya «Psikhologiya» - Bulletin of the South Ural state University. Psychology Series, 2009, no. 42(175), issue 7, pp. 86–90.

УДК 796.011

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (ПО МАТЕРИАЛАМ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

MOTIVATION OF STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE (BASED ON SOCIOLOGICAL RESEARCH)

Черкасов Алексей Юрьевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Физического воспитания»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Cherkasov Alexey Yurievich
candidate of technical Sciences, associate professor
department «Physical education»
Oryol state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Мерзликин Дмитрий Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физического воспитания»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Merzlikin Dmitry Mikhailovich
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Department of «Physical education»
Oryol state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена изучению влияния интересов, потребностей и мотивов студенческой молодежи на занятия физической культурой. Физическая культура рассматривается автором как фактор сохранения здоровья и трудового потенциала личности. На основе анализа эмпирических данных предлагаются практические рекомендации для совершенствования процесса физического воспитания студенческой молодежи в вузе.*

Abstract. *The article is devoted to the study of the influence of interests, needs and motives of students on physical culture. Physical culture is considered by the author as a factor of preserving the health and labor potential of the individual. Based on the analysis of empirical data, practical recommendations are offered for improving the process of physical education of students at the University.*

Ключевые слова: *интересы, мотивы, потребности, физическая культура и спорт, организация занятий, студенческая молодежь, социологическое исследование.*

Keywords: *interests, motives, needs, physical culture and sports, organization of classes, students, sociological research.*

Интерес к физической культуре и спорту, как фактору укрепления здоровья и удовлетворения личных потребностей в физической нагрузке, на сегодняшний день является однозначно позитивным фактором в российском обществе. Занятия физической культурой играют огромную роль в совершенствовании функциональных, двигательных и эмоционально-волевых качеств молодого поколения и определяет здоровье и благополучие нашего общества.

Принято считать, что студенческая молодежь является одной из наиболее здоровых и благополучных социальных групп. СМИ тиражируют призывы ко всеобщему здоровому образу жизни, но реальная ситуация несколько иная. Статистика свидетельствуют об ухудшении здоровья студенческой молодежи, высоком уровне хронических, инфекционных заболеваний и разнообразных патологий. По данным Минздрава только 15% студентов России имеют первую группу здоровья, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40 имеют хронические заболевания. Отклонения функционального состояния нервной системы регистрируется у 33 % девушек и 16 % юношей, количество абитуриентов, отнесенных к специальной медицинской группе, находится на уровне 23-25 %.

Современный уровень цифровизации образования, вынужденная самоизоляция, комфорт – являются причиной двигательной гиподинамии. При этом четко наблюдается накапливание отрицательных эмоций без физической нагрузки, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима работы и отдыха, пассивная позиция студенческой молодежи к своему здоровью – отсутствие знаний в области валеологии, низкая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом [4].

Студенческая молодежь в первые годы обучения в вузе является наиболее уязвимой, т.к. сталкивается с рядом трудностей адаптации к новым условиям, связанным с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

Анализ подготовки по физической культуре абитуриентов показывает, что их отношение к физкультуре варьируется от положительно-пассивного до негативного. У будущих студентов нет потребности в физической активности, отмечается низкий уровень мотивации к физическому совершенствованию. Исследователями констатируется тот факт, что студенческая молодежь, в общей массе, не имеет представления о себе как субъекте трудовой деятельности и трудового потенциала общества с необходимым уровнем физической и умственной работоспособности [5,6].

В связи с этим изучение потребностей, интересов и мотивов к занятиям физической культурой и спортом в вузе необходимо для эффективной организации занятий по физическому воспитанию, а также для создания условий формирования у студентов устойчивого мотивационного компонента к активной физической деятельности на всем протяжении обучения.

Многогранный образовательный процесс физического воспитания должен быть направлен на осознание студенческой молодежью потребности в занятиях физической культурой и спортом, на осмысление их психологических основ, развитие физических сил, волевых, нравственных качеств и умственных способ-

ностей, а также на соблюдение санитарно-гигиенических норм и привычек здорового образа жизни [9].

На сегодняшний день в Орловском государственном университете имени И. С. Тургенева (далее ОГУ имени И.С. Тургенева) коэффициент посещаемости студентами занятий по физической культуре и спорту находится на одном уровне. Однако желающих участвовать в спортивно-массовых, внутривузовских и региональных соревнованиях становится все меньше, увеличивается число студентов, отнесенных к специальной группе или полностью освобожденных от занятий физической культурой.

С целью изучения потребностей, интересов и мотивов в сфере физической культуры автором было проведено социологическое исследование (анкетирование) среди студентов ОГУ имени И.С. Тургенева. Объем выборки составил 90 человек, в числе которых 76,7% девушек и 23,3% юношей в возрасте 18-20 лет (81,4%) и 21-23 года (17,4%). Среди респондентов первокурсники составляли 69,8%, второкурсники – 29,1%

Исследование показало, что 26 % студенческой молодежи имеют разного рода ограничения на занятиях по физической культуре, 5 % полностью освобождены от физической нагрузки. Хронические заболевания имеют 13 % респондентов, из них по специальной программе физического развития занимаются 5 % студентов (рисунок 1).

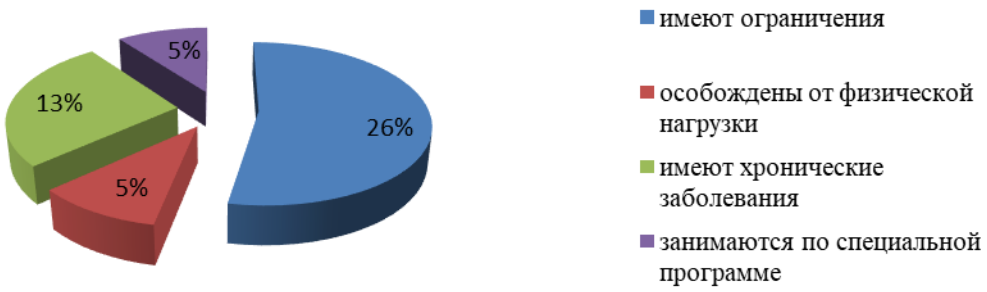


Рис. 1. Группы студентов по состоянию здоровья.

Около 26% опрошенных студентов в течение года болеют простудными заболеваниями три и более раз, при этом к физической культуре относятся в целом отрицательно. Распределение ответов студентов об отношении к занятиям по физической культуре представлено на рисунке 2.

На вопрос о видах деятельности на практических занятиях по физической культуре, которые используют преподаватели, студенты указали: физические упражнения (94,2%), спортивные игры (54,7%), выполнение двигательных задач на зачет (65,1%), измерение пульса (56%) и лекции (51,2%). Отсюда можно сделать вывод, что преподаватели используют ограниченный набор видов деятельности, что приводит к однообразию занятий и, как следствие, понижению мотивации среди студенческой молодежи, для которой важно постоянно осваивать новые виды двигательных действий.

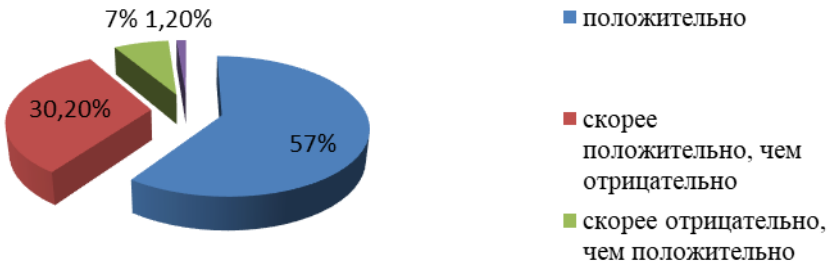


Рис. 2. Распределение ответов респондентов об отношении к занятиям физической культурой

Тем не менее, 54,7% опрошенных полностью удовлетворены занятиями по физической культуре и только 6% – полностью не удовлетворены (рисунок 3).

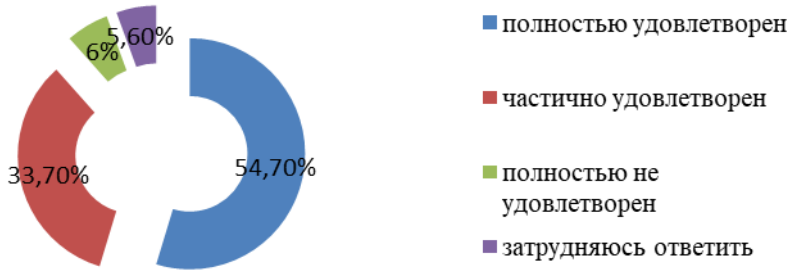


Рис. 3. Распределение ответов респондентов на вопрос об удовлетворенности занятиями физической культурой

Анализируя ответы студентов об уровне напряженности занятия по физической культуре, а также факторов, влияющих на результативность занятий, можно сделать вывод о том, что организация процесса обучения (расписание занятий, расположения учебных корпусов) сильно влияет на мотивацию к занятиям. На избыточность двигательной активности на занятиях физической культурой пожаловались 33,6% респондентов, и одна из причин этого состоит в необходимости после занятия ехать в другой корпус (рисунок 4).

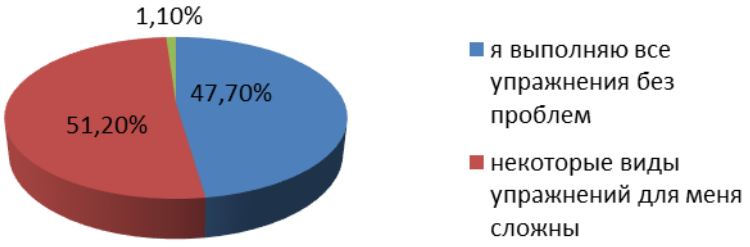


Рис. 4. Мнение респондентов о напряженности занятий по физической культуре

Демотивирующим фактором является и неудовлетворенность студенческой молодежью количеством и состоянием спортивных объектов и сооружений. Согласно результатам исследования, только четверть опрошенных (44,2%) полностью удовлетворены качеством спортивных объектов и сооружений.

Цели посещения студентами занятий по физической культуре распределились следующим образом (таблица 1).

Таблица 1

Цели посещения студентами занятий по физической культуре

Цели	% опрошенных
Получение зачета	71
Укреплять и поддерживать здоровье	38,4
Соблюдение формальных требований к образовательному процессу	30
Привлекательно выглядеть	24,4
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки	19,1
Получать положительные эмоции	15,3

Как видно из таблицы 1, «формальные» цели занятий физической культурой доминируют у студентов, однако для почти четверти опрошенных важное значение имеет укрепление и поддержание здоровья, эстетический мотив также выглядит позитивным, как и получение положительных эмоций в процессе занятий физической культурой.

Большинство студенческой молодежи отметили собственную относительно низкую физическую активность и нейтральное отношение к физической культуре. Как показало исследование, половина респондентов посещали бы занятия только при наличии желания, а 11,6 % вообще бы не посещали занятий физической культуры при условии их необязательности (рисунок 5).

Рис. 5. Распределение ответов на вопрос
«Посещали бы Вы занятия по физкультуре, если бы они были необязательны?»

Треть студентов даже в условиях существующей системы контроля и зачетных требований пропускаю занятия без уважительной причины (рисунок 6).

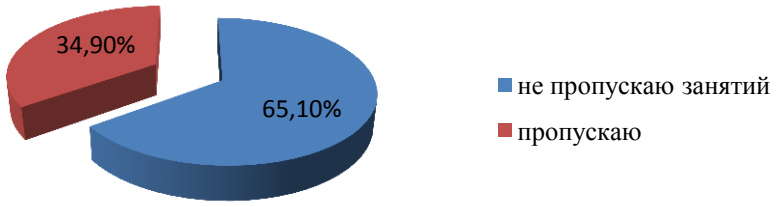


Рис. 6. Распределение ответов респондентов на вопрос:
«Пропускаете ли Вы занятия по физкультуре без уважительной причины?»

Четверть опрошенных (39,5%) в качестве внешнего стимула, повышающего интерес к занятиям физической культурой, назвали возможность самостоятельно выбирать вид деятельности и спортивную секцию (плавание, настольный теннис, фитнесс, тренажерный зал и др.). Индивидуальный подход и личность преподавателя для 28% респондентов играет немаловажную роль, также как и новые формы проведения занятий.

Поэтому можно сделать вывод о том, что организация в вузе учебного процесса по физической культуре и спорту, внедрение новых форм и возможностей выбора видов деятельности, авторитет преподавателя являются важными факторами, повышающими интерес у студентов к занятиям.

На вопрос о том, участвуют ли студенты в физкультурно-спортивных мероприятиях (днях здоровья, спортивных праздниках, соревнованиях и др.), ответы распределились следующим образом: 58,1% опрошенных, если отсутствует факт административного принуждения, стараются не участвовать, 28% участвуют с удовольствием и 14% студентов принимают участие, но без особого энтузиазма. Девушки в отличии от юношей более неохотно соглашаются на участие в соревнованиях, по причине психологического дискомфорта, связанного с внешним оцениваем результатов и физической формы.

Исследование показало, что 57% опрошенных предпочитают заниматься самостоятельно (дома, в городских спортивных секциях и др.), только 9% студентов посещают секции и спортивные группы в университете, 20% вообще не занимаются спортивно-физической деятельностью свободное время. При этом 36% респондентов отмечают недостаток физической активности в свободное время.

По мнению 42% опрошенных, нормальная жизнь не возможна без физической культуры, что говорит о положительной установке почти у половины студентов на ведение здорового образа жизни.

Интересным, с точки зрения изучения мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой, являются ответы на вопрос о том, что может повлиять на физическую активность в свободное время (таблица 2).

Таблица 2

Мнения респондентов о факторах, влияющих на их физическую активность в свободное время

Факторы	% опрошенных
Личный пример друзей	27
Возможность заниматься интересным видом спорта	42
Материальное благополучие	8
Доступность физкультурно-спортивных объектов	36
Резкое ухудшение здоровья	9
Моральная поддержка со стороны друзей и родственников	10
Увеличение количества свободного времени	48
Осознание ценности здоровья и личной ответственности за него	43

Анализ данных, представленных в таблице 2, позволяет выделить главные факторы, от которых зависит физическая активность в свободное время у студентов. Таковыми являются: увеличение количества свободного времени, осознание ценности здоровья и личной ответственности за него, возможность заниматься интересным видом спорта и доступность физкультурно-спортивных объектов. Как это ни парадоксально, но фактор материального благополучия занимает последнее место. Данную ситуацию можно объяснить тем, что подавляющее большинство опрошенных – это молодые люди в возрасте 18-20 лет, которые находятся в настоящее время на обеспечении родительской семьи, и потому материальный вопрос не имеет для них принципиального значения.

В качестве основных выводов по результатам социологического исследования выступают следующие.

– Физкультурно-спортивная деятельность студентов обусловлена разными потребностями, а именно:

1) потребностями в двигательной активности,

2) потребностями в выполнении учебно-образовательных требований,

3) потребностями в сохранении и укреплении здоровья, а также хорошей физической и эстетической формы. Причем потребности второго порядка более характерны для студентов первого курса.

– Мотивация юношей и девушек различается. Для большинства девушек занятия физической культурой и спортом необходимы, в первую очередь, для формирования красивой фигуры и правильной осанки. Для юношей занятия физической культурой – это способ развития физической выносливости, воли, соревновательность.

– Большинство студентов не заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом, а также получению новых знаний в области укрепления и сохранения

здоровья. Отсутствие у студенческой молодежи знаний о разнообразии двигательных действий, влиянии физической нагрузки на организм, неумение планировать самостоятельные занятия свидетельствует о несформированной глубокой потребности в физической культуре. Поэтому знания можно рассматривать как важное средство педагогического воздействия на мотивационную сферу студенческой молодежи. Сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями наблюдаются, как правило, у тех, кто четко понимает цели занятий и ориентирован на получение позитивного эффекта в перспективе.

– Традиционная система физического воспитания не является мотивирующим фактором к занятиям физической культурой. Нормативный подход без учета интересов студентов подавляет интерес к физической культуре, снижается посещаемость и эффективность занятий. Современные программы физического воспитания предусматривают использование внешних мотивов (адми-нистративных).

Корректировка учебных программ с учетом интересов и потребностей студенческой молодежи и уровня ее физической подготовленности и индивидуальных возможностей, способствуют формированию долговременной мотивации к занятиям физической культурой, способствует устойчивой посещаемости, успе-ваемости и способствует дальнейшим самостоятельным занятиям физкультурой после окончания обучения в вузе [7].

Педагогический опыт автора позволяет говорить о необходимости формирования процесса обучения со стороны педагога таким образом, чтобы занятия приобретали личностный смысл и создавали устойчивый интерес у студента. Важной целью для преподавателя физической культуры является преобразование внешних заданных мотивов деятельности у студентов во внутреннюю потребность к саморазвитию.

Необходимо выстраивать теоретическое и практическое обучение студенческой молодежи в рамках концепции целесообразности физической культуры наровне с обыденными гигиеническими процедурами. Личный пример преподавателя и результат занятий в коллективе в форме эффективной, слаженной работы мышц и систем организма за счет систематических занятий физическими упражнениями является лучшим стимулом.

Заинтересованность студентов в укреплении своего здоровья и развитии физических способностей повышается при объяснении и показе личного отношения преподавателя к занятиям физической культурой и спортом. Миф о спорте как смысле жизни не отражает действительности, физкультура призвана содействовать формированию осознанного поведения человека к своему здоровью, а также отношению к себе как субъекту трудового потенциала общества.

Литература

1. Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Никоноров В. Т. Экспериментальное исследование мотивов занятий физическими упражнениями у занимающихся спортом, с учетом уровня спортивной квалификации // Фундаментальные исследования. 2015. № 2–2. С. 369–371.

2. Ильин Е. П. Мотивы занятий спортом. Автор методики: Шаболтас А. В. – 2000. URL: http://www.magma-team.ru/testy/motivy-zanyatiy-sportom (дата обращения: 16.04.2020).

3. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. М. : Академия Естествознания. 2011. № 8(2). С. 293-298.

4. Петров А. Н., Цветкова Е. В., Жиглова Н. М., Байрамова С. М-К. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом студентов Башкирского государственного университета // Доклады Башкирского университета. 2018. Том 3. №2. С. 253-256.

5. Ревтова О. А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования: сборник статей по материалам XXII международной студенческой научно-практической конференции. Новосибирск : АНС «СибАК». 2017. № 11(22). URL: https://sibac.info/archive/meghdis/11(22).pdf (дата обращения: 20.04.2020)

6. Слепченко А. Л., Краснов Р. К., Вольский В. В. Мотивация как компонент занятий физической культурой // Молодой ученый. 2019. № 19 (257). С. 388-390. URL: https://moluch.ru/archive/257/58864/ (дата обращения: 21.04.2020).

7. Сизова Н. В. Семиглазова Е. П. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Перспективы развития науки в области педагогики и психологии. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. Челябинск, 2015. № 2. С. 35-39.

8. Суриков А. А., Кожанов В. И. Исследование интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-interesa-i-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy (дата обращения: 20.04.2020).

9. Яковлев Ю. В. Повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе на основе мотивационно-потребностного подхода: на примере подготовки работников горныхспециальностей: автореф. дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04 / Ю. В. Яковлев. Санкт-Петербург: 2015. 22 с.

10. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература. 1998. 335 с.

References

1. Burcev V. A., Burceva E. V., Nikonorov V. T. Jeksperimental'noe issledovanie motivov zanjatij fizicheskimi uprazhnenijami u zanimajushhihsja sportom, s uchetom urovnja sportivnoj kvalifikacii [Experimental study of motives for physical exercise in sports, taking into account the level of sports qualifications]. Fundamental'nye issledovanija - Fundamental research, 2015, no. 2-2, pp. 369-371.

2. Il'in E. P. Motivy zanjatij sportom. Avtor metodiki: Shaboltas A. V. [Motives of sports activities. Author of the method: A.V. Shaboltas]. 2000. Available at: http://www.magma-team.ru/testy/motivy-zanyatiy-sportom (accessed: 16.04.2020).

3. Nagovicyn R. S. Motivacija studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj v vuze [Motivation of students to engage in physical culture in higher education]. Fundamental'nye issledovanija - Fundamental research, 2011, no. 8(2), pp. 293-298.

4. Petrov A. N., Tsvetkova E. V., Zhiglova N. M., Bayramova S. M-K. Motivacija k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom studentov Bashkirskogo gosudarstvennogo universiteta

[Motivation of students of Bashkir state University to engage in physical culture and sports]. Doklady Bashkirskogo universiteta - Reports of the Bashkir University, 2018, Volume 3, no. 2, pp. 253-256.

5. Revtova O. A. Issledovanie motivacii studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj [Research of students ' motivation to physical culture classes]. Nauchnoe soobshhestvo studentov. Mezhdisciplinarnye issledovanija: sbornik statej po materialam XXII mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoj konferencii [The scientific community students: Interdisciplinary research: collection of articles on the Mat. XXII international.stud. nauch. - prakt. konf.]. 2017, no. 11(22). Available at: https://sibac.info/archive/meghdis/11(22).pdf (accessed: 20.04.2020). (In Russ.).

6. Slepchenko A. L., Krasnov R. K., Vol'skij V. V. Motivacija kak komponent zanjatij fizicheskoj kul'turoj [Motivation as a component of physical culture classes]. Molodoj uchenyj - Young scientist, 2019, no. 19(257), pp. 388-390. Available at: https://moluch.ru/archive/257/ 58864/ (accessed: 21.04.2020).

7. Sizova N. V. Semiglazova E. P. Formirovanie motivacii studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom [Formation of students ' motivation to physical culture and sports]. Perspektivy razvitija nauki v oblasti pedagogiki i psihologii. Sbornik nauchnyh trudov po itogam mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii - Prospects for the development of science in the field of pedagogy and psychology. Collection of scientific papers on the results of the international scientific and practical conference, no. 2. Chelyabinsk, 2015, pp. 35-39. (In Russ.).

8. Surikov A. A., Kozhanov V. I. Issledovanie interesa i motivacii studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj [Research of students ' interest and motivation to physical culture classes]. Izvestija TulGU. Fizicheskaja kul'tura. Sport. - News OfTulsu. Physical Culture. Sport, 2016, no. 1. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-interesa-i-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy (accessed: 20.04.2020).

9. Yakovlev Yu. V. Povyshenie jeffektivnosti fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti studentov v vuze na osnove motivacionno-potrebnostnogo podhoda: na primere podgotovki rabotnikov gornyhspecial'nostej. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Improving the effectiveness of physical culture and sports activities of students in higher education on the basis of motivational and need-based approach: on the example of training employees of mining specialties. Author. dis. cand. ped. sci.]. St. Petersburg, 2015, 22 p.

10. Ujejnberg R. S., Gould D. Osnovy psihologii sporta i fizicheskoj kul'tury [Fundamentals of psychology of sport and physical culture]. Kiev, Olympic literature Publ., 1998, 335 p.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

THE PROBLEM OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Захарова Екатерина Денисовна
студент
Институт художественного образования
Волгоградский Государственный Социально-Педагогический Университет
г. Волгоград, Россия
Zakharova Ekaterina Denisovna
student
Institute of art education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Побелянская Юлия Николаевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский Государственный Социально-Педагогический Университет
г. Волгоград, Россия
Pobelyanskaya Julia Nikolaevna
senior lecturer
Department of Physical Culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной работе рассматривается здоровый образ жизни и отношение студентов к нему. Представлены компоненты здорового образа жизни.*

Abstract. *In this paper, we consider a healthy lifestyle and the attitude of students to it. The components of a healthy lifestyle are presented.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенческая молодежь, спорт, здоровье, пагубные привычки, режим дня, сон.*

Keywords: *healthy lifestyle, students, sports, health, bad habits, daily routine, sleep.*

Здоровый образ жизни и, соответственно, здоровье – это «фундамент» нашего будущего: самореализация молодого поколения, создание крепкой семьи, активная общественно-политическая жизнь и творчество. Пропаганда ответственного отношения к своему здоровью - одно из главных направлений молодежной политики в современной России. Проблема здоровья, а конкретно здорового образа жизни, у студенческой молодежи является особенно актуальной в наше время. Анализируя научную литературу, которая посвящена здоровью студенческой молодежи, можно сделать вывод, что за период обучения в ВУЗе в здоровье студентов часто наблюдаются ухудшения.

Молодое поколение должно быть более здоровым и лучше подготовленным к выполнению своих обязанностей в нашем обществе. Но, несмотря на это, россий-

ские студенты не рассматривают свое здоровье как то, что можно в перспективе не только сохранить, но еще и преумножить для улучшения качества своей жизни.

Студенческая молодежь довольно уверенно ставит свое здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей, но она ничего не делают для его сохранения. На мой взгляд, к причинам, которые препятствуют поддержанию и укреплению здоровья можно отнести недостаточное количество времени, нехватку средств, слабая мотивация и др.

С каждым годом увеличивается число студентов, которых врачи относят к специальной медицинской группе. Следует обратить внимание на высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни. Эти факторы негативно влияют на здоровье студентов.

Также студенты отмечают следующие негативные факторы: неудовлетворительные жилищные условия, безразличное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, неправильное питание и вредные привычки. «На помощь» приходят алкоголь, легкие наркотики и сигареты. Каждого «помощника» рассмотрим отдельно.

Алкоголизм среди нашей молодежи по-прежнему является неразрешенной проблемой. И она, к сожалению, с каждым годом становится все моложе, однако пик наблюдается как раз у молодых студентов. Информацию о вреде алкоголя необходимо изучать в ВУЗах, активно пропагандируя здоровый образ жизни. Нужно наглядно демонстрировать различные последствия потребления спиртосодержащих напитков.

Наркотики, чаще всего легкие, часто употребляются нашими студентами, да и молодежью в целом из-за серьезных учебных нагрузок. Многие из них принимают наркотики для снятия стресса и напряжения, возникающие из-за большого количества учебных нагрузок и личных проблем. Часто молодежи приходится совмещать учебу с работой. Нехватка времени и сил, возможно, и побуждают их искать новые источники расслабления. Однако с этой ролью отлично справляются и активные спортивные игры. Но многие студенты не осведомлены о таких активных мероприятиях. Решение этой проблемы простое – нужно больше агитировать молодое поколение в ВУЗах на занятия спортом, включая это в образовательный план.

Сигареты в современном мире становятся чуть ли не атрибутом молодежи. Редко можно встретить красивую девушку или перспективного парня без сигареты. Их даже не пугают устрашающие фотографии результатов ужасных болезней, к которым приводит курение рано или поздно. Статистика здесь крайне печальна, каждый 3 студент сейчас находится под влиянием сигарет. Многих эта плохая привычка устраивает, кому-то не хватает сил и мотивации, чтобы ее бросить. Во многих методиках по скорейшему избавлению от пагубной привычки прописаны рекомендации по занятию спортом неспроста, как мне кажется.

Интересно, студенческая молодежь много ли уделяет спорту времени? Многие не считают спорт составляющей своей жизни. Однако именно он делает нас более

сильными и выносливыми. Спорт – это, прежде всего часть физической культуры, огромный мир эмоций, побед и неудач, средство самовоспитания.

Сейчас в наших образовательных учреждениях включены занятия физической культурой. Эти образовательные программы направлены, прежде всего, на укрепления здоровья студентов, а также поддержание их здорового образа жизни в целом.

Следует понимать, что студент проводит за учебой примерно 8 часов в день, однако остаток дня он свободен, может заниматься личными делами. В свободное время тратит на развлечения. Принято их делить на два вида: пассивный и активный. Просмотр любимых фильмов и сериалов, чтение интересных книг, прослушивание музыки следует относить именно к пассивному времяпрепровождению. А вот активные развлечения: посещение спортивных и тренажерных залов, зажигательные танцы, долгие прогулки по парку. Активное времяпрепровождение составляет основу физической культуры.

Занимаясь спортом или, просто танцуя под энергичную музыку, мы заставляем работать все мышцы своего тела, приводя их в тонус. Настроение сразу повышается, долго остается приподнятым и воодушевленным. Еще один плюс активных занятий – подтянутая фигура, которой сейчас студенты уделяют много внимания и времени.

Спортивные залы и клубы переполнены молодыми студентами. Популярны сейчас и обычные занятия с тренером, и тяжелые тренажерные тренировки, пилатес и йога, танцы спортивные и художественные. Молодые люди часами проводят время в спортивных секциях, кто-то для поддержания в форме своей фигуры, а кто-то для укрепления здоровья. В любом случае исход положительный: мышцы находятся в тонусе, общее самочувствие улучшается, нормализуется кровообращение и работа мозга, организм насыщается необходимым кислородом.

Физическая нагрузка, разумеется, полезна в любом возрасте, однако, студентам она просто необходима. С тяжелыми учебными нагрузками справится не каждый организм, поэтому необходимо хоть иногда менять сферу деятельности. С пассивной на активную, например, после трудного учебного дня, где лекции и семинары были с самого утра и до позднего вечера, так хочется немного размяться.

Именно поэтому в различных общеобразовательных учреждениях появляется такое количество занятий по физической культуре. ВУЗы предоставляют на выбор спортивные секции. Каждый может найти что-то по душе и интересам, вставив занятие в свое расписание.

Таким образом, регулярные занятия спортом благотворно влияют на организм. Приятное времяпрепровождение, хорошая профилактика различных заболеваний, укрепление иммунитета и хорошее настроение: вот что может дать спорт. Молодежь, которая сделает физическую нагрузку полезной привычкой, становится опорой не только своей семьи, но государства. Ведь здоровая молодежь – это будущее любой страны.

Статистика показывает, что в России современная молодежь приводит свое тело и в принце здоровье в норму не только с помощью занятий спортом. Многие стараются избавиться от вредных привычек, о которых мы говорили ранее, но также студенты заинтересованы в своем режиме сна.

Сон является необходимым условием здорового образа жизни. Следует придерживаться определенным правилам, чтобы навсегда забыть про бессонницу и другие проблемы со сном.

Здоровый сон длится примерно 6-8 часов, так говорят ученые. Большое количество сна или меньшее негативно отражается на общем самочувствии человека. За несколько часов перед засыпанием не рекомендуется пользоваться электронными устройствами, чтобы на ночь не перегружать мозг.

Режим помогает организму чувствовать себя комфортно. Вывод: ложится и вставать желательно в одно и то же время. Также быстро заснуть и крепко спать всю ночь может помочь еще нетерпкие успокаивающие запахи, например, эфирное масло лаванды, мяты или зверобоя. Достаточно лишь добавить пару капель этого вещества в специальную лампу, нужно только не забывать включать ее перед сном.

Помимо приятных запахов еще хорошо успокаивают все нервную систему монотонные звуки, ведь не зря маленьким детям поют колыбельные. Просто включите негромкую расслабляющую музыку или тихие природные звуки, и вы даже не заметите, как погрузились в объятия Морфея.

Легкая прогулка перед сном и стакан вкусного теплого молока с медом лишними не будут. Они лишь закрепят хороший результат.

Следует помнить, что ужин должен быть легким, чтобы не заставлять организм всю ночь его переваривать. Также не рекомендуется злоупотреблять жидкостью в вечернее время, крепкий чай и кофе лучше и вовсе исключить. Лучше подойдет обычная вода без газа или чай, собранный из успокаивающих трав.

Сон играет важную роль при формировании здорового образа жизни. Следуя прописанным выше рекомендациям, Вы делаете шаг навстречу своему здоровью.

Питание играет немалую роль, особенно когда дело касается здорового образа жизни. Правильное питание повышает работоспособность, способствует профилактике различных заболеваний и повышает качество жизни.

Нужно помнить, что студенты (чаще всего в возрасте до 23 лет) еще полностью не сформировались, поэтому питаться нужно сбалансированно. Наиболее оптимальны четырехразовые приемы пищи

Здоровье зависит напрямую от того, что мы едим. Студенты славятся именно нездоровыми, неправильными привычками питания. Фаст-фуд, еда быстрого приготовления, газировка, бутерброды: все это не может составлять основу нашего здорового образа жизни. Другое дело, если в нашем питании появляются овощи и фрукты, мясо и рыба, полезные кисломолочные продукты.

Часто именно студенческая молодежь страдает проблемами с ЖКТ. А это происходит из-за неправильного питания. Стоит лишь взять все в свои руки и наладить режим питания.

Ошибочно думать, что приготовление правильной и сбалансированной пищи занимает много времени, на самом деле это не так. Конечно, это немного труднее, чем, например, заказать фаст-фуд, но лишь задумайтесь о вреде, который он принесет. Надеюсь, что чаща весов с правильным приемом пищи перевесит.

Существует немало простых, но очень полезных рецептов, по которым можно приготовить вкусную еду даже в условиях общежития. Кстати, в среднем за приготовлением пищи человек теряет до 45 ккал, а это еще один повод задуматься.

Правильное питание в современном мире входит в моду. О нем говорят в телевидении и пишут в интернете. В популярных социальных сетях выкладывают посты о том или ином новомодном продукте питания, или быть может, о новом способе его приготовления. Красивое оформление информации и фото способствует появлению желания попробовать эту натуральную новинку.

Таким образом, технологии упрощают донельзя нашу жизнь. Это касается и приготовления пищи, и занятий спортом. В сети интернет находится неимоверно большое количество полезной информации о правильном питании, о режиме дня, о вреде пагубных привычек. Не может не радовать мысль о том, что здоровый образ жизни становится атрибутом молодежи. Модно быть здоровым.

Основная идея здорового образа жизни – это быть счастливым. Лозунги «проповедников» здорового образа жизни можно сформулировать в одной фразе: мы сами творцы своего здоровья, своего счастья, своей жизни. Многие почему-то считают, что им не подходит эта философия, ею трудно следовать, так как есть много ограничений.

Но на самом деле достаточно задать себе несколько вопросов и постараться на них ответить, также тщательно продумайте план своих действий. Определитесь, для чего Вам нужен здоровый образ жизни. Здесь важно найти мотивацию, которая будет подталкивать каждый день к верным шагам навстречу своему здоровью.

Спросите себя, каким видом физической активности Вам нравится заниматься. Проведите анализ своих возможностей организма и желаний.

Найдите своего «духовного» наставника, ведь заниматься с нуля одному очень непросто.

Итак, следуя простым рекомендациям и, внимательно слушая преподавателей, можно поднять уровень физической подготовки в образовательных учреждениях. А прикладывая собственные силы, для укрепления нашего «фундамента» (здоровья) можно достичь небывалых высот в здоровом образе жизни.

Таким образом, здоровье студенческой молодежи по-прежнему является одной из актуальных проблем для нашей страны. Однако изменить свою жизнь

может только один человек. И этот человек Вы.

Литература

1. Скибицкий А. В. Здоровье и здоровый образ жизни [Текст] : (валеология и санология) : учебник / А. В. Скибицкий, В. И. Скибицкая. - Краснодар : Кубанское полиграфическое объединение, 2011. - 359 с.

2. Степичева Н. В. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов / Н. В. Степичева, О. Ю. Бровашова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры. Научные труды XX Международной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет, 2017. - С. 210-212.

References

1. Skibitskiy A. V., Skibitskaya V. I. Zdorov'e i zdorovyy obraz zhizni (valeologiya i sanologiya) [Health and healthy lifestyle: (valeology and sanology)]. Krasnodar, Kuban printing Association, 2011, 359 p.

2. Stepicheva N. V., Brovashova O. Yu. Fizkul'turno-ozdorovitel'naya rabota v formirovanii fizicheskogo zdorov'ya studentov [Physical Culture and recreation work in the formation of physical health of students]. Innovatsionnye preobrazovaniya v sfere fizicheskoy kul'tury. Nauchnye trudy XX Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Innovative transformations in the sphere of tourism and sport. Scientific works of the XX International scientific and practical conference]. Rostov-on-Don, Rostov State University of Economics Publ., 2017, pp. 210-212. (In Russ.).

УДК 797.22

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS RECREATIONAL SWIMMING

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Mostovaya Tatyana Nikolaevna
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Department of physical education
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Курганова Екатерина Николаевна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kurganova Ekaterina Nikolaevna
senior teacher
Department of physical education
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Прохоров Руслан Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Prokhorov Ruslan Alexandrovich
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Department of physical education
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Специфичность понятия «оздоровительное плавание» подчеркивает его предназначение для людей, желающих укрепить свое здоровье. Эти занятия имеют низкий уровень состязательности, отсутствие конкуренции, а их привлекательность заключается в постепенности и последовательности увеличения нагрузки, разнообразии плавательных упражнений, комфортности водной среды и комплексности воздействия на организм. Занятия оздоровительным плаванием со студентами ВУЗа проводятся с целью поддержания и укрепления здоровья, повышения работоспособности и уровня психофизической дееспособности. Развитие теории*

оздоровительного плавания позволит расширить диапазон физических упражнений, улучшить психофизическое, физиологическое здоровье, эмоциональное состояние.

Abstract. *The Specificity of the concept of "Wellness swimming" emphasizes its purpose for people who want to improve their health. These classes have a low level of competition, lack of competition, and their attractiveness lies in the gradual and consistent increase in the load, a variety of swimming exercises, the comfort of the water environment and the complexity of the impact on the body. Recreational swimming classes with University students are held in order to maintain and strengthen health, improve performance and the level of psychophysical capacity. The development of the theory of recreational swimming will expand the range of physical exercises, improve psychophysical, physiological health, and emotional state.*

Ключевые слова: *водная среда, здоровье, плавание, тренированность, упражнения, физическая культура, физическое состояние*

Keywords: *water environment, health, swimming, fitness, exercise, physical culture, physical condition*

Образ жизни современного человека сопряжен с нарушениями рационального режима дня, низкой физической активностью, возникновением гиподинамии. Под влиянием гиподинамии в организме человека возникают функциональные и структурные изменения, снижается эффективность работы внутренних органов и систем, развивается гипертрофия мышц, снижается работоспособность и выносливость, сопротивляемость заболеваниям. Перечисленные образования порождают преждевременное старение организма и снижают активную жизнедеятельность. Еще одной особенностью жизнедеятельности современного человека является стресс. Стресс – это нарушение регуляторных функций организма, вызванных неблагоприятным воздействием внешней среды на нервную систему. Последствием воздействия стрессовых ситуаций на человека являются развитие различных изменений внутренних органов.

Современная медицина, несмотря на все ее огромные достижения, не способна избавить человеческий организм от негативных воздействий современной цивилизации. Особенно подвергается риску школьная и студенческая молодежь. Молодежь – это наиболее активная и мобильная социальная группа, которая в значительной степени определяет стратегию развития государства. Образ жизни современной молодежи представляет собой постоянное воздействие инновационных образовательных нагрузок, психоэмоционального и интеллектуального напряжения (В. Ю. Волков с соавт., 1998; С. Б. Бондарь, 2007). Все это приводит к снижению адаптационных возможностей организма, несогласованности работы механизмов регуляторных вегетативных функций (Е. В. Гусельникова, 2000; Н. А. Бондаренко, 2003).

Высокая учебная нагрузка оказывает негативное влияние на нервные и эндокринные механизмы регуляции физиологических функций (А. Г. Хрипкова и др., 1990; Н. Б. Дикопольская, 2001; И. Б. Яхонтова, 2002; И. В. Ермакова, 2002; С. В. Романова, 2004; В. В. Письменский, 2004; И. Р. Валеев, 2005; М. Н. Силантьев, 2006 и др.). Динамическая мышечная работа фактически полностью замещается статическими мышечными нагрузками (М. М. Безруких, А. В. Антропова, 2000;

Н. С. Горбунов, 2006). Своеобразие гемодинамических сдвигов, происходящих в организме при статической учебной нагрузке, позволяют считать ее одним из стрессогенных факторов. Это повышает риск развития вегетативных нарушений (T. Nakamoto, K. Matsukawa, 2006; L. R. Davrath et al., 2006).

Стремительные темпы развития науки и техники требуют от студентов больших энергетических затрат. Для повышения жизненного тонуса и укрепления здоровья студенческой молодежи необходимы средства повышения уровня физического развития. Одним из таких средств является дисциплина «Физическая культура». С ее помощью возможно поддержание на высоком уровне психофизических сил, эмоционального состояния, укрепление здоровья.

В современных образовательных учреждениях в раздел дисциплины «Физическая культура» все чаще включают занятия плаванием. В водной среде двигательная активность осуществляется при пониженном статическом напряжении мышц, и фактически отсутствует риск получения травм. Занятия плаванием способствуют активизации всех систем организма, моторной коррекции, закаливанию, создают условия для правильного физического развития.

Стоит отметить, что любые занятия в воде (плавание, аквааэробика, дайвинг, серфинг) полезны не только студенческой молодежи, но и людям всех возрастов. Принято считать, что, посещая бассейн, человек обучается спортивным стилям плавания. Но, кроме спортивного плавания, есть еще и оздоровительное плавание. Специфичность понятия «оздоровительное плавание» подчеркивает его предназначение для людей, желающих укрепить свое здоровье. Эти занятия обязаны, прежде всего, развивать организм, оптимизировать деятельность внутренних органов и систем организма. Особенностью занятий является низкий уровень состязательности, отсутствие конкуренции. Привлекательность занятий заключается в постепенности и последовательности увеличения нагрузки, наращивании тренированности, разнообразии плавательных упражнений и комплексности их воздействия на организм, а также комфортности водной среды.

В настоящее время еще не создана целостная система организации и планирования занятий оздоровительным плаванием. Разработанные и уже действующие авторские программы имеют в основном комплексное содержание и учитывают потребности, состояние здоровья и уровень тренированности разных людей. Развитие теории оздоровительного плавания позволит расширить диапазон физических упражнений, улучшить психофизическое, физиологическое здоровье, эмоциональное состояние.

Занятия оздоровительным плаванием со студентами ВУЗа проводятся с целью поддержания и укрепления здоровья, повышения работоспособности и уровня психофизической дееспособности.

Основными задачами оздоровительной физической культуры являются: улучшение физического развития, повышение функционального состояния организма, укрепление психики и повышение физической подготовленности человека. Для достижения выраженного оздоровительного эффекта, занятия плаванием должны давать равномерную нагрузку всем органам и системам организма, а также сопровождаться значительным расходом энергии.

Различные физические упражнения могут оказывать оздоровительный эффект только в том случае, когда они проводятся с определенными периодичностью, длительностью, интенсивностью, а также соблюдением режимов работы и отдыха. Стоит отметить, что, кроме этого, вода является гигиеническим, оздоровительным и закаливающим средством. Оздоровление организма происходит не только во время плавания, но и в процессе купания, применения ванны и душа, гидромассажа, гидроаэромассамжа и т.д. Гидродинамические свойства и химический состав воды оказывают воздействие на функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем человека. Находясь в воде, человек оказывается в состоянии, близком к невесомости. В таком состоянии нагрузка на суставы и мышцы оказывается минимальной, а риск получения травм сводится к нулю.

При проведении занятий со студентами в бассейне преследуется цель – укрепление здоровья молодежи. В этой связи обязательно соблюдение следующих принципов:

- постепенности наращивания объема и интенсивности физических нагрузок;
- разнообразия применяемых средств;
- систематичности занятий;
- сознательности и активности;
- наглядности.

Постепенность наращивания нагрузки на каждом последующем занятии должна увеличиваться не более чем на 3%. При достижении высокого уровня – еще меньше. С этой целью можно увеличивать продолжительность занятия, его моторную плотность, дистанцию для проплывания и скорость плавания. На каждом занятии следует усложнять плавательные упражнения, использовать различные приспособления, давать задания увеличивающие сопротивление воды. Занятия необходимо строить с учетом уровня подготовленности студентов, их самочувствия. По мере тренированности можно варьировать построение урока по времени, отводимого на его части: подготовительную, основную и заключительную.

Для того, чтобы занятия плаванием давали психологическую разгрузку студенту, необходимо расширить арсенал применяемых средств. Например, можно выполнять задания со сменой темпа, ритма, направления плавательных движений. В содержание занятия можно включать беговые, прыжковые упражнения, элементы борьбы, танцевальные упражнения, упражнения на силу и выносливость. Для повышения эмоционального фона можно использовать музыку.

Положительное воздействие на организм водные занятия могут оказывать только в случае их систематичности. Повышению функциональных возможностей систем организма, а также торможению процесса старения и атрофии мышц способствует активный двигательный режим. Выполнение плавательных упражнений последовательно, в логическом порядке, усвоение правильной техники – все это должно быть взаимосвязано. На занятиях должно соблюдаться правило «от легкого – к трудному, от простого – к сложному». Даже у здорового человека недостаточная двигательная активность вызывает целый букет недомоганий. С целью профилактики болезней и старения необходимо постепенно увеличивать время для оздоровительных тренировок.

Четкое понимание необходимости и полезности оздоровительных занятий, осмысленное усвоение теории, техники плавания, активность, инициатива и самостоятельность – это залог успешности проводимых занятий. Без принципа сознательности и активности добиться результатов в любом виде деятельности практически невозможно.

Необходимость наглядности в любом виде деятельности обусловлена тем, что созерцание является началом познания. Показ, в сочетании с объяснением позволяет сформировать зрительный образ действия, на основе которого будут формироваться в дальнейшем двигательные навыки. Показ в сочетании с объяснением вносит огромный вклад в обучение различным способом плавания и передвижения на воде. Только после освоения техники плавания начинаются занятия с оздоровительной направленностью.

Литература

1. Абрамов М. С. Современные подходы к оценке уровня физического развития – важного показателя общественного здоровья / М. С. Абрамов, А. И. Рыбалко // Гигиена и санитария. – 2008. – №6. –271 с.

2. Викулов А. Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. ¬ 367 с.

3. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика : учебное пособие / сост. И. В. Переверзева, О. В. Арбузова. – Ульяновск : УлГТУ, 2012. – 143 с.

4. Плавание : учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М. : Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.

5. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2012. – 336 с.

6. Туревский И. М. Психомоторная подготовленность человека: структура, онтогенез, практика: монография / И. М. Туревский . – Тула : Изд - во Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, 2012. – 365 с.

References

1. Abramov M. S., A. I. Rybalko. Sovremennye podkhody k otsenke urovnya fizicheskogo razvitiya – vazhnogo pokazatelya obshchestvennogo zdorov'ya [Modern substitutions to the assessment of physical development-IZH, showing the General state of health]. Gigiena i sanitariya - Hygiene and sanitation, 2008, no. 6, 271 p.

2. Vikulov A. D. Plavanie [Swimming]. Moscow, VLADOS-PRESS Publ., 2004, 367 p.

3. Ozdorovitel'noe plavanie v vuze: teoriya i praktika [Swimming Lessons in cuz: theory and practice]. Ulyanovsk, Ulguta Publ., 2012, 143 p.

4. Plavanie [Swimming]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2001, 400 p.

5. Tumanyan G. S. Zdorovyy obraz zhizni i fizicheskoe sovershenstvovanie [Healthy lifestyle and physical perfection]. Moscow, Academy Publ., 2012, 336 p.

6. Turevskiy I. M. Psikhomotornaya podgotovlennost' cheloveka: struktura, ontogenez, praktika [Psychomotor training of man: structure, ontogeny, practice]. Tula, Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy Publ., 2012, 365 p.

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН 20-30 ЛЕТ

THE IMPACT OF SYSTEMATIC FUNCTIONAL TRAINING ON THE BODY OF WOMEN 20-30 YEARS OLD

Горнова Ольга Юрьевна
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gornova Olga Yuryevna
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Новикова Екатерина Витальевна
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Novikova Ekaterina Vitalievna
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачева Ольга Александровна
доцент, к.п.н.
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
Professor, candidate of pedagogics
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Данная работа является анализом воздействия функциональных тренировок на женщин 20-30 лет. Рассмотрены системы организма, на которые оказывает влияние тренировочный процесс.*

Abstract. *This work is an analysis of the impact of functional training on women aged 20-30. The body systems that are affected by the training process are considered.*

Ключевые слова: *функциональная тренировка, сердечно-сосудистая система, похудение.*

Keywords: *functional training, cardiovascular system, weight loss.*

Актуальность. На данный период времени все больше женщин стали ввести здоровый образ жизни следить за своим питанием и фигурой. Необходимо думать о своей красоте и здоровье, о поддержании тела в тонусе. Это весьма важно, ведь именно женщина оказывает огромное влияние, от нее зависит многое: рождение здоровых детей, ее семья. Женщина прививает своей семье правильные привычки, как в питании, так и в спорте и образе жизни. Но в наше время люди не получают достаточной нагрузки, так как проводят свой день, в большинстве, сидя за компью-

тером в офисе. Поэтому весьма важно заниматься спортом, а для женщин наилучший вариант – функциональные тренировки. Они оказывают положительное влияние на женский организм.

Функциональная тренировка – это многосуставные упражнения на все тело, которые близки к движениям в повседневной жизни.

Физические упражнения, которые входят в комплекс функциональных тренировок, способны проработать не только большие мышечные группы, но и множество мелких мышц, связок, сухожилий. В подобных занятиях хорошо работают мышцы-стабилизаторы, которые в ходе выполнения классических силовых программ весьма трудно проработать.

Тяжело переоценить пользу функциональных тренировок для женщин, они имеют ряд свойств:

1. Способствуют сжиганию жировых отложений.

Похудение — главная цель почти всех женщин, которые начинают заниматься функциональными фитнес-тренировкам. Этот вид тренировок действительно помогает сбросить лишний вес максимально интенсивно, но при этом необходимо также контролировать питание.

В функциональные тренировки входят не только кардио-упражнения, но и тренировки с отягощениями. В этом один из плюсов функционального режима: женщина не только сбрасывает лишний вес, но и приводит кожу в тонус.

Большинство тренировок проходят в интенсивном и скоростном режиме, сжигается большое количество калорий. Длительность занятия для эффективного результата — от 40 до 60 минут, все зависит от физической подготовки женщины, наличия заболеваний и подвида тренировки.

2. Помогают развивать важные спортивные показатели (силу, баланс, ловкость, реакцию, скорость, выносливость и т.д.)

Сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость определяют эффективность профессиональной деятельности, состояние здоровья, устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Женщинам, как и мужчинам, в любом возрасте необходима физическая нагрузка. При этом нужно иметь в виду, что профессиональный спорт с его физическими нагрузками на пределе возможностей – дается не каждому, но занятия функциональными тренировками с учетом предпочтений особенностей организма - доступны и полезны абсолютно каждому.

3. Оказывают благоприятное влияние на психологические процессы

Функциональные тренировки развивают координацию движений, зрительные ощущения, теплообмен. Тренировки имеют большое значение для развития восприятия окружающей действительности, оказывают положительное воздействие на воображение, мышление и другие формы психической деятельности женщины.

Организованные групповые функциональные тренировки являются важным фактором развития не только физических способностей, но и морально-волевых качеств. Для обеспечения максимально возможной работоспособности и сохранения здоровья и красоты женщины необходима организация рационального двигательного режима.

4. Работа сердечно-сосудистой системы существенно увеличивается

Сердце – один из самых важных органов обеспечения жизнедеятельности человека. Для функциональных тренировок на выносливость сердце является основным объектом. Под их воздействием сердечная мышца укрепляется, получает высокую работоспособность.

Увеличение объема сердца при тренировках способствует увеличению ударного объема (количество крови, подаваемое сердцем при каждом сокращении). Нетренированные люди имеют ударный объем в два раза меньше, в результате чего кислорода поступает в клетки органов и тканей меньше.

Высокий ударный объем – основа для работы сердца. У тренированных частота сердечных сокращений в покое ниже (50-60 уд/мин), чем у нетренированных (60-70 уд/мин). При нагрузке ЧСС у тренированных может увеличиться в 5 раз, у нетренированных - только в 3 раза.

5. Стимулируют умственную активность

Функциональные тренировки воздействуют через все системы организма на деятельность коры головного мозга. После кратковременных интенсивных нагрузок улучшается внимание, память и мышление.

Даже весьма большие нагрузки, чем они привычнее, увеличивают умственную деятельность. Вредны для последующей умственной работы только несвойственные чрезмерные физические нагрузки - слишком утомительные и требующие длительного периода восстановления сил.

6. Повышают иммунную систему

При систематических занятиях функциональными тренировками снижается восприимчивость к различным простудным заболеваниям.

При регулярных занятиях увеличивается прочность костей скелета, повышается эластичность связок, сухожилий и мышц, улучшается гибкость.

7. Развитие и укрепление дыхательной системы

От правильного дыхания зависят все жизненно важные процессы в организме. Заболевания системы дыхания весьма опасны и требуют серьезного подхода.

Регулярные занятия функциональными тренировками не только улучшают здоровье и общее состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус.

Таким образом суть функциональных тренировок выражается в следующем:

1. Все упражнения выполняются либо в положении стоя, либо с упором на руки.

2. При выполнении упражнений используется свой вес или небольшое отягощение.

3. Основа функциональных тренировок — базовые упражнения, развивающие большой спектр мышечных групп одновременно.

4. Все нагрузки совершаются в максимально ускоренном темпе, что делает функциональную тренировку похожей на интервальную.

5. Функциональные тренировки направлены на развитие действий и движений.

6. Суставы, связки и сухожилия в таком спортивном режиме работают по

минимуму: нагрузка на них щадящая и облегченная, что позволяет тренироваться даже при наличии проблем с позвоночником.

Литература

1. Гайворонский, И. В. Анатомия и физиология человека : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. - М. : Академия, 2013. - 496 с.

2. Дубровский, В. И. Спортивная физиология : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2005. – 462 с.

3. Карелин, А. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой / А.Карелин. – СПб. : Диля, 2003. - 13с.

4. Лакин, Г. Ф. Биометрия : учеб. пособие для биол. спец. вузов / Г. Ф. Лакин. –4-е изд., перераб. и доп. – М. : Высшая школа, 1990. – 352 с.

5. Уэйд, П. Тренировочная зона 2. Продвинутые техники физических тренировок / П. Уэйд. – Спб. : Питер, 2015. – 103 с.

References

1. Gayvoronskiy I. V., Nichiporuk G. I., Gayvoronskiy A. I. Anatomiya i fiziologiya cheloveka [Anatomy and physiology of a person]. Moscow, Academy Publ., 2013, 496 p.

2. Dubrovskiy V. I. Sportivnaya fiziologiya [Sports physiology]. Moscow, Vlados Publ., 2005, 462 p.

3. Karelin A. Pravil'noe pitanie pri zanyatiyakh sportom i fizkul'turoy [Proper nutrition in sports and physical culture]. St. Petersburg, Dilya Publ., 2003, 13 p.

4. Lakin G. F. Biometriya [Biometrics]. 4th ed. Moscow, Higher school Publ., 1990, 352 p.

5. Ueyd, P. Trenirovochnaya zona 2. Prodvinutye tekhniki fizicheskikh trenirovok [Training area 2. Advanced techniques of physical training]. St. Petersburg, Peter Publ., 2015, 103 p.

УДК 612.081.2+617-7

РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ С ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫМ ОСТЕОПОРОЗОМ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

REHABILITATION OF PATIENTS WITH POST-IMMOBILIZATION OSTEOPOROSIS BY MEANS OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Struganov Sergey Mikhailovich
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Department of «Physical Training»
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Марченко Дмитрий Владимирович
кандидат медицинских наук, доцент
кафедра симуляционных технологий и экстренной медицинской помощи
Иркутский государственный медицинский университет
г. Иркутск, Россия
Marchenko Dmitry Vladimirovich
candidate of medical Sciences
Department of simulation technologies and emergency medical care
Irkutsk state medical University
Irkutsk, Russia

Грушко Виталий Марьянович
факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Grushko Vitaliy Maryanovich
Faculty for the training of investigators and forensic experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Аннотация*. В статье поднимается актуальная проблема реабилитации больных с постиммобилизационным остеопорозом. На основе проведенных исследований было определено, что использование средств лечебной физической культуры в процессе лечения способствует наиболее быстрому восстановлению двигательных функций конечностей и восстановлению трудоспособности пациентов.*

Abstract. *The article raises the actual problem of rehabilitation of patients with post-immobilization osteoporosis. Based on the conducted research, it was determined that the use of*

therapeutic physical culture in the treatment process contributes to the most rapid recovery of motor functions of the extremities and the recovery of patients ' ability to work.

Ключевые слова: *реабилитация, постиммобилизационный остеопороз, лечебная физическая культура, дозированная нагрузка, процесс регенерации.*

Keywords: *rehabilitation, post-immobilization osteoporosis, therapeutic physical culture, dosed load, regeneration process.*

Актуальность. Возникновение и развитие постиммобилизационного остеопороза связано с определенным критическим периодом неподвижности, когда нарушается большинство процессов моделирования и ремоделирования, приводя, соответственно, к замедлению консолидации переломов, а в 30-40% случаев к несросшимся переломам, ложным суставам, вторичным смещениям отломков, посттравматическим деформациям. Исходя из этого, проблема реабилитации данной категории больных становится все более значимой [5, с. 57; 6, с. 14].

Кроме дефицита механической нагрузки, не совсем ясны другие причины прогрессирования постиммобилизационного остеопороза [1, с. 37]. Перестройка кости в условиях иммобилизации идет крайне медленно, а вопрос возможности восстановления нормальной костной структуры после сращения остеопоротически перестроенной кости до сих пор остается открытым. Решение одних только технологических аспектов восстановительного лечения, таких как увеличение сроков фиксации поврежденного сегмента опорно-двигательного аппарата гипсовой повязкой или использование аппарата внешней фиксации, явно недостаточно. Необходимо использование методов патогенетического воздействия на остеопороз [4, с. 23].

Цель работы заключается в изучении особенностей восстановления функций конечности при переломах дистального отдела костей предплечья, осложненных иммобилизационным остеопорозом, под влиянием средств и методов лечебной физкультуры.

Методы и организация исследований. Работа выполнена на базе физкультурно-оздоровительного диспансера. Объектом исследования были 37 пациентов в возрасте 38,8±10,7 лет с рентгенологически подтвержденными неосложненными переломами дистального отдела предплечья, полученными в результате минимальной травмы на фоне установленного остеопороза. Среди испытуемых пациентов было 27 женщин и 10 мужчин. Контрольную группу составили 34 человека (из них 23 женщины, 11 мужчины).

Комплекс клинико-инструментальных исследований включал в себя рентгенологическое исследование на 6-7-й и 35-37-й дни лечения, оценку интенсивности боли по Мак-Гиловскому опроснику и вербальной аналоговой шкале, объем движений в лучезапястном суставе, состояние функции захвата кистью после снятия иммобилизации и на момент окончания ранней иммобилизации (закрытия больничного листа). Также анализировались длительность нетрудоспособности и наличие осложнений (невритов, нарушений периферического кровообращения и др.).

Результаты исследований и их обсуждение. Проведенный анализ литературы свидетельствует об увеличении частоты неудовлетворительных исходов в виде несросшихся переломов костей, псевдоартрозов, вторичных смещений отломков и посттравматических деформаций дистального отдела костей предплечья в 7,6-29,6% случаев [7, с. 10]. Наиболее часто неудовлетворительный исход и инвалидность пострадавших обусловлены посттравматической лучевой косорукостью, возникающей вследствие некачественной репозиции костей предплечья у взрослых. При этом повреждение дистального радиоульнарного сочленения, как во время травмы, так и при неоднократных попытках репозиции, приводит к развитию постсупинационной контрактуры, ограничивающей качество жизнедеятельности пострадавших. В такой ситуации закономерно возникает вопрос о поиске средств, способствующих нормализации механизмов ремоделирования костной ткани.

Поскольку на сегодняшний день уже получены свидетельства благоприятного воздействия физических упражнений на костеобразование, то максимально рано (через 24-48 часов после повреждения) применили восстановительное лечение, включающее лечебную гимнастику, дозированную нагрузку по оси конечности, массаж, физиотерапевтические процедуры [3, с. 160]. Принимая во внимание данные о положительном влиянии кальция и витамина «Д» на минерализацию костной ткани, пациентам настоятельно рекомендовали увеличить потребление кальция с пищей, совмещая кальций с витаминами «С» и «Д», улучшающими его всасывание [2, с. 355].

Анализ полученных данных показал, что плотность костной мозоли к 36¬му дню была нормальной у 30 из 37 больных (81,1%) основной группы и лишь у 6 из 34 больных (17,6%) контрольной группы (табл. 1).

Разница в интенсивности боли по аналоговой шкале между 6-7-м и 35¬36¬м днем лечения составила 0,5±0,1 см в основной группе больных и 0,2±0,05 см – в контрольной группе.

Аналогичная картина отмечалась и в отношении объема движений в лучезапястном суставе. На 36-й день он составлял 65,0±5,0 у больных основной группы и 45±5 в контрольной группе. На 46-й день эти показатели составляли 115±5 соответственно.

Невриты лучевого, срединного или локтевого нерва отмечались лишь у 2 из 37 больных (5,4%) основной группы и у 6 из 34 больных (17,6%) контрольной группы.

Жалобы на онемение в кончиках пальцев, чувство похолодания кисти отмечались у 1-го из 37 больных (2,7%), реабилитировавшихся по вышеприведенной схеме кинезитерапии, и у 5 из 34 больных (14,7%), лечившихся по традиционной методике.

Средняя длительность нетрудоспособности составила 43,5±6,4 дня у больных основной группы и 52,4±6,6 дня – у больных контрольной группы.

Таблица 1

Сравнительная характеристика функциональных показателей у больных с переломами дистального отдела костей предплечья

Показатель	Основная группа	Контрольная группа	p
Количество больных, в том числе: – мужчин; – женщин. Возраст	37 10 27 38,6±14,2	34 11 23 36,9±9,2	 >0,5
На 36-й день лечения: 1) нормальная плотность костной мозоли; 2) уменьшение интенсивности боли по аналоговой шкале; 3) объем движений в лучезапястном суставе; 4) невриты лучевого, локтевого или срединного нерва; 5) онемение в кончиках пальцев; 6) продолжительность нетрудоспособности	 30 из 37 (81,1%) 0,5±0,1 см 65,0±5,0° 2 из 37 (5,4%) 1 из 37 (2,7%) 43,5±6,4 дня	 6 из 34 (17,6%) 0,2±0,05 см 45,0±5,0° 6 из 34 (17,6%) 5 из 34 (14,7 %) 52,4±6,6 дня	 >0,05 >0,05 <0,1

Таким образом, можно заключить, что физические упражнения вероятнее всего оказывают остеопротекторный эффект, о чем свидетельствует сокращение сроков восстановления нарушенных функций и консолидации переломов костей предплечья у превалирующего большинства больных.

Выводы

1. Включение средств лечебной физкультуры в схему восстановительного лечения больных с переломами лучевой кости в типичном месте способствует ускорению консолидации перелома, более быстрому восстановлению функций поврежденной конечности, сокращению периода нетрудоспособности.

2. Применение дозированной нагрузки по оси конечности для указанной категории больных представляется патогенетически обоснованным и целесообразным, так как оптимизирует процессы регенерации костной ткани при переломах дистального отдела предплечья и сокращает сроки нетрудоспособности больных.

Литература

1. Батышева Т. Т., Скворцова Д. В., Труханов А. И. Современные технологии диагностики и реабилитации в неврологии и ортопедии : монография. М. : Медика, 2005. 244 с.

2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. для студ. мед. вузов. М. : Изд-во «ГЭОТАР-Медиа», 2007. 568 с.

3. Малыхин А. В., Гайдук Г. Д., Струганов С. М. Пневмоторакс, как физическое заболевание : возникновение, лечение, реабилитация // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей

Всероссийского круглого стола; под ред. С.Н. Баркалова (Орел, 28 июня 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России им. В. В. Лукьянова, 2018. С. 158-161.

4. Марченко Д. В., Бражникова Л. В. Неотложная помощь пострадавшим во внебольничных условиях : учебное пособие. Иркутск : ООО «Репроцентр», 2019. 44 с.

5. Марченко Д. В. Охрана труда и профилактика профессиональных заболеваний : учебное пособие. Ростов-на-Дону : ООО «Феникс», 2008. 262 с.

6. Скворцов Д. В. Диагностика двигательной патологии инструментальными методами : анализ походки, стабилометрия. М. : Т.М. Андреева, 2007. 640 с.

7. Тимофеев И. В. Клиника, диагностика и эндоскопические методы лечения острого вывиха надколенника : автореф. дис. … канд. мед. наук : 14.00.35 – детская хирургия. М., 2004. 15 с.

References

1. Batysheva T. T., Skvortsova D. V., Trukhanov A. I. Sovremennye tekhnologii diagnostiki i reabilitatsii v nevrologii i ortopedii [Modern technologies of diagnostics and rehabilitation in neurology and orthopedics]. Moscow, Medika Publ., 2005. 244 p.

2. Epifanov V. A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura i sportivnaya meditsina [Curative physical culture and sports medicine]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2007, 568 p.

3. Malykhin A. V., Gayduk G. D., Struganov S. M. Pnevmotoraks, kak fizicheskoe zabolevanie : vozniknovenie, lechenie, reabilitatsiya [Pneumothorax as a physical disease : occurrence, treatment, rehabilitation]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola [Improving physical training of law enforcement officers : collection of articles of the all-Russian round table]. (Orel, June 28, 2018). Orel, Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 158-161. (In Russ.).

4. Marchenko D. V., Brazhnikova L. V. Neotlozhnaya pomoshch' postradavshim vo vnebol'nichnykh usloviyakh [Emergency care for victims in nonhospital conditions]. Irkutsk, Reprocenter, LLC Publ., 2019, 44 p.

5. Marchenko D. V. Okhrana truda i profilaktika professional'nykh zabolevaniy [Labor Protection and prevention of occupational diseases]. Rostov-on-Don : Phoenix Publ., 2008, 262 p.

6. Skvortsov D. V. Diagnostika dvigatel'noy patologii instrumental'nymi metodami : analiz pokhodki, stabilometriya [Diagnostics of motor pathology by instrumental methods : gait analysis, stabilometry]. Moscow, T. M. Andreeva Publ., 2007, 640 p.

7. Timofeev I. V. Klinika, diagnostika i endoskopicheskie metody lecheniya ostrogo vyvikha nadkolennika. Avtoref. dis. kand. med. nauk [Clinic, diagnostics and endoscopic methods of treatment of acute patellar dislocation. Autoref. dis. Cand. Med. Sci.]. Moscow, 2004, 15 p.

УДК 378.17

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ЗВЕНО УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

SPORTS CLUB AS A LINK OF DEVELOPMENT MANAGEMENT AREAS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Лутошкина Ирина Владимировна
директор спортивного клуба
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Lutoshkina Irina Vladimirovna
director of a sports club
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
Заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Head of the Department of theories and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Максимов Денис Александрович
аспирант
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Maksimov Denis Alexandrovich
graduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В предложенной статье рассматриваются особенности работы спортивного клуба в университете. Описываются его целевые компоненты и структура на примере одного из высших учебных заведений. Студенческий возраст является основополагающим для создания положительного отношения к занятиям спортом и поддержания здорового образа жизни. Проводится активная работа по развитию массового студенческого спорта, что качественно отражается на дальнейшей профессиональной деятельности выпускников вуза.*

Abstract. *The article deals with the features of the sports club at the University. Its target components and structure are described on the example of one of the higher educational institutions. Student age is fundamental for creating a positive attitude to sports and maintaining a healthy lifestyle. Active work is being done on the development of mass student*

sports, which has a qualitative impact on the further professional activities of University graduates.

Ключевые слова: *спортивный клуб, физическая культура, управление, развитие, университет.*

Keywords: *sports club, physical culture, management, development, University.*

В высших учебных заведениях стали работать студенческие спортивные клубы, которые занимаются управлением и развитием физической культуры и спорта в вузе. Студенческий возраст является основополагающим для создания положительного отношения к занятиям спортом и поддержания здорового образа жизни [1, 3]. После выхода на работу, молодому человеку необходимо знать основные стороны и мотивацию для занятий уже выбранным им спортом. В студенческом возрасте уже есть приоритеты к определенному виду спорта или двигательной активности, что является немаловажным звеном в становлении физического развития молодого человека.

Основной целью в деятельности спортивного клуба является привлечение студентов и сотрудников вуза к активным занятиям физической культурой, внедрение здорового образа и стиля жизни. Мы рассмотрим деятельность клуба на примере конкретного высшего учебного заведения – ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева».

Спортивный клуб «ОрелГУ» функционирует уже давно. В настоящее время директором клуба является Лутошкина Ирина. Основная работа клуба распределяется по четырем основным направлениям: проведение различных спортивно-массовых мероприятий со студентами и сотрудниками университета; проведение секционных занятий по различным видам спорта; участие в студенческих соревнованиях и спартакиадах; развитие спорта высших достижений в университете. Спортивный клуб тесно сотрудничает по этим направлениям с Управлением физической культурой и спортом в Орловской области. Берестов Алексей Игоревич, начальник управления в прошлом возглавлял спортивный клуб университета, что свидетельствует о том, что многие качества формируются еще в студенческом возрасте.

На рис. 1 показана реализация работы спортивного клуба по управлению развитием сферы физической культуры и спорта в высшем учебном заведении. Работой клуба руководит директор, помогает координировать эту деятельность – администратор. Совместно с факультетом «Академия физической культуры и спорта» и кафедрой прикладной физической культуры проводится значительная часть мероприятий в университете и в регионе.

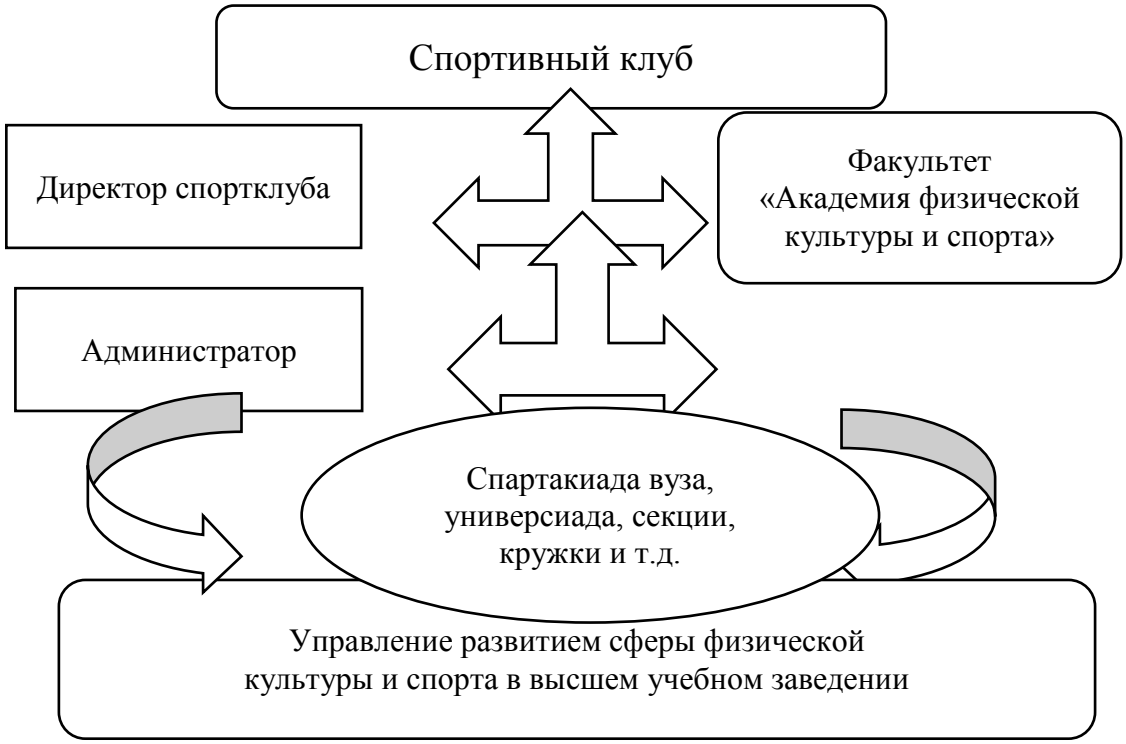


Рис. 1 Реализация работы спортивного клуба по управлению развитием сферы физической культуры и спорта в высшем учебном заведении

Секционная работа в университете ведется хорошо, функционирует более двадцати секций, в которых работают преподаватели факультета «Академия физической культуры и спорта». В университете созданы спортивные сборные команды по игровым видам спорта: волейбол, футбол, мини-футбол, баскетбол. В спортивный клуб входят спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта: автоспорт, боевые искусства, велоспорт, легкая атлетика и стрельба из лука. Студенты-спортсмены участвуют в соревнованиях: от внутривузовских до международных. Нормативно-правовой базой развития физической культуры и спорта в высшем учебном заведении являются:

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Закон Орловской области от 22 декабря 2016 года № 2065-ОЗ «О физической культуре и спорте в Орловской области»;

– государственная программа Орловской области «Физическая культуры и спорт в Орловской области», утвержденная постановлением Правительства Орловской области от 31 октября 2016 года № 427.

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева» имеет лучшую спортивную базу в области. В распоряжении спортсменов вуза двадцать семь спортивных сооружений (двенадцать плоскостных сооружений, из них два футбольных поля, восемь спортивных залов, четыре тренажерных зала, один плавательный бассейн), загородная база отдыха со спортивными площадками для занятий футболом, волейболом, теннисом. На базе функционируют меди-

цинский и восстановительный центры. Оснащенность университета спортивными сооружениями позволяет заниматься физической культурой и спортом большому количеству студентов и достигать высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

В Орловской области только один вуз – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева» имеет студенческий спортивный клуб как структурное подразделение со статусом юридического лица с численностью занимающихся 757 человек.

Спартакиада студентов Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева проходит с сентября (начало учебного года) по май (конец учебного года) по 15 видам спорта. Закрывается фестивалем «ОГУ-территория здоровья», который превращается в массовый спортивный праздник.

Спортивный клуб сотрудничает с общественными организациями – федерациями по видам спорта, что обеспечивает планирование мероприятий. Кафедра прикладной физической культуры совместно со спортивным клубом обеспечивает физическое развитие и оздоровление студентов на протяжении их обучения в высшем учебном заведении.

Важной составляющей по развитию физической культуры и спорта является популяризация здорового образа жизни и двигательной активности. На кафедре прикладной физической культуре занятия построены следующим образом: студентам 1-2 курсов предлагаются общие занятия, где выявляются способные студенты для занятий в спортивных секциях в дальнейшем. Для студентов первых курсов проводится анкетирование, где выявляются их приоритеты для занятий физкультурно-спортивной деятельностью. В студенческой поликлинике проводятся занятия для студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. В университете есть современно оснащенный медико-восстановительный центр для сотрудников и студентов.

Исследования многих авторов показывают [1, 2, 3], что возрастает значимость спортивных клубов в высших учебных заведениях, так как они осуществляют формирование здорового стиля жизни. У студента формируется активная жизненная позиция и саморазвитие, мотивация к двигательной активности. Следовательно, спортивный клуб решает и воспитательные задачи.

В Орловском государственном университете имени И.С. Тургенева было проведено исследование о проведении студентами свободного от учебы времени на протяжении трех лет. Студентам был предложен социологический опрос. Свободное время было разделено на несколько категорий, предлагалось выбрать одну из них, где чаще проводили свое время. Данные анкетирования таблице 1.

Таблица 1

Данные анкетирования студентов

№ №	Чем вы любите заниматься в свободное от учебы время	Год проведения анкетирования		
		2017	2018	2019
1	Гуляют с друзьями	32,8 %	25,7 %	22,9 %
2	Дома за компьютером	18,3 %	19,6 %	18,9 %
3	Посещают заведения	11,6 %	9,4 %	8,4 %
4	Занимаются в спортивных секциях	12,3 %	16,7 %	21,4 %
5	Дополнительные заработки	20,6%	21,4%	22,2%
6	Саморазвитие	1,2 %	2,3 %	2,2 %
7	Другое	3,2 %	4,9 %	4 %

Рис. 2 Опрос студентов о проведении свободного времени в 2019 году

Данные опроса, представленные в таблице 1 показывают, что стали в процентном соотношении уменьшатся две категории: гуляют с друзьями и посещают заведения. Положительные изменения произошли в категории «занимаются спортивных секциях», что свидетельствует о положительном влиянии спортивного клуба университета на досуговую деятельность студентов.

В Орловской области существуют определенные проблемы развития физической культуры и спорта, что сказывается и в работе спортивного клуба:

– недостаточное количество работников физической культуры и спорта в сельской местности (студенты из сельской местности долго выбирают себе секцию по виду спорта из-за отсутствия квалифицированных занятий ранее);

– недостаточное количество спортивных сооружений, приспособленных для занятий спортом инвалидов, по месту жительства (в университет ведется большая работа по адаптации инвалидов и их занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью);

– слабое развитие спортивной медицины (Орловский областной врачебно-физкультурный диспансер не в состоянии обеспечить медицинским обслуживанием жителей области в полном объеме в соответствии с действующими нормативными документами, в университете помогает в этом студенческая поликлиника).

Все проблемы развития физической культуры сразу решить невозможно, но совместная работа факультета «Академия физической культуры и спорта» и спортивного клуба будет стараться. Спортивный клуб совместно с факультетом собирает команды для участия в областном туристическом слете, посвященном освобождению Орловской области от немецко-фашистских захватчиков.

Спортивный клуб помогает спортсменам, которые активно выступают за университет и на всероссийских и международных соревнованиях, помогает в поступлении в университет. Существует система спортивных контрактов, которые заключаются между вузом и спортивным клуб, дающее право таким спортсменам, учится в университете. Практика показывает, что хорошие спортсмены успешно обучаются в вузе и в дальнейшем переводятся на бюджетные места.

Анализ деятельности спортивного клуба ОГУ им. И.С. Тургенева позволил установить, что социальная активность и ответственность студентов возрастает по мере участия в спортивных мероприятиях, организованных в университете. Самое главное, растет дальнейшая заинтересованность студентов в проведении массовых спортивных мероприятий и участии в работе студенческого спортивного клуба.

Литература

1. Купчинов Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие. Минск : ТетраСистемс, 2006. 352 с.

2. Никулин А. В., Лодкина Т. В. Условия эффективности деятельности спортивного клуба по формированию здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза // Современный бизнес: актуальные проблемы экономики, организации и управления: Материалы VI межрегиональной научно-практической конференции / под общей ред. Т. В. Лодкиной. Вологда : ИЦ ВГМХА, 2006. С. 124-131.

3. Никулин А. В. Роль спортивного клуба в образовательном пространстве вуза по формированию здорового образа жизни // Научное обозрение. 2005. № 4. С. 130- 137.

References

1. Kupchinov R. I. Fizicheskoe vospitanie [Physical education]. Minsk, Tetrasystems Publ., 2006. 352 p.

2. Nikulin A.V., lodkina T. V. Nikulin A. V., Lodkina T. V. Uslovija jeffektivnosti dejatel'nosti sportivnogo kluba po formirovaniju zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve vuza [Conditions for the effectiveness of the sports club in forming a healthy lifestyle in the educational space of the University]. Sovremennyj biznes: aktual'nye problemy jekonomiki,

organizacii i upravlenija: Materialy VI mezhregional'noj nauchno-prakticheskoj konferencii [Modern business: actual problems of Economics, organization and management: Materials of the VI inter-regional scientific and practical conference]. Vologda, IC vgmha Publ., 2006, pp. 124-131. (In Russ.).

3. Nikulin A. V. Rol' sportivnogo kluba v obrazovatel'nom prostranstve vuza po formirovaniju zdorovogo obraza zhizni [The Role of a sports club in the educational space of the University for the formation of a healthy lifestyle]. Nauchnoe obozrenie - Scientific review, 2005, no. 4, pp. 130-137.

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ ПУТЕМ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

IMPROVING THE PERFORMANCE OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA BY TRAINING ORIENTEERING

Осипов Дмитрий Васильевич
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
Орел, Россия
Osipov Dmitry Vasilyevich
lecturer
Department of Physical Training and Sports
Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье раскрывается вопрос повышения работа способности курсантов, путем занятий спортивным ориентированием.*

Abstract. *This article reveals the issue of increasing the work abil-ity of cadets through orienteering.*

Ключевые слов: *физическая активность, физические качества, умственная деятельность, курсанты, социальное развитие.*

Keywords: *physical activity, physical qualities, mental activity, ca-dets, social development.*

Жизнь с ее быстрыми темпами и нарастающим потоком информации поставила перед высшими учебными заведениями новые задачи и ориентиры. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной и интеллектуальной деятельности в учебе и трудовом творчестве.

Большую роль в жизни общества играет студенческая молодежь в гражданских вузах и курсанты, так как именно они представляет собой ту социальную группу, которая несет в себе огромные потенциальные возможности в будущем. Обучение и воспитание молодежи является важным средством социального развития, способом приобщения к будущей профессиональной деятельности. В связи с этим проблема воспитания социальной активности студентов и повышения их работоспособности, приобретает исключительно большое значение в деятельности вуза [1]. В то же время следует отметить, что вопросы формирования социальной активности обучающихся, изучены, но не настолько глубоко, насколько это возможно.

Одной из актуальных задач, стоящих перед образовательными организациями МВД России, является изучение факторов, обеспечивающих высокий уровень умственной работоспособности курсантов в процессе обучения. Хорошее физическое развитие, оптимальный уровень функционального состояния спортсменов отмечено в огромном спектре методологических исследований. Проблема развития человеческого интеллекта, особенностей интеллектуальной деятельности обучающихся, в том числе в сфере физической подготовки, всегда занимала важное место в развитии умственного и социального развития курсантов [2, 3]. Как пример возьмем курсантов-спортсменов занимающихся спортивным ориентированием. Когда спортсмен – ориентировщик находится на трассе и ориентируется, его интеллект энергично работает. Можно сказать, что спортивное ориентирование так же как и развивающие занятия, например игра в шахматы, развивает умственные и интеллектуальные возможности головного мозга, но и в придачу к этому они получают колоссальную физическую нагрузку. Спортивное ориентирование именно тот спорт, который может помочь курсантам развиваться разносторонне совмещая активную умственную деятельность и улучшать физические качества, что положительно влияет на высокую работоспо-собность [5].

Цель исследования: выявление дидактических закономерностей использования разработанных организационно – педагогических меро-приятий по оптимизации подготовки обучающихся на примере спортив-ного ориентирования.

Методы исследования:

1) теоретический анализ и обобщение литературных источников;

2) анкетирование;

3) исследование типографических свойств личности;

4) исследование физических качеств, путем принятия контрольных нормативов [4].

Для того чтобы овладеть знаниями, умениями и способностями необходимо в учебный процесс включить не только профессиональные знания, касательно теоретических дисциплин, но и включить в этот список занятия физической подготовкой на примере спортивного ориентирования, развивающего умственное, интеллектуальные возможности и физические качества, что влечет за собой повышение работоспо-собности и социального развитие курсанта. Таким образом, в результате будут получены всесторонне развитые специалисты.

Проведя ряд исследований в Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, был представлен ряд вопросов, ответы на которые позволили судить о социальной активности курсантов. Таким образом, для успешного результата проведенного исследования были выявлены курсанты мужского и женского пола различных курсов обучения с 1 по 5, имеющие спортивные разряды, по спортивному ориентированию, они и составили экспериментальную группу. В каждую из групп входило по 40 обучающихся, 20 курсантов мужского пола, это отражено на рисунке № 1 и 20 курсантов женского пола, это отражено на рисунке № 2. Все курсанты имеют различные достижения в спортивной деятельности и спортивные разряды по спортивному ориентированию.

Рис. 1

Рис. 2

Были представлены две группы обучающихся. К первой относились студенты активно не занимающиеся физической подготовкой, а ко второй группе относились курсанты, активно приминающие участие в спортивных мероприятиях в частности по спортивному ориентированию. На первом этапе исследования выявлены следующие результаты курсанты занимающиеся спортом, на 28% активнее участвуют в жизни Ву-за, чем у обучающихся не занимающихся спортом, что отраженно на рисунке № 3.

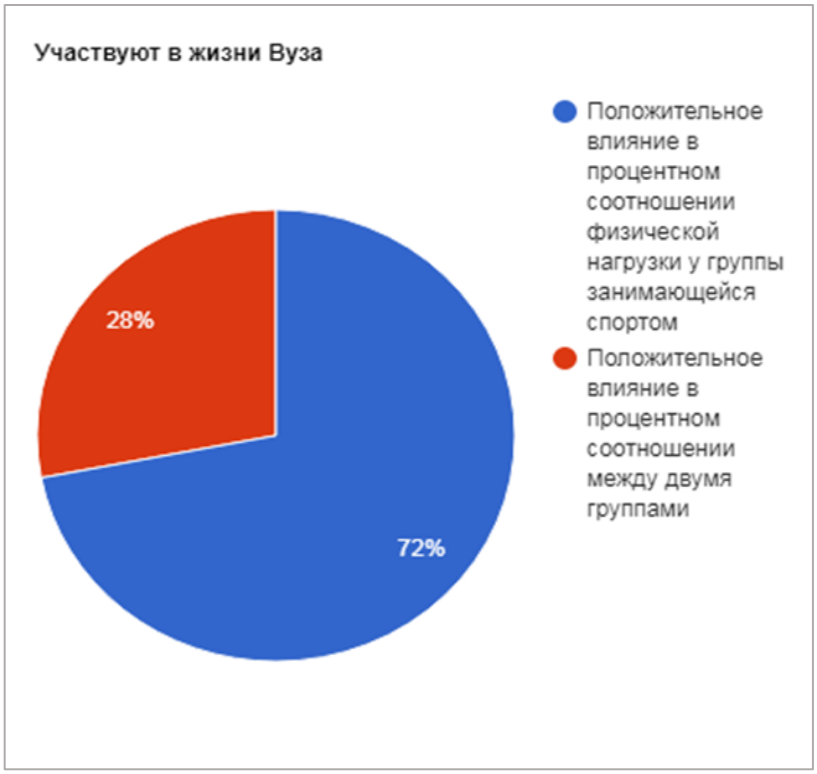


Рис. 3

•Положительное влияние в процентном соотношении физической нагрузки у группы, занимающейся спортом 72%

•Положительное влияние в процентном соотношении между двумя группами 28 %

На втором этапе исследования выявлены следующие результаты курсанты занимающиеся спортом, на 25 % чаще принимают участие в общественно массовых мероприятиях, чем у обучающихся не занимаю-щихся спортом, что отраженно на рисунке № 4.

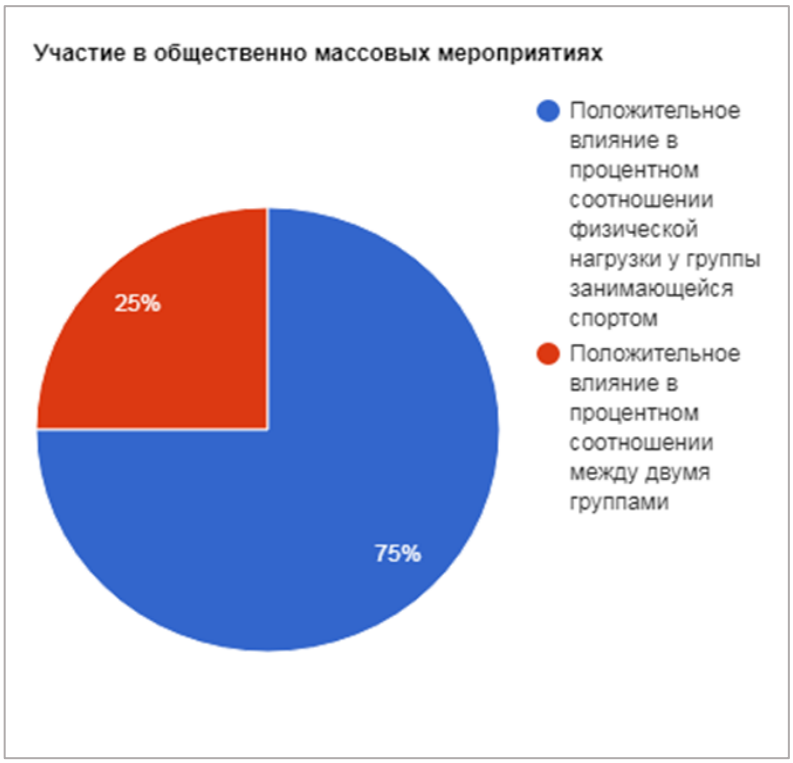


Рис. 4

Положительное влияние в процентном соотношении физической нагрузки у группы, занимающейся спортом 75%

Положительное влияние в процентном соотношении между двумя группами 25%

На третьем этапе исследования выявлены следующие результаты курсанты занимающиеся спортом, на 22 % выше успеваемость, чем у обучающихся не занимающихся спортом, что отраженно на рисунке № 5.

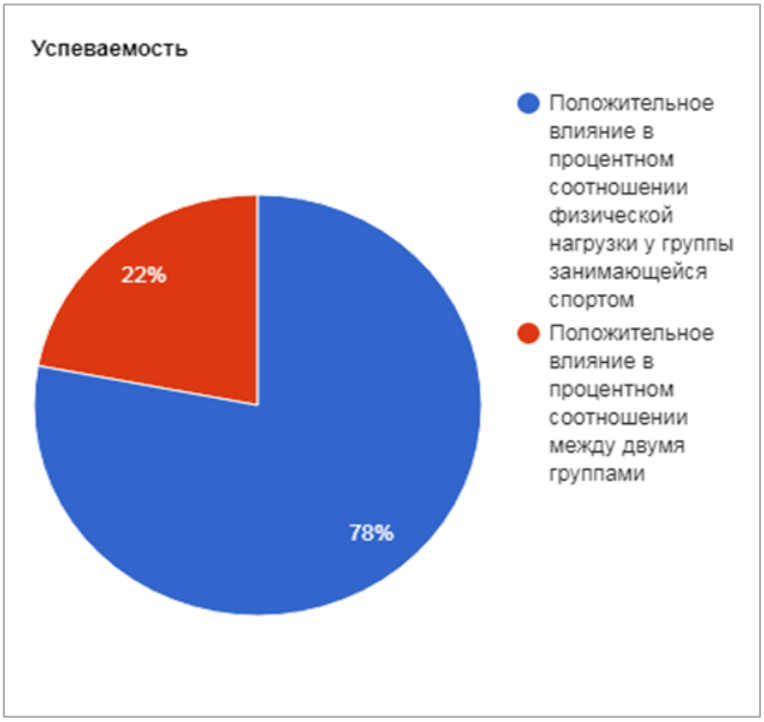


Рис. 5

- Положительное влияние в процентном соотношении физической нагрузки у группы, занимающейся спортом 78%
- Положительное влияние в процентном соотношении между двумя группами 22 %

Так же было выявлено в результате исследования, что курсанты мужского и женского пола, занимающихся спортивным ориентированием, лучше справляются с учебной программой по физической подготовке (специальной). Процентное соотношения выявлено после проведения контрольных упражнений, для определения быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Экспериментальная и контрольная группы были поделены на подгруппы, курсантов мужского пола результаты отражены на рисунке № 6 и курсантов женского пола, результаты отражены на рисунке № 7. У курсантов мужского пола и женского пола в экспериментальной и контрольной группах по отдельности принимались контрольные нормативы, в соответствии с курсом обучения.

Цель выполнения эксперимента выявить курсантов, которые выполняют контрольные нормативы, на оценку хорошо и отлично, из экспериментальной и контрольных групп.

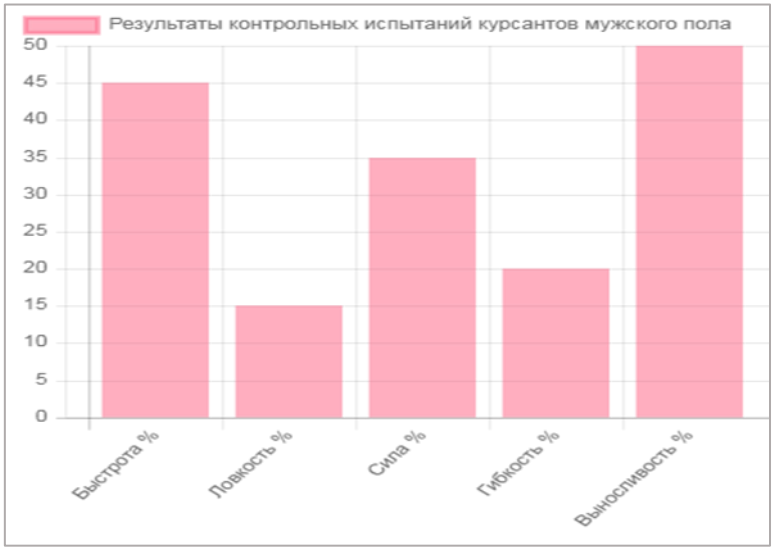


Рис. 6

Контрольное упражнение на быстроту, бег 100 метров. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 45 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на ловкость, прохождение полосы препятствий. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 15 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на силу, подтягивание на перекладине. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 35 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на гибкость, наклоны туловища из положения сидя. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 20 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на выносливость, бег 3000 метров. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 50 %, в пользу экспериментальной группы.

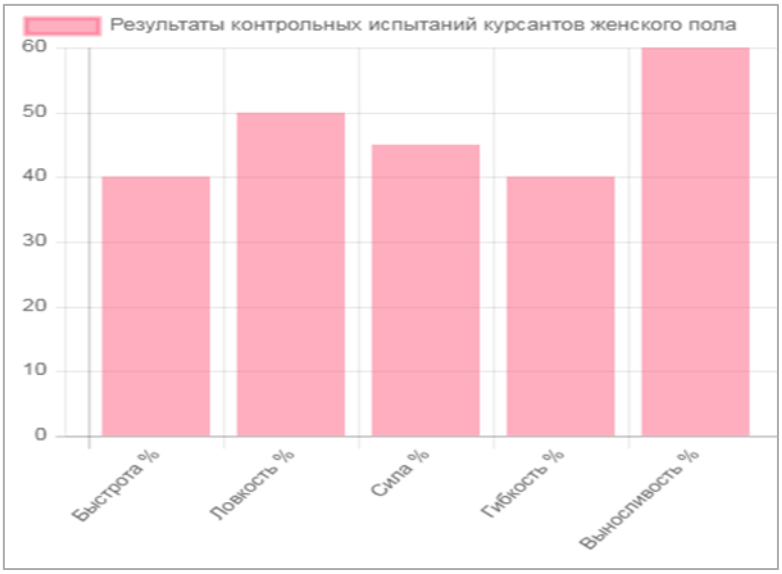


Рис. 5

Контрольное упражнение на быстроту, бег 100 метров. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 40 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на ловкость, прохождение полосы препятствий. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 50 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на силу, подтягивание на перекладине. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 45 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на гибкость, наклоны туловища из положения сидя. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 40 %, в пользу экспериментальной группы.

Контрольное упражнение на выносливость, бег 3000 метров. Процентное соотношения между двумя группами, получившими оценки хорошо и отлично, составило 60 %, в пользу экспериментальной группы.

Подводя итоги исследования можно сделать вывод, что курсанты активно занимающиеся спортом а именно спортивным ориентированием, наиболее социализированы и соответственно социальная активность и работоспособность у них выше, что благоприятно сказывается на пси-хологическом, физическом и умственном развитии.

Данное научное исследование непосредственно связанно с активным поиском возможностей повышения умственного потенциала курсантов и повышения их работоспособности, способностей к творчеству и труду. Повышение работоспособность в период высокоинтеллектуальной деятельности курсантов, вот что благотворно отразится на социальной активности. Так как социальной активности является высшей формой социальной человеческой деятельности и проявляется как особое, интегральное качество человека, его способность действовать сознательно, изменяя окружающую действительность и мир. Изменяя мир, человек меняет и самого себя.

Литература

1. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2(18). С. 47-53.

2. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия// Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2(75). С. 155-158.

3. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни// Наука-2020. 2018. № 1-1(17). С. 163-168.

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2(19). С. 79-83.

5. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2(71). С. 127-130.

References

1. Mos'kin S. A., Eremin R. V. Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy v tselyakh povysheniya dvigatel'noy aktivnosti cheloveka [Organization of independent physical education in order to increase motor activity of a person]. Nauka-2020 - Science-2020. 2018, no. 2-2(18), pp. 47-53.

2. Mos'kin S. A. Sredstva, metody i formy zanyatiy fizicheskoy kul'turoy kursantov i slushateley, sposobstvuyushchie povysheniyu rabotosposobnosti, sokhraneniyu zdorov'ya i tvorcheskogo dolgoletiya [Means, methods and forms of physical education for cadets and students, contributing to increased performance, maintaining health and creative longevity]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova, 2018, no 2(75), pp. 155-158.

3. Podrezov I. N., Eremin R. V. Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sokhraneniya zdorov'ya detey, podrostkov, molodykh lyudey sredstvami fizicheskoy podgotovki, turizma i sporta, privlechenie molodogo pokoleniya k zdorovomu obrazu zhizni [Problems of the formation, strengthening and preservation of the health of children, adolescents, young people by means of physical training, tourism and sports, attracting the young generation to a healthy lifestyle]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1(17), pp. 163-168.

4. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Dinamika adaptatsii kursantov raznogo pola k usloviyam obucheniya v yuridicheskom vuze [The dynamics of adapta-tion of cadets of different sexes to the conditions of study at a law school]. Nauka i sport: sovremennye tendentsii - Science and Sport: Modern Trends, 2018, Vol. 19, no. 2(19), pp. 79-83.

5. Kuznetsov M. B. Osobennosti organizatsii samostoyatel'noy fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii [Features of the organization of independent physical training of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Af-fairs of Russia named after V.V. Lukyanova, 2017, no. 2(71), pp. 127-130.

УДК 796.332

ПРОБЛЕМАТИКА РАЗВИТИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ДВОРОВОГО ФУТБОЛА В ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ISSUES OF DEVELOPING AND THE MEANING OF NEIGHBORHOOD SOCCER IN VOLGOGRAD OBLAST

Харченко Вячеслав Анатольевич
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kharchenko Vyacheslav Anatolyevich
student
Volgograd state social and pedagogical University
Volgograd, Russia

Половодов Игорь Валентинович
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Polovodov Igor Valentinovich
assistant
Department of physical culture
Volgograd state social and pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются история становления и современное состояние дворового футбола в Волгоградской области, проанализированы государственные и частные проекты, направленные на популяризацию и развитие данного вида спорта. Приводятся примеры нарушения здоровья, в результате ведения сидячего образа жизни и влияние дворового футбола на избавление от них.*

Abstract. *The article examines the history of formation and current state of yard football in the Volgograd region, analyzes public and private projects aimed at popularization and development of this sport. Examples of health disorders resulting from a sedentary lifestyle and the impact of yard football on getting rid of them are given.*

Ключевые слова: *детский спорт, массовый спорт, дворовый футбол, детский спорт, здоровье, гиподинамия.*

Keywords: *children's sports, mass sports, amateur football, kids sports, health, physical inactivity.*

Актуальность данной темы в том, что в наше время наблюдается рост малоподвижного образа жизни среди молодежи, для которых в приоритетах стоит компьютер, телевизор, смартфон и социальные сети. В итоге такой образ жизни

может привести к серьезным заболеваниям. Чтобы этого избежать нужно привлекать молодежь к занятию спортом. И проще всего это сделать с помощью массового спорта – футбола, а точнее дворового футбола, где не требуется профессиональная подготовка и экипировка. Нужен только мяч, 4 штанги и желание гонять его вечерами со своими сверстниками.

Начнем с того, что у нас в стране действует Федеральный партийный проект «Детский спорт». Родители в наше время очень обеспокоены малой подвижностью своих детей, и их нежеланием участвовать в различных видах спорта. Необходимо занять свободное время детей, чтобы они не попали в плохую компанию, к тому же занятие спортом в подростковом возрасте укрепляет детский организм. Для этих целей строятся спортивные площадки, спортивные школы, стадионы. Проводятся спортивные состязания с грамотами и призами.

Задачи проекта:

– развитие физического воспитания в школе;

– поддержка инициативы по организации спортивной деятельности юношеского и детского спорта на дворовых и школьных спортивных площадках;

– пропаганда спорта в подростковом возрасте;

– улучшение материально-технической основы в школах и придворовых территорий.

Также в рамках проекта «Детский спорт» намечается развитие дворового и школьного спорта, проведение соревнований на различных уровнях. Планируется создание школьных и дворовых лиг по популярным видам спорта. Один из них – это дворовый футбол. Наверное, каждый человек в жизни хоть раз играл в этот вид спорта со своими сверстниками вечером во дворе.

Не обошел стороной данный проект и Волгоградскую область.

Федеральный координатор данного проекта: Роднина Ирина Константиновна, заместитель председателя комитета Государственной Думы ФС РФ по международным делам.

Региональный координатор: Волоцков Алексей Анатольевич, председатель Волгоградской областной Думы по образованию, делам молодежи, физической культуре и спорту.

Председатель общественного совета: Иванов Виктор Петрович, председатель Олимпийского совета Волгоградской области.

Какое же значение для современной молодежи и молодежи Волгоградской области имеет, именно, дворовый футбол?

Успехи отечественного футбола в 1950 -1970-х годах изучает в своей статье Анатолий Воробьев «Круглый мяч на неровном поле»: «поддержка правительством юношеского спорта, не занятые гаражами и новостройками футбольные площадки, минимум других соблазнов и искушений и, наконец, физически крепкое население – все эти факторы позволяли сформировать из представителей 15 союзных республик достаточно сильную сборную». С тех пор и начали образовываться клубы любителей футбола по месту жительства, а Федерацией футбола Советского Союза организован конкурс «Мы и мяч». Благодаря дворовому футболу отбирались талантливые подростки для занятий профессиональным футболом. С тех пор мало,

что изменилось. На сегодняшний день действует такая же система отбора. Если у ребенка видят неплохие перспективы в области футбола, его сразу же отдают в элитный клуб. А где еще показать свой талант, как не в дворовом футболе? Еще один плюс дворового футбола – он помогает занять свободное время ребенка и в то же время развивает его физически и морально. Но развитие футбола в нашей стране подкосили лихие девяностые, когда наша страна переходила к рыночной экономике. В то время, в принципе, во всех видах российского спорта наблюдалась разруха. Но дворового футбола это практически не коснулось. Ведь, что нужно для дворового футбола? Воткнуть 4 палки, сделав тем самым ворота и купить всем вместе мяч, и гонять его вечерами напролет. Также можно устраивать неофициальные соревнования, к примеру, двор на двор на три бутылки лимонада или район на район. В этом плане дворовый футбол пострадал меньше всех.

Сейчас, если верить СМИ происходит рост интереса среди молодежи к дворовому футболу. «В Лабытнанги возрождают дворовый футбол». «Спорт против наркотиков» – под таким лозунгом проходит в Томске футбольный турнир дворовых команд. И подобное. Сейчас, можно встретить в каждом городе. Дворовый футбол относят к массовому виду спорта, а это самостоятельность человека в выборе спортивной деятельности, значит и стремление к воспитанию собственного духа. Дворовый футбол предоставляет возможность каждому игроку добиться результата честной игрой, проявлением своих личностных и профессиональных качеств. Появляется возможность сыграть в любом амплуа, что делает игроков такого футбола универсальными. Таким способом можно искать «свою игру». К примеру. Подросток всегда играл в нападении и был средним игроком, но, когда его поставили на ворота, он проявил себя как отличный вратарь, завоевав уважение товарищей по команде и соперников. Также дворовый футбол учит играть в команде, коммуникации, взаимоуважению, отстаивать свою точку зрения, ведь обычно судей в таком футболе нет.

В волгоградской области, как и в принципе по всей стране тоже присутствует дворовый футбол. Поначалу он носил неформальный, неофициальный характер, но затем стали проводится официальные соревнования по данному виду спорта. К примеру, осенью 2018 года компанией «Мегафон» был проведен любительский турнир в Волгограде по футболу среди дворовых команд. Первенства проходили на спортивной площадке, реконструированной оператором по-особому дизайн-макету. В данном турнире могут принимать участи только любители, то есть обычные граждане города. Для участия нужно было оставить заявку на сайте. Команда-победитель получила оригинальную дизайнерскую экипировку для всех игроков, абонемент на 1 год на услуги профессионального футбольного тренера, а также подписку на спортивные пакеты Мегафон. ТВ. Компания «Мегафон» восстановила по одной спортивной площадке в городах, где проходил чемпионат мира по футболу.

В Волгограде — это площадка во дворе, расположенная в Ворошиловском районе по адресу ул. Лавочкина 6/2. Проект был отобран в результате творческого конкурса. Его автором-победителем стала дизайнер Александра Кокачева.

«После Чемпионата мира по футболу, популярность этого вида спорта достигла нового пика, и очень хочется, чтобы у любителей данного вида спорта были достойные спортивные площадки — отмечает руководитель по спонсорству и партнерству компании «Мегафон» Александр Жеребцов.

Еще один турнир среди дворовых команд проходил весной – летом 2019 года. Это была спартакиада. Всего в данной спартакиаде 4 этапа. Победитель состязаний 4-х этапов представлял Волгоград на Всероссийском фестивале дворового спорта в августе 2019 года, который проходил в Подмосковье. Данная спартакиада проводится в Волгограде каждый год и набирает все большую популярность. Футбол – это самый массовый и популярный вид спорта. Каждый может играть в него во двор, не имея при этом профессиональной подготовки, это хороший способ привлечь молодежь к здоровому образу жизни.

Первый этап Спартакиады дворовых команд состоялся в апреле месяце и это были спортивные эстафеты. Затем прошли состязания по дворовому футболу, стрельбе и дартсу, а завершилась спартакиада многоборьем.

Команда, набравшая наибольшее число баллов и представит город Волгоград на Всероссийском фестивале дворового спорта.

В итоге 1-е место заняла команда «Молния» Тракторозаводского района, на втором месте команда из «Форума», Красноармейский район, третьими стали юноши из команды «Друзья» Центрального района Волгограда. Массовый спорт в городе и регионе активно развивается на протяжении последних 5 лет. Был реконструирован в Ворошиловском районе стадион «Пищевик», обновлен спортивный комплекс «Зенит» в Краснооктябрьском районе, построен стадион «Волгоград-Арена». Также планируется модернизация Дворца Спорта, стадиона «Монолит», стадионов «Трактор» и «Темп». На территории парков и школ появляются спортивные площадки для детей и взрослых, а также и для инвалидов. Количество людей, который начали заниматься спортом, за последние 5 лет в ре-гионе выросло на 190 тысяч человек.

На данный момент в Волгоградской области действует проект «Футбол в каждый двор», который направлен на решение главной задачи, являющейся основной в вопросе оздоровления дворовой среды и привлечения молодежи в здоровую досуговую деятельность. На некоторых спортивных площадках, которые расположены на дворовых территориях многоквартирных домов, сформированы дворовые команды. Главная целевая аудитория проекта - дети и подростки, у которых популярным видом спорта служит футбол. На основании этого будут проведены следующие мероприятия:

1. Проведение для всех желающих обучающих мастер классов;

2. Проведение состязаний (1 - этап внутридворовые первенства на каждой дворовой площадке; 2 - этап междворовые соревнования);

3. Подведение итогов и награждение победителей.

Цель проекта – развить и популяризовать футбол в Волгоградской области, а также создать необходимые условия для занятий футболом для всех желающих граждан во дворах домов и отбор талантливых подростков для зачисления в спортивную школу.

Задачи проекта:

1. Создание условий для проведения тренировок по футболу во дворах.
2. Проведение мастер-классов по футболу во дворах.
3. Проведение спортивных мероприятий по футболу во дворах.

В заключении хочется сказать, что Футбол – это не просто популярная игра с мячом, но и общение, развитие мышления, активный отдых, зарядка организма энергией. На футбольной площадке легко узнать человека, по его поведению на поле. В наше время наблюдается рост моторного отставания. Это связано со снижением двигательной активности. Причиной такого образа жизни стал технический прогресс. Подростки начинают тратить свое свободное время на компьютер и социальные сети, при этом практически не двигаясь. Такой образ жизни вызывает гиподинамию, которая приводит к серьезным заболеваниям.

Проект «Футбол в каждый двор» способен решить проблему малоподвижного образа жизни среди подростков и заинтересовать каждого этим замечательным видом спорта, привлекая его в дальнейшем к систематическим занятиям футболом.

Литература

1. Новикова И. В. Глобальные и локальные проблемы российского дворового футбола // Вестник СГТУ. 2008. №1.

2. Абрамович Д. В., Лебединский В. Ю., Шпорин Э. Г. Влияние дополнительных занятий по месту жительства на физическую подготовленность детей и подростков // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №10(128). С. 9-11.

3. Федеральный проект «Детский спорт» [Электронный ресурс] // Проект Детский спорт партии Единая Россия URL: https://proekty.er.ru/node/6601 (дата обращения: 20.04.2020).

References

1. Novikova I. V. Global'nye i lokal'nye problemy rossijskogo dvorovogo futbola [Global and local problems of Russian domestic football]. Vestnik SGTU - Vestnik of SSTU, 2008, no. 1.

2. Abramovich D. V., Lebedinskij V. Ju., Shporin Je. G. Vlijanie dopolnitel'nyh zanjatij po mestu zhitel'stva na fizicheskuju podgotovlennost' detej i podrostkov [Shporin Influence of additional classes at the place of residence on the physical fitness of children and adolescents]. Uchenye zapiski universiteta Lesgafta - Scientific notes of Lesgaft University, 2015, no. 10(128), pp. 9-11.

3. Federal'nyj proekt «Detskij sport» [Federal project " Children's sports»]. Proekt Detskij sport partii Edinaja Rossija - Project Children's sport of the United Russia party]. Available at: https://proekty.er.ru/node/6601 (accessed: 20.04.2020).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО ИНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ ВУЗА МВД РОССИИ

USING THE METHOD OF HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING AT PHYSICAL TRAINING CLASSES WITH CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., professor
department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности использования метода высокоинтенсивного интервального тренинга на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России, представлены виды интервальных тренировок.*

Abstract. *The article discusses the features of using the method of high-intensity interval training in physical training classes with cadets of the University of the Ministry of internal Affairs of Russia, presents the types of interval training.*

Ключевые слова: *высокоинтенсивный интервальный тренинг, интервальная тренировка, анаэробный порог, гликолитические мышечные волокна, окислительные мышечные волокна.*

Keywords: *high-intensity interval training, interval training, anaerobic threshold, glycolytic muscle fibers, oxidative muscle fibers.*

Что общего может быть между спортсменом, выступающем на соревнованиях и человеком, спешащим на автобус? У них одно объединяющее их качество – приложение чуть больше усилий, большее потребление кислорода чем свойственно им в повседневной жизни, а соответственно, ярко выражен интервал усилия. Вслед за интервалом усилия следует другой более легкий период – интервал восстановления сил, которому свойственны намного меньшие усилия.

Если рассматривать нашу повседневную жизнь, то она вся состоит из интервалов, постоянное изменение темпа деятельности – от обычного до намного превышающего его. Именно поэтому интервальный тренинг рекомендуется как спортсменам для достижения максимальных результатов, так и показан людям, желающим эффективно и без ущерба для здоровья улучшить свои физические показатели, поскольку интервальный тренинг соответствует нашему ритму жизни и достаточно физиологичен. В целом, интервальным тренингом может являться любая деятельность, которая чередует периоды высокой интенсивности с периодами низкой интенсивности.

Высокоинтенсивный интервальный тренинг (ВИИТ) (англ. High-Intensity Interval Training – HIIT). Это система тренировок, основная идея которого заключается в чередовании низкоинтенсивных нагрузок (аэробных) и высокоинтенсивных нагрузок (анаэробных).

Суть системы ВИИТ заключается в объединении в одной программе двух противоположных вариантов тренировочных нагрузок: аэробных и анаэробных. На короткий промежуток времени организм превышает аэробный порог, входит в анаэробную зону, в этот период идет интенсивный расход углеводов в качестве «топлива». Такая высокая интенсивность длится недолго (10-15 секунд) и сменяется интервалом в виде аэробной низкоинтенсивной нагрузки, которая, как правило, длится в несколько раз дольше, здесь уже расходуются жиры.

Чередование максимальных усилий с короткими периодами отдыха и восстановления сил, повышает не только выносливость, но и укрепляет силу, набирает скорость, увеличивает количество сжигаемых жиров без видимой потери в мышечной массе и силе.

ВИИТ основан на простой концепции: **идешь быстро, затем медленно**. В этой простой формуле лежит огромное число возможных вариантов и стратегий.

ВИИТ улучшают функциональные возможности организма, обеспечивают высокий уровень подготовленности спортсмена и способствуют повышению пиковой скорости. ВИИТ мобилизует все способности организма по доставке кислорода к мышечным клеткам. Мобилизация этих возможностей происходит во время коротких отрезков интенсивной работы и возможна только в отсутствие ацидоза (чрезмерное накопление молочной кислоты). Быстросокращающиеся мышечные волокна бывают двух видов: гликолитические мышечные волокна (ГМВ) и окислительные мышечные волокна (ОМВ).

ГМВ не могут использовать кислород для обеспечения работы энергией. Они используют только те запасы энергии, которые уже накоплены в их клетках. Как только эти запасы иссякают, мышечные волокна отказываются работать. Возобновление работы возможно только после восстановления энергетических запасов через определенный период отдыха.

ОМВ при соответствующих тренировках способны использовать кислород. ОМВ сокращаются немного быстрее медленных и быстрее устают. Интервальная тренировка задействует ОМВ для совершения быстрой интенсивной работы, продолжающейся в течение 2-10 мин непрерывного ускорения. Тренировки при соответствующей интенсивности обеспечивают адаптацию ОМВ к нагрузкам и улучшают их аэробные способности. Результатом интервальных тренировок является улучшение окислительных возможностей ОМВ и совершенствование способности работать при высоком проценте от МПК.

Например, пять раз в неделю проводится 30-минутная аэробная тренировка, где время интенсивности и продолжительности тренировочных занятий постоянна. Если на тренировке попытаться существенно повысить темп, то, скорее всего, дыхание станет более затрудненным и занимающийся быстро устанет. Это происходит потому, что ОМВ, которые задействуются для поддержания более высокой скорости – не натренированы. Их кислородные энергетические ресурсы ограничены, что

является следствием быстрого накопления молочной кислоты, приводящего к различным неприятным ощущениям, сигнализирующим о превышении анаэробного порога (АнП) и невозможности длительного поддержания выбранного темпа. Но с помощью ВИИТ можно повысить уровень АнП и тем самым улучшить результаты.

Интервалы значительно повышают АнП, особенно, если до этого интенсивность тренировок не превышала 75% от максимального усилия. У высококвалифицированных спортсменов АнП составляет 80-90% от МПК, тогда как у нетренированных людей – около 50% от МПК. Это значит, что, например, высококвалифицированные рукопашники могут вести бой с интенсивностью близкой к максимальной, практически не испытывая при этом утомления, связанного с накоплением молочной кислоты.

Методы выполнения интервальной тренировки могут быть различными. Однако во многом их задачи схожи – нагрузить мышцы таким образом, чтобы задействовать ОМВ и улучшить их окислительные способности. Благодаря высокоинтенсивным интервальным тренировкам спортсмен сможет вести бой, бежать, ехать, плыть дольше и быстрее с меньшим утомлением.

Общая продолжительность ВИИТ составляет от 15 до 30 минут без учета разминки и заминки. Для тех, кто только начинает тренироваться по ВИИТ длительность высокоинтенсивного интервала составляет 10-15 секунд, низкоинтенсивного в 3-5 раз больше. По мере улучшения физической формы длительность высокоинтенсивного интервала может возрастать, а низкоинтенсивного уменьшаться.

Частота тренировок по ВИИТ не должна превышать 3-4 раз в неделю. Более частые интенсивные нагрузки негативно влияют и на сердечно-сосудистую систему, и на центральную нервную систему. Последнее может вызвать перетренированность и общую подавленность.

Очень важен расчет, который нужно выполнить перед началом тренировок по ВИИТ – это частота сердечных сокращений (ЧСС). Частота пульса во время высокоинтенсивной части должна составлять 80-90% от максимальной ЧСС, низкоинтенсивной – 60-70% от максимальной ЧСС. Более опытные должны использовать еще более высокую интенсивность (до 95 % максимальной ЧСС).

Расчет пульса производится индивидуально, исходя из возраста человека и его уровня физической подготовки. Для расчета используется максимальная ЧСС (частота сердечных сокращений) Эта величина показывает, с какой максимальной частотой может биться сердце.

Для тренировки в определенной пульсовой зоне, необходимо находиться в ее пределах во время тренировки. Для этого рассчитываются верхняя и нижняя границы пульсовой зоны по формуле определения максимально допустимой ЧСС:

$$\textbf{ЧСС макс} = 207 - (0.7 \times \textbf{В})$$

где, **ЧСС макс** — это максимально допустимая ЧСС для данного человека

В — возраст человека в годах

ЧСС макс можно использовать для расчета рабочего ритма: 80-90% от этого числа для высокоинтенсивной части (начинающим не стоит поднимать пульс выше 80%), 60-70% для низкоинтенсивной.

Например, для возраста 35 лет: ЧСС макс = 207 – (0,7 × 35 лет) = 182,5 ударов в минуту (это максимальный пульс). Соответственно, во время ВИИТ нужно придерживаться следующего пульса:

182,5×0,8 = 146 ударов в минуту и 182,5×0,9 = 164 ударов в минуту, то есть 146-164 ударов в минуту для высокоинтенсивной части;

182,5×0,6 = 110 ударов в минуту и 182,5×0,7 = 128 ударов в минуту, то есть 110-128 ударов в минуту для низкоинтенсивной части.

Виды интервальных тренировок

1. Аэробная интервальная тренировка (АИТ)

Аэробная интервальная тренировка (АИТ) является очень полезной для оперативного улучшения аэробного состояния, а также для похудения. Поможет увеличить выносливость быстрее, чем обычная тренировка! Это хорошо для начинающих заниматься интервальным тренингом. АИТ предполагает относительно длинные периоды работы и более короткие периоды отдыха. Периоды работы от 2 до 5 минут при данном типе тренировки. Идея в том, чтобы соответственно распределять нагрузку, каждый интервал нужно отрабатывать полностью. Таким образом, 2-минутный темп будет значительно быстрее, чем 5-минутный интер-вальный темп. Интервалы отдыха для АИТ – 30-60 секунд. Чем короче период отдыха, тем интенсивнее тренинг. Большой отдых позволит хорошо восстановиться, что уменьшит общий эффект от тренировки.

Пример **аэробной интервальной тренировки** (рис. 1). Можно выбрать любой один интервал (например, до 2 минут быстро и 30 секунд медленно, на протяжении всей тренировки) или смешивать разные интервалы. Этот тип тренинга в целом можно провести примерно от 20 до 30 минут.

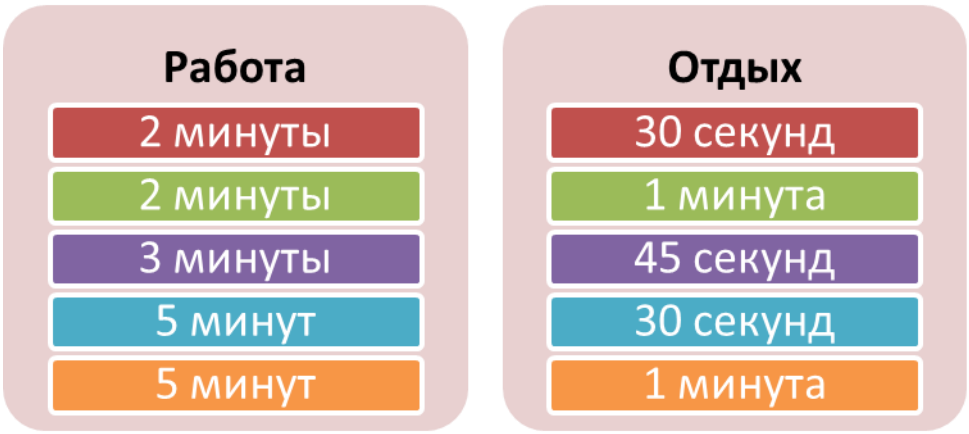


Рис. 1. Аэробная интервальная тренировка (АИТ)

2. Интервальная тренировка максимальной высокой интенсивности (МВИ)

Интервальная тренировка максимальной высокой интенсивности (МВИ) эффективна для сжигания жира, для развития сердечно-сосудистой системы, для

быстрого восстановления. Работа происходит по максимуму на каждый «рабочий» интервал. Этот вид тренировки является чрезвычайно эффективным для боевых единоборств, которые требуют взрывные усилия. Этот тип тренинга посылает очень мощные сигналы для организма и обмена веществ. В дополнение к резкому усилению обмена веществ в организме, максимальные усилия вызывают большое количество гормона роста, первичный гормон для сжигания жира будет впрыснут в кровь. Этот эффект в упражнениях очень силен для похудения.

Максимальные интервалы намного короче, чем аэробные. Нужно выполнять максимальные усилия 10-30 секунд. Периоды отдыха могут быть короткими или длинными, в зависимости от физической формы и времени восстановления между интервалами. Короткие периоды отдыха делают тренинг более сложным, скорость работы будет быстро падать через несколько интервалов. Больше отдыха позволит организму восстановиться чуть больше, позволяя быстрее работать с большим числом интервалов. Периоды отдыха должны быть равны периодам работы. Это позволяет достаточно восстановиться для следующего периода работы.

Пример **интервальной тренировки максимальной высокой интенсивности (МВИ)** (рис. 2). Можно придерживаться одного периода времени по всей сессии или варьировать интервалы.

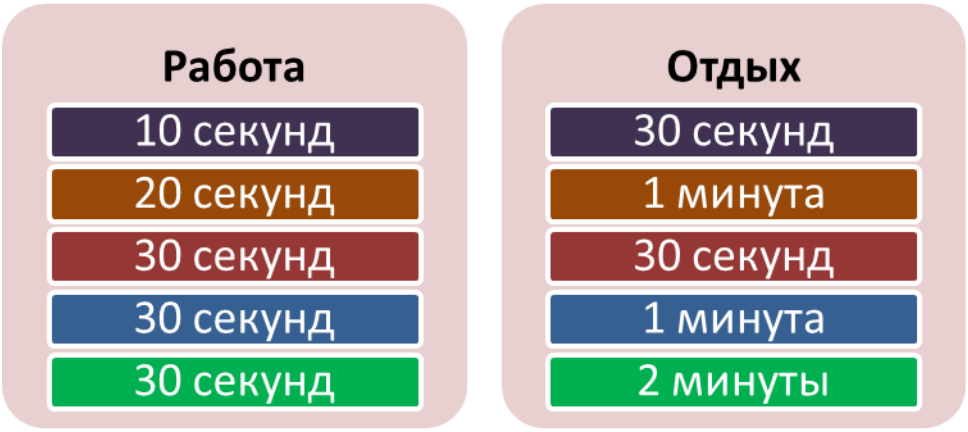


Рис. 2. Интервальная тренировка МВИ

Поскольку интервальная тренировка МВИ является тяжелой, поэтому нельзя заниматься сразу на высоком уровне с большим числом интервалов. Очень важно готовить себя постепенно. Начать можно с выполнения трех интервальных тренировок МВИ в первых трех тренировках. В следующие три занятия можно сделать шесть интервальных тренировок МВИ. Далее добавлять интервалы таким же образом до 8-10 интервалов. Количество интервалов определять по самочувствию.

Если в конце тренинга, в состоянии тяжелой усталости необходимо выполнять упражнения в быстром темпе, то можно выполнить обратную пирамиду, уменьшая каждую пару интервалов на 5 секунд. Пример (рис. 3).

Рис. 3. Пример 8-интервальной тренировки МВИ

3. Интервальная тренировка субмаксимальной высокой интенсивности (СВИ)

Этот тип тренинга очень похож по концепции и исполнению на интервальную тренировку МВИ. Разница в том, что вместо выполнения с максимальным усилием каждого интервала, необходимо выполнять в темпе ниже максимального. Это позволит делать больше интервалов в течение сессии, сохраняя интенсивность на высоком уровне. Сопротивление/скорость увеличивается до высшего уровня за определенный период времени, затем снижается в течение установленного периода времени. Уровень не очень высок, чтобы прикладывать максимум усилий для каждого интервала. Этот тип тренинга очень эффективен для сжигания жира и увеличение метаболизма.

Пример **интервальной тренировки субмаксимальной высокой интенсивности (СВИ)** (рис. 4). Этот вид тренинга может быть проведен в течение примерно от 15 до 30 минут, в зависимости от интенсивности работы.

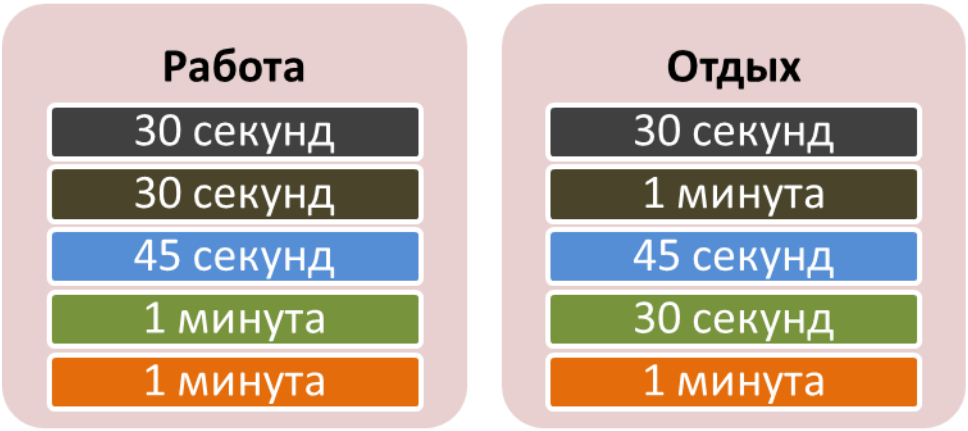


Рис. 4. Интервальная тренировка СВИ

4. Около-максимальная аэробная интервальная тренировка (ОМА)

Это уникальная форма интервальной тренировки сочетает в себе интервальную тренировку АИТ с интервальной тренировкой МВИ, что позволит работать близко к пиковому уровню в течение длительных периодов времени. Преимущество в том, что сжигает огромное количество калорий в течение более длительного времени тренинга, чем это возможно с нормальным интервалом. Сами интервалы короткие, но периоды отдыха намного короче. Вместо максимального усилия на каждый интервал, тренировка проходит в темпе, который несколько короче максимального по времени. Это позволяет тренироваться около максимального напряжения за

более длительные периоды времени. Это очень тяжелый и уникальный вид интервальных тренировок.

Пример около-**максимальной аэробной интервальной тренировки (ОМА)** (рис. 5). В данном тренинга необходимо быстро переходить с интенсивного режима в спокойный. Можно заниматься бегом и переходить на шаг. Велоспорт – быстро крутить педали, затем медленно. Плавание – плыть очень активно, затем лениво поглаживая воду. Тренажеры, которые изменяют скорость медленно – не подходят (беговые дорожки). Важно – не останавливаться, когда наступает короткий период отдыха, обязательно нужно двигайться в это время, даже если очень медленно!

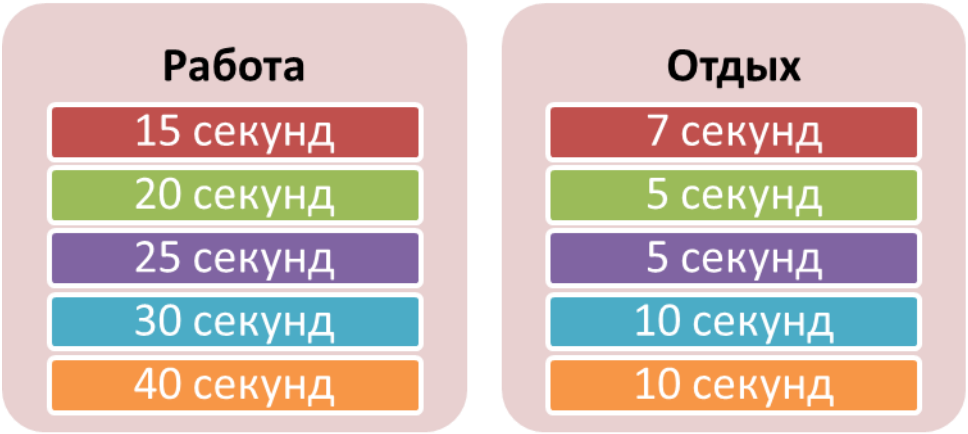


Рис. 5. Интервальная тренировка ОМА

Пример. Начать с работы 20 секунд и отдыха интервалом 5 секунд. Темп должен быть таким, чтобы устойчиво поддерживать его 1-2 минуты. Работа в быстром темпе в течение 20 секунд, затем медленно в течение 5 секунд. Трени-роваться в этом цикле в течение обозначенного периода времени, например, 5 минут, 10 минут или 15 минут.

Виды тренировок по методу ВИИТ

Упражнения, по которым можно тренироваться по методу ВИИТ, очень разнообразны: аэробные упражнения (бег, велосипед, плавание), упражнения с весом собственного тела (приседания, отжимания, подтягивания), плиометрические упражнения (разнообразные прыжки).

Также можно включить в ВИИТ упражнения со свободными отягощениями с акцентом на развитие силовой выносливости: с гантелями, штангой и гирями. Все эти ВИИТ-упражнения можно комбинировать в тренировках самыми разнообразными способами.

Примеры распределения тренировок по времени в зависимости от основной цели тренирующегося:

Силовая и массонаборная тренировка. 2-3 раза в неделю, 5 циклов: 10-20 секунд высокоинтенсивная фаза (упражнения с тяжелым «железом»), 2-3 минуты низкоинтенсивная (можно использовать просто быструю ходьбу).

Тренировка на силовую и аэробную выносливость. 3 раза в неделю, 5-8 циклов: 20-30 секунд высокоинтенсивная фаза (например, кардио-упражнение), 45-60 секунд низкоинтенсивная (например, силовое упражнение).

Тренировка на жиросжигание. 3-4 раза в неделю, 5-8 циклов: 10-30 секунд высокоинтенсивная фаза, 1-3 минуты низкоинтенсивная (хороший вариант – спринтерский бег + бег трусцой).

Тренировка для поддержания формы. 3 раза в неделю, 4-5 циклов: 10-20 секунд высокоинтенсивная фаза, 30-40 секунд низкоинтенсивная (можно использовать плиометрическое упражнение, например, прыжки через скакалку в высоком и низком темпе; либо силовое упражнение + кардио-упражнение).

Разумеется, приведенные цифры в значительной степени условны, на практике возможно бесчисленное множество вариантов.

Пример ВИИТ-тренировки для самостоятельных занятий. В этой тренировке идет чередование высокоинтенсивных и низкоинтенсивных интервалов для сжигания жира и тонуса тела. Для занятий не понадобится дополнительный инвентарь. Программа рассчитана на средний уровень подготовки.

Представленная ВИИТ-тренировка состоит из трех раундов. Каждый раунд длится 7 минут. Необходимо чередовать упражнения для тонуса тела в низкоинтенсивном темпе (45 секунд) и кардио-упражнение в высокоинтенсивном темпе (15 секунд). Кардио-упражнение в течение одного раунда повторяется и выполняется в течение 15 секунд в максимально возможном темпе. Схема выполнения каждого раунда (рис. 6). Кардио-упражнение в рамках одного раунда повторяется одно и тоже. Например, в первом раунде сначала выполняется 45 секунд «Приседание» в среднем темпе, затем 15 секунд выполняется «Прыжки с разведением рук и ног» в максимальном темпе, затем – 45 секунд «Отжимание» в среднем темпе, затем снова 15 секунд – «Прыжки с разведением рук и ног» в максимальном темпе и т.д.

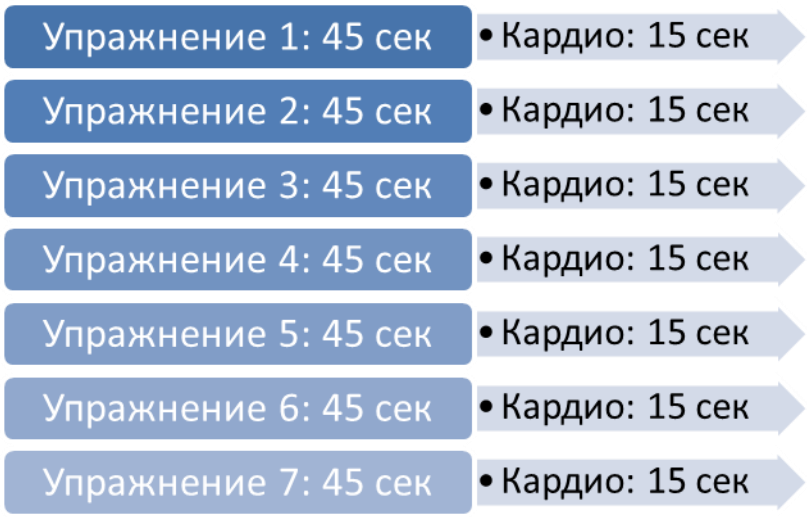


Рис. 6. Схема выполнения ВИИТ-тренировки

Отдых между упражнениями не предусмотрен. Отдых между раундами – 1 минута. Общая продолжительность тренировки без разминки и заминки – около 25 минут. При необходимости можно увеличить тренировку, повторяя каждый раунд два круга, уменьшить тренировку, сокращая количество упражнений или раундов.

Основные ошибки при тренировках ВИИТ:

✓ Использование в основном изолирующих односуставных упражнений при тренировке с отягощениями. Их энергоемкость недостаточна, лучше сделать выбор в пользу многосуставных базовых движений.

✓ Затянутая высокоинтенсивная часть тренировки и, как следствие, потеря интенсивности. Не нужно делать высокоинтенсивную фазу длиннее 30 секунд.

✓ Недостаточно отдыха между тренировками. Некоторые тренирующиеся пытаются и в не тренировочные дни устраивать пробежки и т.д., мотивируя это тем, что так процесс жиросжигания пойдет еще быстрее. Это неправильно, мускулатура и ЦНС не будут успевать восстанавливаться после тренировочного стресса, так можно скатиться в перетренированность.

✓ Отсутствие разминки и заминки в тренировках.

✓ Слишком быстрое увеличение нагрузки. Наращивать сложность нужно постепенно.

✓ Смещение тренировки на более позднее время. Утренние занятия по ВИИТ эффективнее в плане сжигания калорий.

Высокоинтенсивная интервальная тренировка – это не жесткая концепция, все просто – двигаться то быстро, то медленно! Различные типы интервальной тренировки, которые помогут достичь целей, будь то мощные спортивные результаты, быстрое похудение или удивительные возможности сердечно-сосудистой системы!

Литература

1. Махов, С. Ю. Психофизический многофункциональный тренинг / С. Ю. Махов // Наука-2020. - № 2(8). – С. 137-148.

2. Махов, С. Ю. Методы круговой тренировки в процессе физической подготовки сотрудников ОВД [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов, Д. В. Осипов // Наука-2020. - 2018. – № 5(21). – С. 20-30. – Режим доступа: http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(21)2018.pdf. – ISSN 2413-6379.

3. Махов, С. Ю. Методика специальной физической подготовки рукопашников средствами кроссфит / С. Ю. Махов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. – С. 194-209.

4. Махов, С. Ю. Совершенствование физической подготовки рукопашников методом функциональной тренировки [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов, Р. В. Еремин // Автономия личности. - 2020. – № 1(21). – С. 166-177. – Режим доступа: http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf. – ISSN 2413-6379.

References

1. Makhov S. Yu. Psikhofizicheskiy mnogofunktsional'nyy trening [Multi-functional Psychophysical training]. Nauka-2020 - Science-2020, 2016, no. 2(8), pp. 137-148.

2. Makhov S. Yu., Osipov D. V. Metody krugovoy trenirovki v protsesse fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD [Methods of circular training in the process of physical training of

police officers]. Nauka-2020, 2018, no. 5(21), pp. 20-30. Available at: http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(21)2018. pdf – - ISSN 2413-6379.

3. Makhov S. Yu. Metodika spetsial'noy fizicheskoy podgotovki rukopashnikov sredstvami krossfit [Method of special physical training of hand-to-hand fighters by means of crossfit]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey [Improving physical training of law enforcement officers: collection of articles]. Orel, Orui of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 194-209. (In Russ.).

4. Makhov S. Yu., Eremin R. V. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki rukopashnikov metodom funktsional'noy trenirovki [Improvement of physical training of hand-to-hand fighters by the method of functional training]. Avtonomiya lichnosti, 2020, no. 1(21), pp. 166-177.

УДК 796.034-05

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖУРНАЛИСТА КАК ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

PHYSICAL TRAINING OF JOURNALISTS AS A MAJOR PART OF THEIR PROFESSIONAL IN THE MEDIA

Гайникова Полина Александровна
студент
институт филологии
кафедра «Журналистика и связь с общественностью»
Орловский государственный университет имени И.С Тургенева
г. Орел, Россия
Gainikova Polina Alexandrovna
student
Institute of Philology
Chair «Journalism and Public Relations»
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Научный руководитель:
Шавырина Светлана Васильевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Прикладной физической культуры»
Орловский государственный университет имени И.С Тургенева
г. Орел, Россия
Scientific adviser:
Shavyrina Svetlana Vasilyevna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Chair «Applied physical culture»
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрена необходимость повышение уровня физической подготовки журналистов. Описана значимость физической культуры в процессе подготовки специалистов. Отражены методы развития физической активности.*

Abstract. *The article deals with the necessity of physical training of journalists. The importance of physical culture in the process of training specialists is described. The ways and rules of physical training development are reflected.*

Ключевые слова: *журналистика, физическая подготовка, здоровье, спорт, здоровый образ жизни.*

Keywords: *journalism, physical training, health, sport, active lifestyle.*

Актуальность. Карьера журналиста зависит от его физической активности и подготовки. Научная новизна темы состоит в том, чтобы научить овладеть журналистов оптимальным объемом физических способностей для успешной профессиональной деятельности. Данная тема мало освещалась в специальной литературе. Теоретическая значимость исследования заключается в том, что данный материал может быть использован при изучении теоретических вопросов, связанных с физической активностью журналистов.

Практическая значимость исследования заключается в том, теоретический материал, полученные данные опроса могут быть использованы для дальнейшего изучения и решения вопросов подготовки в области физического воспитания журналистов и в практике преподавания журналистских предметов, с целью добиться успеха в профессии журналиста.

В первую очередь журналист – это человек, который делает, сюжеты, репортажи, новости, создает информационное поле, в котором все мы живем и получаем информацию. Профессия журналист – это сложная работа для активных, любознательных и общительных людей. Чтобы состояться в своей профессии, иметь успех. Обязательно надо иметь хорошую физическую подготовку. Существуют различные системы классификации журналистов. По приоритетным направлениям в работе, по жанровым характеристикам и так далее. Специализация журналиста не постоянна. Сегодня он может готовить номер газеты, а завтра перейти на телевидение, начать новую специализацию журналиста.

Как правило, самые трудные моменты испытания достаются репортерам тем корреспондентам, которые добывают оперативную событийную информацию. Чтобы подготовить свои сюжеты репортеры преодолевают большие расстояния, по необходимости спускаются в пещеры и прыгают с парашютом, поэтому специалист в области журналистики обязан владеть оптимальным объемом физической активности для того, чтобы быть квалифицированным в области журналистики. Поэтому специалист обязан обладать уровнем физических качеств, таких как: гибкость, выносливость, сила, ловкость, скорость. Состояние здоровья это не только личное дело корреспондента, но и вопрос его готовности к полноценному функционированию, а значит критерий профессиональной пригодности. Конечно, среди крупных публицистов есть люди со слабым здоровьем, но они работают, несмотря на болезнь, затрачивая на это дополнительные усилия.

Из опыта поколений журналистов известно, что наибольшая нагрузка ложится на зрение, большая нагрузка приходится на позвоночник, нервную систему и, конечно, сердечную мышцу. Исходя, из выше изложенного венгерские врачи настоятельно просили проводить ряд мер по укреплению состояния здоровья специалистов в области журналистики:

•при приеме на работу, кроме профессиональной пригодности, обязательно проверять физическую, функциональную подготовленность;

•должны быть созданы условия для специалистов заниматься физической культурой, придавать большое значения активным формам отдыха;

•курение в редакциях должно быть запрещено, зная, что больше курят корреспонденты, чем общество в целом;

•устраивать марафоны правильного питания и отказаться от алкогольных напитков;

•создать консультации врачей для контроля здоровья журналистов, проводить их медицинские наблюдения и обследования;

•разработать индивидуальную программу для профилактики и лечения ВСД и заболеваний опорно-двигательной системы.

В высшем учебном заведении «Физическая культура» является как обязательная учебная дисциплина гуманитарного образовательного цикла и важнейшая составляющая целостного развития личности, направленная на достижение физической и функциональной готовности специалиста, завершившего образование, готов к своей профессиональной деятельности. Результатом обучения в области физической культуры должно быть достижение оптимального уровня физической подготовленности, выработка потребности мотивации к здоровому образу жизни, сохранение знаний и умений осуществлять свою собственную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Чтобы быть профессионально подготовленным как в журналистике, так и в любой другой области, необходимо совершенствовать свою физическую активность и развивать свои физические способности.

В. С. Мельников рекомендует следующие способы их развития: чтобы развивать выносливость используются средства физической культуры и их методы:

– равномерный метод, который способствует повышению функциональных способностей организма. Используются следующие физические упражнения, имеющие повторяющийся цикл, выполняемые с равномерной скоростью малой;

– непрерывный метод, суть которого состоит в непрерывном движении;

– интервальный метод подразумевает повторное выполнение упражнений небольшой продолжительности.

Для развития ловкости более действенными средствами считаются акробатические упражнения, волейбол, баскетбол и подвижные игры. Для улучшения уровня ловкости применяются такие методические приемы, как: выполнение знакомых упражнений из разных неосвоенных исходных положений, например, бросок баскетбольного мяча из исходного положения, сидя; зеркальное отображения воспроизведение двигательных действий; усложнить выполнения обычных упражнений; изменение скорости и темпа движений; изменение пространственных границ выполнения упражнений.

К средствам развития группы силы мышц относятся несложные по нагрузке силовые упражнения. Их можно разделить на основные группы. Упражнения с внешним сопротивлением; к ним относятся упражнения с тяжестями, на тренажерах. Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с сопротивлением внешней среды; к ним относятся бег в гору, по песку, в воде. Упражнения с преодолением веса собственного тела; к ним относятся силовые упражнения: различные сгибание и разгибание рук в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; прыжковые упражнения; изометрические упражнения.

Чтобы развить быстроту реакции с наибольшей эффективностью используют различные способы: игровой метод (в данном случае скоростные качества разви-

ваются одновременно, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений). Физическая нагрузка для тренировки быстроты может быть разнообразной это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры. Для тренировки развития быстроты используют элементы видов спорта, например, спортивные игры, легкая атлетика.

Среди способов развития гибкости выделяется метод многократного растягивания как один из наиболее принятых. Простые доступные упражнения помогут улучшить гибкость, такие как, повторные пружинящие движения, маховые действия с максимальной амплитудой, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Стоит обратить внимание, что все упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения обязательно делать после хорошей разминки, мышцы должны быть подготовлены к предстоящей нагрузке.

Довольно активный образ жизни, большое количество общения с разными людьми, ненормированный рабочий день, командировки, путешествия и события – это обычный жизненный ритм журналиста, который требует ведение здорового образа жизни.

Был организован опрос на тему работы «Физическая подготовка журналиста как основная часть его профессиональной пригодности в средствах массовой информации», где оценивалось отношение студентов-журналистов к физической культуре. Всего приняло участия 23 студента, обучающихся на направлении «Журналистика и связь с общественностью». Из них 15 человек посчитали, что физическая нагрузка необходимо для их будущей специальности, остальные 8 человек посчитали физическую нагрузку необязательной. Предполагаю, что они ответили, так в силу своего возраста, они чувствуют бодрыми и здоровыми в настоящее время, что будет через несколько лет не хотят об этом думать.

Данные опроса показали, что журналисты в целом ведут активный образ жизни и стараются заниматься физкультурой. Большинство опрошенных сочли необходимым физическое воспитание журналистов. Идея улучшения развития физических качеств была положительно воспринята всеми опрошенными.

Каждое физическое качество, необходимое не только для журналиста, но и для любого человека, должно развиваться и улучшаться. Гибкость нужна для работы в экстремальных ситуациях, выносливость – для повседневной работы. Журналисту нужна сила, чтобы иметь при себе журналистское снаряжение и ловкость – для успешной работы. Скорость важна для журналиста, так как в этой области вам нужно уметь выполнять большую работу.

В настоящее время физкультурой в стране занимается всего 8 - 10% населения. Развитие спортивной культуры и сами ценности спорта совпадают с общечеловеческими ценностями российского общества. Только жизнеспособный человек может стать конкурентоспособным и успешным. Оптимальный уровень общей физической подготовки предоставляет человеку возможности для самореализации и самосовершенствования. Спортивная культура личности феномен, востребованный обществом и актуализированный в процессе физического воспитания. Журналист – сложная профессия с целым рядом своеобразных требований к человеку. Как и любая другая профессия, данная специальность требует набор профес-сиональных, знаний,

навыков, но для успешной карьеры этого недостаточно. Обязательно журналист должен справляться с физической нагрузкой, повышать работоспособность организма, поддерживать физическую форму, быть физически активным, что позволит квалифицированно успешно выполнять поставленные профессиональные задачи. Журналисту, как и другому специалисту, нужно трудиться, работать над собой. Поддерживать, повышать свои физические и психические способности, они взаимосвязаны между собой. Профессиональные знания, интерес к работе, хорошее здоровье, сделают свое дело.

Литература

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2. Мельников В. С. Физическая культура : учебное пособие / В. С. Мельников. – Оренбург : ОГУ, 2002. – 114 с.

3. Корконосенко С. Г. Журналистика как творчество / С. Г. Корконосенко. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 287 с.

References

1. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical culture]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1991, 543 p.

2. Mel'nikov V.S. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Orenburg, OGU Pibl., 2002, 114 p.

3. Korkonosenko S.G. Zhurnalistika kak tvorchestvo [Journalism as creativity]. Moscow, Aspect Press Publ., 2001, 287 p.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УТОМЛЕНИИ

MEASURES FOR WEARY

Светлицкая Ирина Анатольевна
студент
факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Svetlitskaya Irina Anatolyevna
student
faculty of preschool and primary education
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально – педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolyevna
assistant
Department of physical culture
Volgograd state socio – pedagogical University
Volgograd, Russia

Переузник Анатолий Захарович
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально - педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Pereysnik Anatoliu Saharovic
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio – pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается проблема физического утомления, возникающего у студентов в процессе учебных занятий. Приводятся примеры внешних признаков утомления и способы их устранения на уроках по физической культуре и спорту.*

Abstract. *The article examines the problem of physical fatigue that arises in students during the course of training. Examples of external signs of fatigue and ways to eliminate them in physical culture and sports lessons are given.*

Ключевые слова: *физическая культура, утомление, нагрузка, признаки утомления, меры безопасности при утомлении.*

Keywords: *physical culture, fatigue, load, signs of fatigue, safety measures in fatigue.*

Развитие двигательных качеств у студентов и поддержание их на должном уровне осуществляется на уроках физической культуры, во время самостоятельных тренировок и на занятиях в спортивных секциях. Эффективность этих занятий определяется правильным нормированием нагрузок. Из общего числа студентов, поступивших в ВУЗ, 10-15% не занимались и не занимаются спортом, поэтому на занятиях физической культурой они должны получить необходимую дозу развивающих или поддерживающих нагрузок [2, с.35].

Для развития основных двигательных качеств как: сила, скоростная и взрывная сила, скорость, общая выносливость – необходимо затратить 45 минут времени, а для их поддержания около 30 минут. Практика показывает, что оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создает устойчивое настроение, приводит к положительным сдвигам в организме. Чрезмерная нагрузка приводит к утомлению, временному снижению рабо-тоспособности. Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижение скорости, интенсивности, согласованности и ритмичности движений. Если отдых недостаточен или физическая нагрузка чрезмерна, то происходит переутомление.

Различают три степени утомления: 1-я (небольшое физиологическое утомление), 2-я (значительное утомление), 3-я (сильное). Определить соответствие физической нагрузки состоянию здоровья можно по внешним признакам утомления.

1) Окраска кожи: небольшое покраснение, значительное покраснение, резкое покраснение, побледнение или синюшность.

2) Потливость: небольшая, большая, резкая с выступлением солей.

3) Дыхание: учащенное (22-26 в 1 мин.), учащенное (38-46 в 1 мин.), очень учащенное (50-60 и больше в 1 мин.).

4) Движение: бодрая походка, неуверенный шаг и покачивание, резкие покачивания и отказ от дальнейших движений.

5) Общий вид: обычный, усталое выражение лица, изможденное выражение лица с явлениями тошноты и рвоты.

6) Мимика: спокойная, напряженная, искаженная.

7) Внимание: четкое, неточность в выполнении команд, замедленное и неправильное выполнение.

8) Пульс: 110-150 уд/мин., 160-180 уд/мин., 180-200 и более уд/мин.

Можно выделить следующие причины утомления студентов:

– слабое здоровье и низкий уровень физической подготовленности,

– неправильная организация занятий (душное помещение с большим количеством групп),

– недостаточный уровень квалификации преподавателей физической культуры (незнание методики физического воспитания).

Преподаватель физической культуры несет административную и уголовную ответственность за каждого студента, ответственность за охрану жизни и здоровья, за выполнение правил техники безопасности на занятиях. Он заинтересован в предупреждении утомления и переутомления занимающихся. Для этой цели необходимо соблюдать следующие меры:

1) Правильно чередовать нагрузку и отдых. Нагрузка должна соответствовать уровню физической подготовленности студентов;

2) Использовать дыхательные упражнения в динамическом и статическом режиме, упражнения на релаксацию и растягивание;

3) Проводить занятие эмоционально и интересно, что вызывает положительные эмоции и приводит к меньшей усталости;

4) На каждом занятии проводить субъективную оценку состояния здоровья студентов по внешним признакам и пульсометрии;

5) При утомлении 2-й степени принять необходимые меры: перевести студента в режим ходьбы, назначить питьевой режим или водные процедуры. При утомлении 3-й степени - оказать первую помощь и организовать при необходимости госпитализацию.

На занятии по физической культуре и спорту нами была проведена субъективная оценка ряда показателей, которые дали представление о воздействии физических упражнений на организм студентов. В заключительной части был проведен письменный опрос. Контингент занимающихся - студентки 1-го курса, 20 человек [1, с.92]. Используемые показатели:

- настроение
- общее самочувствие
- работоспособность
- отношение к занятию
- сердцебиение
- одышка
- потливость
- болевые ощущения (головные боли, боли в области печени, селезенки, в мышцах).

Все показатели оценивались по 5-бальной системе. Первые 4 показателя:

- «1» балл - очень плохое
- «2» балла - плохое
- «3» балла - среднее
- «4» балла - хорошее
- «5» баллов - отличное.
- Остальные 4 показателя наоборот:
- «1» балл - очень сильное
- «2» балла - сильное
- «3» балла - среднее
- «4» балла - незначительное
- «5» баллов - отсутствие признаков.

Информация об адекватности нагрузки определялась по ЧСС.

Анализ опроса позволил установить, что 95% студентов имеют отличное настроение и отношение к занятию хорошее самочувствие и работоспособность. 5% имеют среднее настроение и самочувствие, работоспособность, отношение к занятиям.

На сердцебиение, одышку и потливость указали 10% опрашиваемых, болевые ошущения в области печени и мышц возникли у 20% студентов. В процессе проведения занятия преподаватель применял нагрузку разной интенсивности. Определялась реакция сердечно – сосудистой системы на различный характер нагрузки. Были зафиксированы данные ЧСС студентов за 1 минуту (табл. 1).

Таблица 1

Показатели ЧСС у студентов при нагрузке разного характера

В покое (уд/мин)	При низкой интенсивности нагрузки (уд/мин)	При средней интенсивности нагрузки (уд/мин)	При высокой интенсивности нагрузки (уд/мин)
84 - 90	100 - 120	120 -140	140 - 160

Анализ полученных данных позволяет установить, что показатели ЧСС были в пределах нормы той или иной зоны интенсивности. У студентов отмечалось небольшое физиологическое утомление, что вполне естественно при выполнении упражнений. Все задания выполнялись с большим интересом и желанием.

Можно утверждать, что методически правильно проведенное занятие на высоком эмоциональном уровне повышает мотивацию студентов к дальнейшей оздоровительно – спортивной деятельности и не вызывает переутомления организма.

Литература

1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. 496 с.

2. Хомутова Е. В., Красноперова Д. А. Актуальные проблемы физического воспитания и образования студентов // Наука-2020. 2019. №6(31) С. 34-37.

References

1. Kofman L. B. (ed.). Nastol'naya kniga uchitelya fizicheskoy kul'tury [Literature table book of physical education teachers]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 1998, 496 p.

2. Khomutova E. V., Krasnoperova D. A. Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya i obrazovaniya studentov [Current problems of physical education and education of students]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 6(31), pp.34-37.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

FEATURES OF FORMATION OF MOTOR SKILLS OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

Кочеткова Ольга Владимировна
рядовой полиции, курсант
факультет подготовки сотрудников ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В.В.Лукьянова
г. Орел, Россия
Kochetkova Olga Vladimirovna
private police, cadet
faculty of training of traffic police officers
Orel Law Institute named after V.V. Lukyanov
Orel, Russia

Научный руководитель
Еремин Роман Владимирович
преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В.Лукьянова
Г.Орел, Россия
Eremin Roman Vladimirovich
lecturer
Department of Physical Culture and Sport
Orel Law Institute named after V.V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В этой статье рассматриваются вопросы развития и совершенствования профессионально-важных качеств и формирования прикладных двигательных навыков.*

Abstract. *This article discusses the development and improvement of professionally important qualities and the formation of applied motor skills.*

Ключевые слова: *двигательные умения и навыки, сотрудники органов внутренних дел, огневая подготовка, боевая подготовка, физическая подготовка.*

Keywords: *motor skills, the staff of bodies of internal Affairs, fire training, military training, physical training.*

Физическая подготовка является неотъемлемой частью в ходе профессиональной служебной физической подготовки сотрудников ОВД. Уверенное владение навыками приемов борьбы в сложившейся критической ситуации позволит сохранить жизнь и здоровье сотруднику ОВД. Данное обстоятельство определяет важность и актуальность обучения данных приемов, улучшения их до уровня навыка. В процессе обучения приемов возникает первичная стадия его владения, то

есть умение его выполнять. Умение использовать двигательные навыки так же является одной из начальных степеней владения двигательным действием, которая характеризуется осознанным управляемым движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью результатов его выполнения. Сотрудник ОВД, владеющий приемом на стадии умения, не может переключить внимание на объекты окружающей обстановки. Первоначальное умение основывается на следующих факторах: уже имеющемся двигательном опыте выполнения различных приемов; уровне развития физических качеств, особенно, координационных способностей; знании особенностей выполнения приема; уровне мотивации.

Умение — освоенный сотрудником комплексный способ осознанного на основе знаний и опыта гибкого и успешного выполнения профессионального действия в нестандартных, необычных и разнообразных ситуациях.

Есть простые и сложные умения. Простым называют умение сделать что-то на основе знания. Описанный выше первый этап формирования навыка — пример простого умения. Но подлинный профессионализм сотрудника ОВД связан со сложными умениями. К ним, к примеру, относятся: умение водить автомашину, проводить анализ и оценку обстановки, разведывательный опрос, действовать приемами личного сыска, осуществлять оперативные комбинации, задержание и доставление задержанного, освобождать заложников и др. Эти действия никогда не автоматизируются.

Общая методика формирования умений имеет сходство с описанной в навыках, но и отличается от них:

- по своей структуре большинство умений сложнее навыков. Алгоритм умений — гибкий: действия и операции могут выполняться иначе, может меняться их последовательность, какие-то элементы выпадать, какие-то, напротив, включаться. Поэтому особое внимание уделяется осмысленности, обоснованности всех действий (что, как, в какой последовательности и почему надо делать, и менять по обстановке);
- на аналитико-синтетическом этапе по необходимости отрабатываются некоторые операции и приемы, входящие в структуру умения, выполнение части которых доводится до автоматизма (навыка);
- этапа автоматизации для умения не существует; вместо него выступает этап выполнения действий в «штатных» — наиболее вероятных (трех—семи) — ситуациях;
- на завершающем этапе гибкости и надежности условия выполнения действия все больше разнообразятся. Обучающихся учат решать одну и ту же задачу в комплексно меняющихся условиях, при резких переменах, при возникновении условий, в которых ранее учиться и действовать не приходилось. Предъявляются требования не допускать растерянности, действовать самостоятельно, творчески, обдуманно и предусмотрительно, выбирать лучший вариант действий из нескольких возможных [1].

Двигательное умение является переходной стадией к формированию двигательного навыка. Двигательный навык – это такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит, автоматизировано и

самодействие отличается высокой надежностью и помехоустойчивостью. Становление навыка, его упрочнение, совершенствование – довольно длительный процесс и во многом зависит от количества повторений двигательного действия, вариативности его исполнения.

Для формирования и совершенствования навыков необходимо:

- организовывать работу с помощью игр, упражнений, а также использовать жизненные ситуации.
- простые навыки отрабатывать сразу целиком, а сложные, состоящие из многих операций, — по комплексной системе: предварять отработкой наиболее трудных операций, совмещать выполнение действия в целом с упражнениями по разным операциям, если они выполняются с повторяющимися различными ошибками [2];
- принимать к сведению психофизиологические особенности разных навыков — сенсорных (слуховых, зрительного рассматривания и наблюдения, обоняния, осязания и т.п.), умственных, двигательных и смешанных. Сопоставлять упражнения, активизирующие особенности психофизиологического механизма, отрабатываемого в данный момент навыка;
- осуществлять отработку в три этапа: аналитико-синтетический (усвоения структуры навыка, т.е. что, как, в какой последовательности и почему надо делать), автоматизации и надежности. Целесообразно выполняются и упражнения на: правильность, скорость, гибкость и устойчивость (частота, быстрота, усложнение условий, имитация помех и противодействия);
- последовательно приумножать трудности условий выполнения действий с учетом самостоятельно достигнутых сотрудником результатов, приближая их к реальным, служебно-боевым, учитывать, что в реальной обстановке навык сотрудника проявится успешно только в тех условиях, в которых он отрабатывался при выполнении учебных упражнений. Если реальные условия окажутся труднее, качество действий резко снизится;
- постоянно поддерживать активность мышления, отчетливым пониманием обучающегося того, что, как, в какой последовательности и почему надо делать, анализом результатов упражнений, пониманием причин ошибок и способов их устранения;
- использовать комплекс методов — разъяснение, показ, наблюдение группы за действиями выполняющего упражнения, разбор результатов.

Увы, в основу имеющиеся системы физической подготовки работников ОВД положены упражнения, выполняемые в основном, в стандартных условиях.

Служебно-боевая деятельность предполагает разностороннюю и комплексную готовность к действиям по схеме: поиск, преследование, силовое задержание, и в случае необходимости огневое поражение преступников.

Вопросы же особой физической подготовки – как специализированного процесса нацеленного на эффективное развитие двигательных способностей.

Формирование двигательных умений и навыков производилось в ходе физических занятий разными видами спорта, особенно там, где преобладают сложно координированные движения (борьба, футбол, волейбол, легкая атлетика, гребля,

гимнастика помогает курсантам демонстрировать самые лучшие результаты в стрельбе [3]. Это указывает на возможность переноса теоретических и методических положений, определяющих особенности тренировки спортсменов в педагогический процесс профессионально-прикладной физической подготовки, в первую очередь, работников правоохранительных органов иных силовых ведомств.

В основе теории переноса находится общность адекватных ведущих компонентов специфических функциональных систем, развиваемых во время физической подготовки и проявляемых в разных видах учебно-тренировочной и оперативно-служебной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вариант физического воспитания, осуществляемый в соответствии и особенностями этой профессии.

Навыки каждого сотрудника должны доводиться до такой степени совершенства, чтобы при любых трудностях, помехах и противодействии он действовал уверенно, решительно, не снижая качество действий и сохраняя полное самообладание

Литература

1. Баркалов С. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С 41.

2. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2014. С.27.

3. Сороколетова М. А. Значение раздела «Легкая атлетика» в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С.288-290.

References

1. Barkalov S. N. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka sotrudnikov OVD: osnovnye ponyatiya, napravleniya sovershenstvovaniya, obrazovatel'nye tekhnologii [Professional and applied physical training of police officers: basic concepts, directions of improvement, educational technologies]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov : sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports of cadets, students and students: collection of articles]. Orel, Orui of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, pp. 41. (In Russ.).

2. Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Osobennosti organizatsii i postroeniya fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Features of organization and construction of physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov: sbornik statey [Actual problems of physical culture and sport of cadets,

students and students: collection of articles]. Orel, Orui of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2014, pp. 27. (In Russ.).

3. Sorokoletova M. A. Znachenie razdela «Legkaya atletika» v fizicheskoy podgotovke kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [The Significance of the section "Athletics" in the physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Belgorod law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2015, no. 1, pp. 288-290.

УДК 796.89

ОЦЕНКА ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ

ASSESSMENT OF PERSONAL QUALITIES AND COMPETITIVE READINESS OF ATHLETES IN MARTIAL ARTS

Свиридов Константин Алексеевич
магистрант
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Sviridov Konstantin Alekseevich
Undergraduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
Заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Head of the Department of theories and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В предложенной статье показана взаимосвязь личностные качеств и подготовки спортсмена, влияющие на успешность соревновательной деятельности в единоборствах. Эффективность действий спортсмена, основанная на рациональной технике двигательных действий в борьбе и своевременное решение тактических задач во время поединка необходимы спортсмену. Но такие личностные качества, как целеустремленность и уверенность в себе, помогут преодолеть себя на определенном этапе соревновательного поединка. Самообладание и стойкость помогут на соревнованиях, если возникли непредвиденные обстоятельства во время встречи. Проведено исследование взаимосвязи личностных качеств и успешности выступлений спортсмена в единоборствах.*

Abstract. *The proposed article shows the relationship between personal qualities and training of an athlete, which affect the success of competitive activities in martial arts. The effectiveness of the athlete's actions, based on rational technique of motor actions in the fight and timely solution of tactical tasks during the match are necessary for the athlete. But such personal qualities as determination and self-confidence will help you overcome yourself at a certain stage of a competitive match. Self-control and perseverance will help in competitions if unforeseen circumstances occur during the meeting. A study of the relationship between personal qualities and the success of performances of athletes in martial arts.*

Ключевые слова: *спортсмен, единоборства, личностные качества, соревновательная деятельность, успешность.*

Keywords: *sportsman, martial arts, personal qualities, competitive activity, success.*

Как вид спорта спортивные единоборства характеризуются противодействием соперников, где проявляются физические и психические качества спортсменов. Эффективность соревновательной деятельности в единоборствах зависит от рационального построения учебно-тренировочного процесса и личностных качеств спортсмена.

Психическая или эмоциональная устойчивость помогает спортсмену-единоборцу преодолевать неблагоприятные факторы тренировочной и соревновательной деятельности. Соревнования – это своеобразный стресс, как и преодоления всевозможных трудностей. Стрессовая ситуация для спортсмена – это тренировка преодоления трудностей на пути к спортивным достижениям. Степень эмоциональной устойчивости зависит от таких факторов как, темперамент, ведущее полушарие (левое полушарие отвечает за логику, а правое - за эмоциональную сферу), наличие подавленных потребностей, самооценка [2]. Если спортсмен усердно работает над собой, то развивается стрессоустойчивость, появляется возможность не реагировать на неблагоприятные факторы соревновательной деятельности.

Е.П. Ильин [1] и Ю.А. Коломейцев [3] сходятся в том, что можно выделить ряд личностных черт, свойственных всем спортсменам, достигающим высоких результатов: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, самоконтроль, настойчивость, сознательность, стремление к лидерству, инициативность, склонность к риску, общительность, мотивация достижения успеха. Когда спортсмен показывает небольшие результаты, часто выступая на соревнованиях, у него вырабатывается накопленный индивидуальный опыт. В процессе соревнований также развиваются личностные качества, помогающие достигать высоких результатов. Итак, психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности, поэтому лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях [2].

На рис. 1 показана взаимосвязь личностных качеств и успешности выступлений спортсмена на соревнованиях.

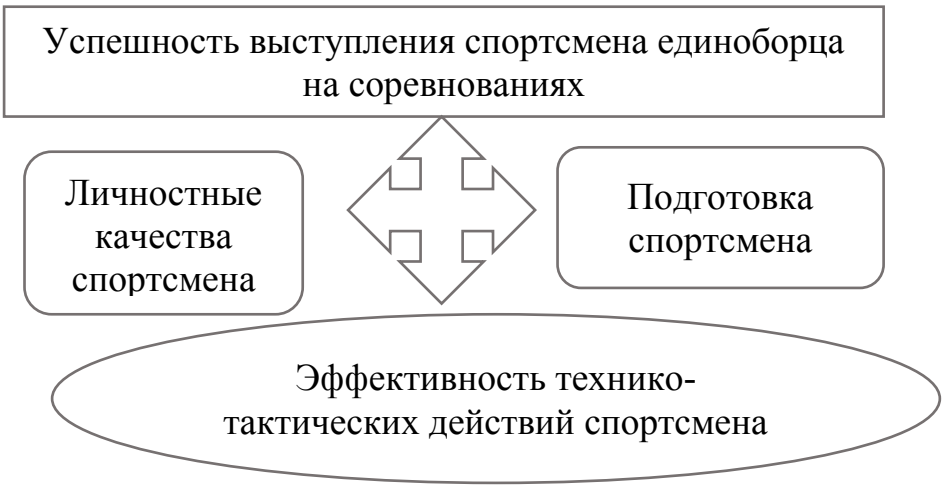


Рис. 1 Успешность выступления спортсмена единоборца на соревнованиях

На рисунке мы видим, как показана взаимосвязь подготовки спортсмена и личностных качеств. Конечно, эффективность действий спортсмена, основанная на рациональной технике двигательных действий в борьбе и своевременное решение тактических задач во время поединка также необходима спортсмену. Но такие личностные качества, как целеустремленность и уверенность в себе, помогут преодолеть себя на определенном этапе соревновательного поединка. Самообладание и стойкость помогут на соревнованиях, если возникли непредвиденные обстоятельства во время встречи.

Мы провели исследования на базе «Орловского спортивного техникума» СДЮСШОР боевых искусств и детской спортивной школы №1 г. Орла. В исследовании принимали участие 60 борцов (греко-римская борьба, вольная борьба). Возраст спортсменов, занимающихся единоборствами был от 15 до 18 лет. Все они достигли первого взрослого разряда по Единой всероссийской спортивной классификации и участвовали в различных соревнованиях. Результаты соревнований фиксировались по местам, занятым спортсменами в данных состязаниях. Вначале мы исследовали личностные качества испытуемых по специальным опросникам. Данные представлены в таблице 1. Были выбраны следующие личностные качества: целеустремленность; уверенность в своих силах; самообладание; дисциплинированность; решительность; самостоятельность. Качества определились по анализу литературных источников по проблеме исследования. Они оценивались по десятибальной шкале.

Таблица 1

Оценка личностных качеств испытуемых

№	Спортсмены	Личностные качества (средние показатели)					
		Целеустремленность	Уверенность в силах	Самообладание	Дисциплинированность	Решительность	Самостоятельность
1	Греко-римская борьба	6,3	7,7	6,4	7,2	7,8	5,9
2	Вольная борьба	6,7	6,5	8,1	6,7	7,5	6,7

Результативность спортсменов в соревнованиях представлено в таблице 2. Призовые места определялись в процентном соотношении от количества испытуемых.

Таблица 2

Результативность спортсменов в соревнованиях

№	Спортсмены	Выступление на соревнованиях (в %)		
		1 места	2 места	3 места
1	Греко-римская борьба	11,3 %	9,4 %	23,1 %
2	Вольная борьба	12,9 %	11,9 %	9, 8 %

В таблицах записаны средние значения. Дальше по индивидуальным показателям с помощью корреляционного анализа мы определяли взаимосвязь личностных качеств и призовых мест, занятых спортсменами единоборцами в соревнованиях. Наиболее значимые значения определились между уверенностью в силах и победителями в соревнованиях (8,7). Далее между целеустремленностью и призовыми местами (7, 5). Неплохие значения показаны между зависимостью призовых мест и самообладанием (6,7). Следовательно, для успешности выступления спортсменов в тренировочном процессе необходимо развивать такие качества, как целеустремленность, уверенность в своих силах и самообладание. В дальнейшем планируем продолжить исследование в этом направлении по изучению влияния личностных качеств на успешность выступления спортсменов единоборцев на соревнованиях.

Литература

1. *Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2016. 352 с.*
2. *Камилов М. А. Личностные качества, определяющие успешность спортсмена // Вопросы науки и образования. 2018. №2 (14). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ lichnostnye-kachestva-opredelyayuschie-uspeshnost-sportsmena (дата обращения: 21.04.2020).*
3. *Коломейцев Ю. А. Социальная психология спорта : учеб.-метод. пособие. Мн. : БГПУ, 2004. 264 с.*

References

1. *Il'in E. P. Psihologija sporta [Psychology of sport]. St. Petersburg, Peter Publ., 2016, 352 p.*
2. *Kamilov M. A. Lichnostnye kachestva, opredeljajushhie uspeshnost' sportsmena [Personal qualities that determine the success of an athlete]. Voprosy nauki i obrazovanija - Questions of science and education, 2018, no. 2(14). Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-kachestva-opredelyayuschie-uspeshnost-sportsmena (accessed: 21.04.2020).*
3. *Kolomejcev Ju. A. Social'naja psihologija sporta [Social psychology of sport]. Minsk, BSPU Publ., 2004, 264 p.*

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

FORMATION OF MOTIVATION OF EMPLOYEES OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS TO PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES

Моськин Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Moskin Sergey Aleksandrovih
Head of
department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается вопрос формирования мотивации сотрудников органов внутренних дел к физкультурно-оздоровительным занятиям.*

Abstract. *This article deals with the issue of forming motivation of employees of the department of internal affairs to physical culture and health classes.*

Ключевые слова: *мотивация, физкультурно-оздоровительные занятия, физическая культура.*

Keywords: *motivation, fitness classes, physical culture.*

Системное совершенствование социально-политических и общественно-экономических отношений в Российской Федерации обусловило усиление интереса государства к обеспечению условий для повышения качества жизни различных слоев населения. При этом важная роль в данном процессе отводится физической культуре индивида как одной из главных составляющих его общей культуры, обеспечивающей эффективное освоение жизненных ценностей, которые являются базовыми факторами социализации личности.

Рассматривая физкультурно-оздоровительную деятельность как один из специфических видов двигательной активности человека, справедливо утверждать, что она проявляется в качественном своеобразии ее потребностей и мотивов. Так А. Н. Леонтьев, отмечая тот факт, что за соотношением деятельностей открывается соотношение мотивов, писал: «Реально мы всегда имеем дело с особенными деятельностями, каждая из которых отвечает определенной потребности субъекта, стремится к предмету этой потребности, угасает в результате ее удовлетворения и воспроизводится вновь – может быть уже в совсем иных, изменившихся условиях».

Прежде чем перейти к глубокому анализу мотивов и мотивации, необходимо определить сущностную характеристику понятия «физкультурно-оздоровительная

деятельность», так как данный термин является одним из ключевых в данной дипломной работе.

Физкультурно-оздоровительная деятельность базируется на понятии физической культуры, которая отечественными учеными рассматривается в нескольких аспектах:

– вид общей культуры, качественная сторона творческой деятельности по освое-нию, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического совершенствования человека по самореализации его духовных и физических способностей в социально значимых результатах, связанных с выполнением им обязанностей в обществе;

– жизненно важные способы и результаты использования людьми своих собственных двигательных возможностей для преобразования своих качеств, способностей, полученных от природы;

– культура двигательной деятельности, целью и результатом которой является достижение физического совершенства через физическое (телесное и духовное) преобразование человека, расширение его двигательного потенциала и двигательного диапазона;

– специфическая деятельность, направленная на формирование двигательных умений и навыков, повышение физической кондиции человека, сохранение и укрепление здоровья, гармоничное развитие личности;

– деятельность, направленную на социальное преобразование» тела человека, развитие его физических и духовных сил;

– специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Исходя из вышеизложенного, понятие физкультурно-оздоровительной деятельности непременно связано с двигательной активностью человека, которая направлена на физическое совершенствование и укрепление состояния здоровья. Известно, что в качестве глубинного источника любой формы активности является потреб-ность, а потребность в двигательной активности относится к числу естественных физиологических потребностей человека.

В психологической науке потребность определяется как внутреннее состояние индивида, вызываемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития и выступающее в качестве глубинного источника всех форм его активности.

В настоящее время в науке существует различная классификация потребностей, но самая популярная из всех – это пирамида Маслоу (рис 1.). Рассматривая пирамиду А.Маслоу в разрезе физкультурно-оздоровительной деятельности, можно установить, что двигательная активность является непременным условием жизнедеятельности человека и вместе с тем универсальным средством удовлетворения всех жизненно важных потребностей. Так, к занятиям физической культурой человека побуждает потребность в двигательной активности (группа физиологических потребностей), потребность в сохранении и укреплении здоровья, (потребностям в безопасности), потребность в общении, повышение телесной привлекательности

и развитие физических качеств (потребность во внешнем физическом самоутверждении), повышение профессиональной работоспособности и творческого долголетия (потребность в самоактуализации).

Возникшие потребности заставляют человека активно искать способы их удовлетворения, становясь внутренними побудителями деятельности, или мотивами. Мотив (от лат. movero — приводить в движение, толкать) – это то, что движет живым существом, ради чего оно тратит свою жизненную энергию. Мотив есть отражение потребности, которая действует как объективная необходимость.

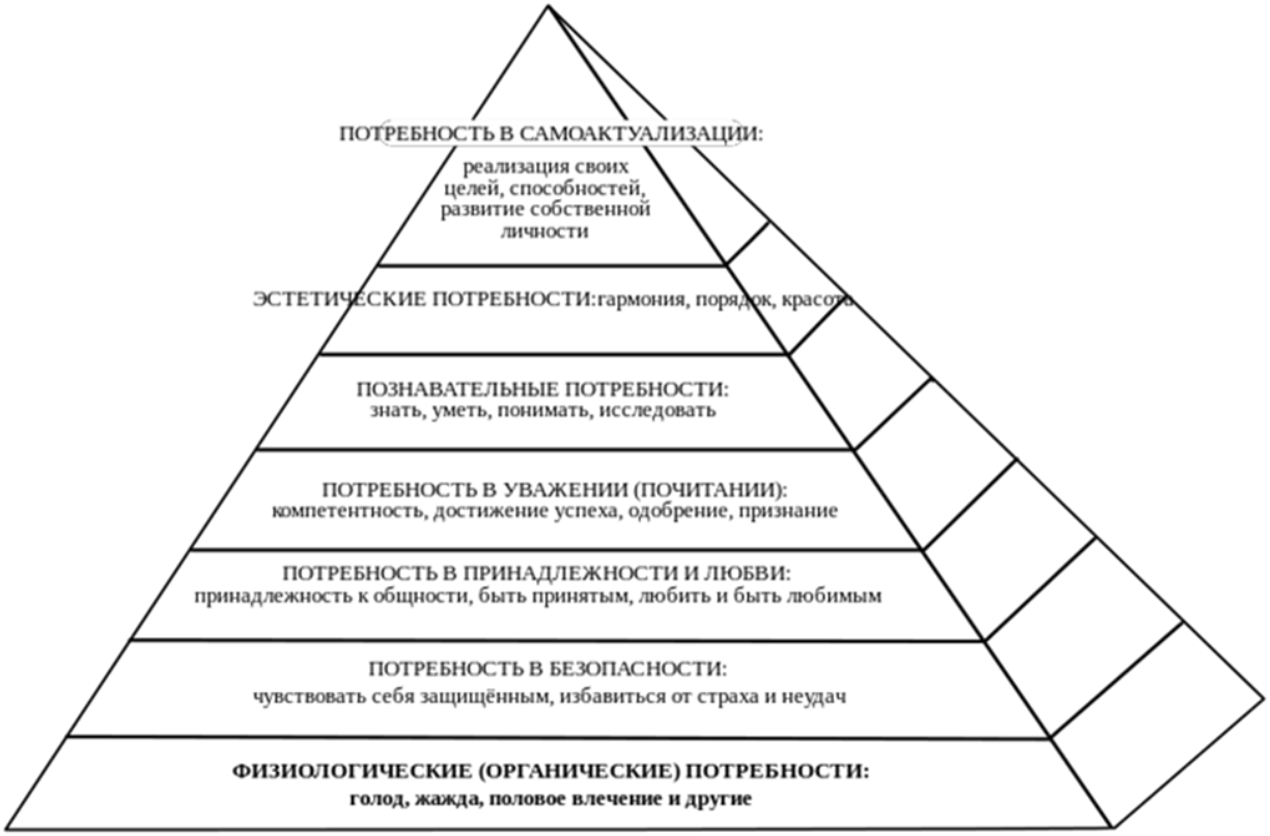


Рис. 1. «Пирамида Маслоу» - диаграмма,
иерархически представляющая человеческие потребности

Проблема формирования потребностей и мотивов к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью освещена в работах М.Я. Виленского, А.П. Внукова, М.Е. Кутепова, Н.И. Пономарева и др.

К. Н. Верховцев в содержание понятия «физкультурно-спортивные потребности населения» включает в себя (рис. 2). Потребности-объекты и потребности-состояния относятся автором к первичным физкультурно-спортивным потребностям. Они не обладают реальной побудительной силой для преодоления неблагоприятных условий удовлетворения.

Промежуточным звеном в преобразовании потребности-объекта и потребности-состояния в потребность-свойство выступает потребность-отношение. Проявление физкультурно-спортивной потребности как свойства личности характеризует высокий уровень развития физической культуры индивида. Каждый из

параметров в содержательном аспекте (объект, состояние, отношение, свойство) является отражением общей структуры физкультурно-спортивных потребностей.

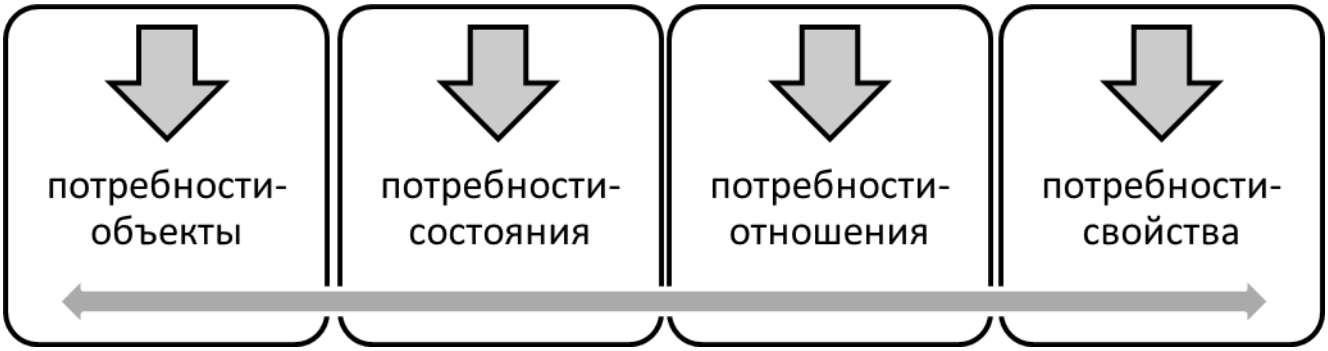


Рис. 2. Содержание понятия «физкультурно-спортивные потребности населения»

Понятие «мотивация» более широкое, чем понятие «мотив». Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий.

Анализ исследований по проблеме мотивации позволил выделить два основных направления в трактовке данного понятия.

Во-первых, мотивация рассматривается как система факторов, влияющих на поведение человека (потребности, мотивы, цели, намерения и др.). Так Р.С. Немов определяет мотивацию как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

Во-вторых, мотивация рассматривается как процесс, который не только стимулирует, но и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

Мотивация – это один из важнейших факторов (наряду со способностями, знаниями, навыками), который обеспечивает успех в деятельности. Высокомотивированные индивиды больше работают и, как правило, достигают лучших результатов в своей деятельности.

Таким образом, мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности определяется нами как психическое состояние, которое обусловлено системой факторов, стимулирующих сотрудников органов внутренних дел к занятиям физической культурой и поддерживающих их физическую активность на определенном уровне.

В структуру мотивации могут входить различные мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, которые, в свою очередь, подразделяются на внутренние процессуальные, внутренние результативные и внешние мотивы.

К внутренним процессуальным относятся следующие мотивы (рис. 3). Чтобы такие мотивы закрепились и были устойчивыми, сотрудник органов внутренних дел должен получать удовольствие от занятий (азарт, соперничество, мышечные ощущения, припод-нятость настроения, чувство удовлетворения от выполнения

сложных упражнений и от победы) и определенные (планируемые) результаты, достигнуть которые можно в течение длительных и систематических тренировок.

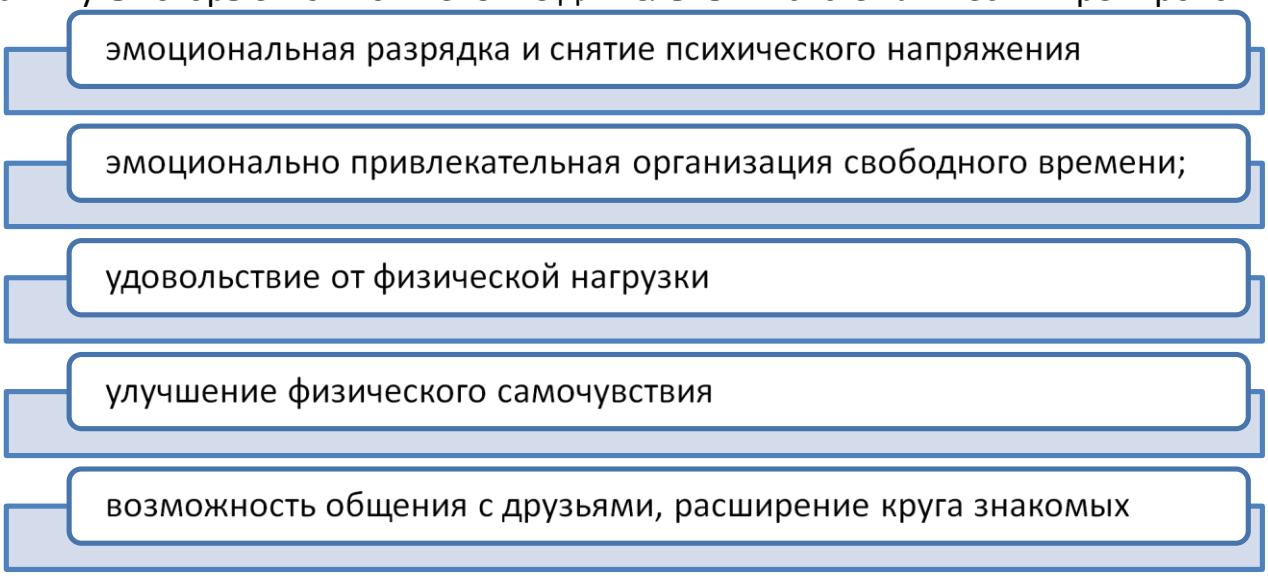


Рис. 3. Внутренние процессуальные мотивы

А. П. Поварницын подчеркивает, что мотивация выступает как процесс постоянной дифференциации значимого и незначимого в воспринимаемой ситуации поведения и деятельности. Важную роль в этом процессе выполняют эмоции, которые, указывают на значимость окружающего для сотрудников органов внутренних дел, а через это – обусловливают уровень активности, необходимой для удовлетворения личностно значимых потребностей.

К **внутренним результативным мотивам** относятся мотивы, связанные с потребностью в здоровье и во внешнем самоутверждении (внешняя телесная привлекательность, физическая подготовленность), в создании условий для самоактуализации в сфере профессиональной деятельности в виде профессиональной работоспособности и творческого долголетия. Их специфика заключается в том, что сотрудник органов внутренних дел получает удовлетворение от непосредственных результатов занятий физической культурой. К внутренним результативным мотивам также относят (рис. 4).

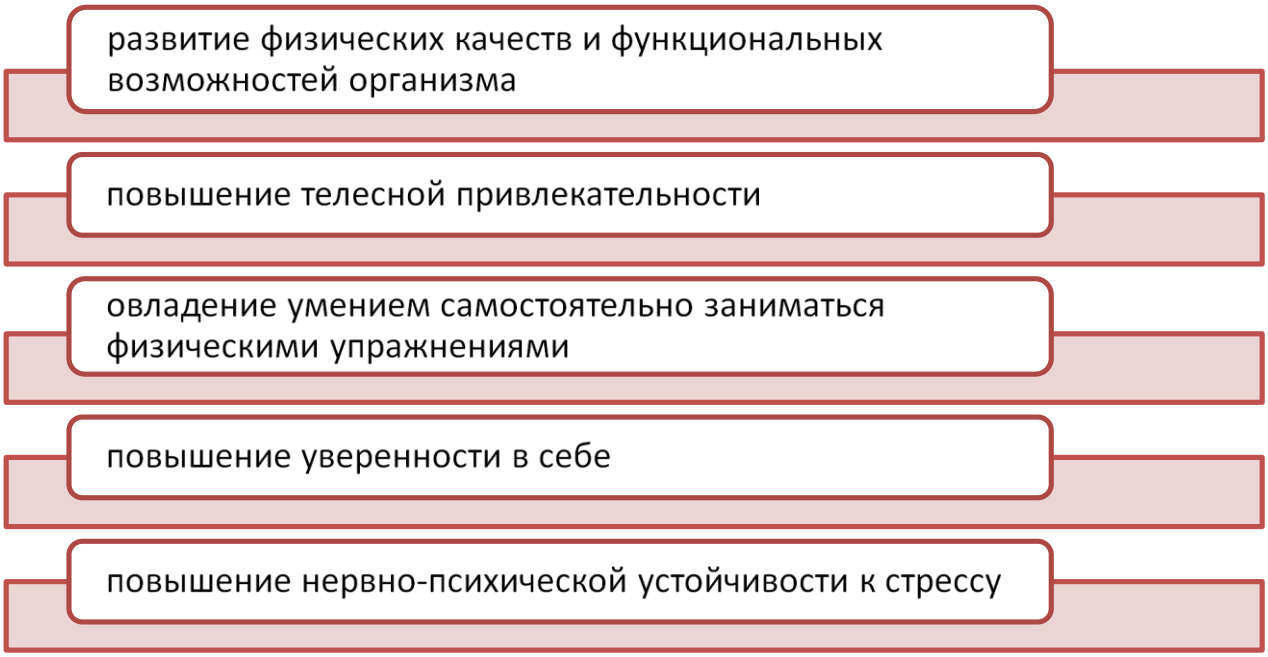


Рис. 4. Внутренние результативные мотивы

Мотивы, направленные на результат деятельности, возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Укрепление их обусловлено достигаемыми результатами. Формированию таких мотивов в большей мере способствуют занятия спортом, где спортивное соревнование является необходимым компонентом.

К **внешним мотивам** относятся мотивы, удовлетворение которых косвенно связано с процессом и результатами занятий физической культурой. Процесс и результаты этой деятельности привлекательны для сотрудников органов внутренних дел не сами по себе, а как условие, средство, способ, предпосылка удовлетворения внешней по отношению к физической культуре цели. К таким мотивам относят сохранение и повышение профессиональной работоспособности сотрудников органов внутренних дел.

Анализ исследований позволяет выделить ряд факторов, способствующих формированию мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности сотрудников органов внутренних дел:

1. Повышение функциональных возможностей организма, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие выполнение физкультурно-спортивной деятельности;
2. Увеличение силы внутренних личностно-значимых мотивов;
3. Повышение глубины и полноты знаний психофизиологических закономерностей и механизмов воздействия физкультурно-оздоровительной деятельности на человека;
4. Овладение способами организации физкультурно-оздоровительной деятель-ности.

Исходя из вышеизложенного, на формирование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности сотрудников органов внутренних дел влияет также совокупность внешних и внутренних условий.

В качестве **внешних условий** могут быть выделены следующие условия: деятельность преподавателя физической культуры или тренера, содержание занятий, методы обучения и развития двигательных качеств, уровень педагогического мастерства преподавателя или тренера, материально-техническое оснащение физкультурно-спортивной базы заведения, психологический климат в группе, единство требований коллектива.

В качестве **внутренних условий** становления мотивации могут быть выделены те качественные изменения в психическом развитии, структурные психологические новообразования, которые возникают у сотрудников органов внутренних дел при включении их в организуемые тренером занятия физическими упражнениями. Сюда можно отнести: формы взаимодействия и общения с другим человеком; направленность личности.

Факторы формирования мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям у сотрудников органов внутренних дел

Выделяется множество причин, по которым сотрудники органов внутренних дел не хотят заниматься физической культурой и спортом. К факторам, ограничивающим возможности сотрудникам органов внутренних дел к занятиям физической культурой и спортом, относятся: болезни, нехватка свободного времени, отсутствие расположенных рядом с домом спортивных сооружений.

Основными причинами, мешающими сотрудникам органов внутренних дел приобщиться к оздоровительным занятиям физической культурой, являются: неспособность преодолеть инерцию прежнего образа жизни, недостаточность свободного времени, удаленность мест занятий, трудности, неудобное время для занятий. Все это смещает приоритеты здоровья и физического совершенства большинства сотрудников органов внутренних дел на второй план. К наиболее значимым барьерам рекреативно-оздоровительной активности сотрудников органов внутренних дел на первом месте стоит нехватка времени, на втором — усталость, на третьем месте – лень, нежелание заниматься.

Мы выделяем пять факторов мотивов, побуждающих сотрудников органов внутренних дел к физкультурно-оздоровительным занятиям (рис. 5):

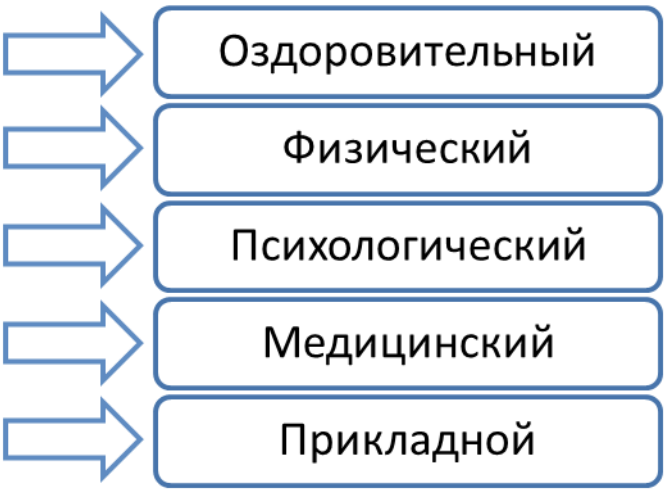


Рис. 5. Мотивирующие факторы

Оздоровительный: снижение веса, коррекция фигуры, уменьшение болей в области суставов, спины, улучшение общего внешнего вида.

Физический: улучшение физической работоспособности; повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы; развитие физических качеств.

Психологический: нервно-психическая устойчивость и самочувствие, повышение уверенности в себе.

Медицинский: снижение заболеваемости, улучшение физического самочувствия, уменьшения употребления алкоголя и курение, правильный режим питания и т.д.

Прикладной: улучшению своих результатов в профессиональной деятельности и в избранном виде спорта.

Таким образом, к физкультурно-оздоровительной мотивации сотрудников органов внутренних дел относятся:

1. Подготовка к профессиональной деятельности, сохранение и повышение физической работоспособности.
2. Развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма и работоспособности.
3. Коррекция фигуры, улучшение внешнего вида, формирование гармоничного телосложения.
4. Повышение уверенности в себе и нервно-психической устойчивости.
5. Снятие психического напряжения, эмоциональная разгрузка.
6. Снижение заболеваемости, уменьшения употребления алкоголя и курение.
7. Здоровый образ жизни, правильный режим питания и т.д.
8. Улучшению своих результатов в избранном виде спорта.
9. Улучшение физического самочувствия, удовольствие от физической нагрузки, мышечная радость.
10. Овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно оздоровительной деятельности;

Ориентация на формирование этих мотивов к занятиям физической культурой и спортом позволит существенно повысить физкультурно-оздоровительную активность сотрудников органов внутренних дел.

Литература

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! [Текст] : учебно-методическое пособие / А. В. Алексеев – Ростов-на-Дону : Феникс. – 2006. – 352 с.

2. Алмагамбетова Д. Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов [Текст] // Психология, социология и педагогика. - 2014. - №7. – URL: http://psychology.snauka.ru/2014/07/.

3. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом [Текст] : / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2008. – N 6(10). – С. 140–144.

4. Ильин А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой [Текст] / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – N 360. – С. 143–147.

References

1. Alekseev A. V. Preodoley sebya! [Overcome yourself! Rostov-on-Don, Fenix Publ., 2006, 352 p.

2. Almagambetova D. T. Motivatsiya k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy u studentov [Motivation to physical culture classes for students]. Psikhologiya, sotsiologiya i pedagogika - Psychology, sociology, and pedagogy, 2014, no. 7. Available at: http://psychology.snauka.ru/2014/07/.

3. Makarenko V. K. . Formirovanie motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom [Formation of motivation for physical culture and sports]. Izvestiya PGPU im. V. G. Belinskogo - Izvestiya PSPU im. V. G. Belinsky, 2008, no. 6(10), pp. 140-144.

4. Ilyin A. A., Marchenko K. A., Kapilevich L. V., Davletyarova K. V. Formy i sposoby motivatsii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy [Forms and methods of motivation of students to physical culture classes]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of Tomsk state University, 2012, no. 360, pp. 143-147.

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

THE INTRODUCTION OF THE TRP COMPLEX IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES TO INCREASE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS

Моисеева Анастасия Алексеевна
магистрант
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Moiseeva Anastasia Alekseevna
undergraduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачева Ольга Александровна
доцент, к.п.н.
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
Professor, candidate of pedagogics
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Прогресс – неотъемлемая часть любой человеческой деятельности. На разных стадиях своего развития общество предъявляло все более новые стандарты, требования к рабочей силе. Это обусловило необходимость развития системы ГТО в области спорта. В данной статье рассказывается о внедрении комплекса ГТО в тренировочный процесс юных легкоатлетов для повышения уровня физической подготовленности.*

Abstract. *The Progress is an integral part of any human activity. At different stages of its development the society has presented increasingly new standards, the requirements for the labor force. This necessitated the development of the TRP system in the field of sports. This article describes the introduction of the TRP complex in the training process of young athletes to increase the level of physical fitness.*

Ключевые слова: *Комплекс ГТО, тренировочный процесс, спортсмен, физическая подготовленность.*

Keywords: *TRP complex, training process, athlete, physical fitness.*

Как воспитать в нашей время здоровую молодежь? Ответ на этот вопрос является главной целью государства, в котором мы живем.

На территории Российской Федерации не так давно вступил в свои права Федеральный Государственный Образовательный стандарт (ФГОС), в котором говорится о воспитании ребенка как всесторонне развитой личности. Исполняя

данный «указ», во все образовательные учреждения активно внедряют комплекс ГТО, что расшифровывается, как «готовность к труду и обороне».

ГТО – это тот комплекс, который придуман для решения проблем, связанных с развитием массового спорта и оздоровления нации. Он помогает исследовать уровень физической подготовленности граждан и его влияние на укрепление здоровья.

Система норм «Готов к труду и обороне» является общедоступной и оптимальной для всех слоев населения.

Но не так все хорошо, как есть на самом деле. Организаторы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) столкнулись с вопросом, поступившим от многочисленного числа населения: «Для чего нам нужно сдавать нормы ГТО?» Ведь данный комплекс носит добровольный характер, а не принудительный. И то число людей, которые к спорту не имеют никакого отношения, наотрез отказываются от сдачи норм комплекса ГТО.

Организаторы и представители ВФСК ГТО нашли выход из сложившейся ситуации. Помимо спортивной награды, которую получают все после успешной сдачи нормативов, были введены дополнительные бонусы для существенной мотивации к выполнению норм ГТО:

- выпускники школ, имеющие золотой значок ГТО, при поступлении в высшее учебное заведение могут рассчитывать на дополнительные баллы;
- студенты претендуют на прибавку к стипендии;
- для работодателей также предусмотрели некие бонусы, например, снижение страховых взносов.

Конечно, это отличная мотивация для некоторых слоев населения, но, на мой взгляд, немного забыли про юных школьников. Ведь надо посмотреть на это все с другой стороны и коснуться вопросов их здоровья.

Многие дети с рождения имеют хронические заболевания, некоторые уже со школьных лет относятся к себе халатно и есть число тех, кто ненамеренно заполучает болезни в процессе обучения. Это может быть и нарушение зрения, искривление позвоночника, гастрит, ожирение и многое другое. Основными причинами выявленных патологий являются: значительная зрительная нагрузка, недостаточная освещенность рабочего места, увлечение компьютерными играми, а также ряд вегетативных нарушений.

Хорошо, если ребенок пойдет заниматься в какую-либо секцию, где ему будут помогать, а если же школьник ничем не заинтересуется, то, к сожалению, он может быть и вовсе запущен.

В связи с этим, для решения этой серьезной проблемы предпринимается ряд мер:

1) введение третьего часа урока физкультуры в школе, который благоприятно повлиял на повышение двигательной активности школьников;

2) принятие новых федеральных образовательных стандартов, которые призваны сделать урок физкультуры современным, интересным, полезным, а главное – доступным для каждого ученика;

3) возрождение норм комплекса ГТО, предполагающий мотивировать школьников к систематической физической подготовке на уроке, в спортивной секции и самостоятельно;

4) открытие и возрождение спортивных секций, а также ведение активной пропаганды здорового образа жизни.

И самое главное, необходимо помочь сформировать у молодого поколения осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведением здорового образа жизни.

В выпускной квалификационной работе проводился эксперимент как раз с детьми 11-12 лет. На мой взгляд - это именно тот возраст, который необходимо контролировать. В работе широко изучался вопрос физического воспитания, физического развития и физической подготовленности легкоатлетов 11-12 лет.

Исследование состояло из подготовки юных легкоатлетов к выполнению норм комплекса ГТО с использованием активизирующего комплекса. Для нас данный процесс был важен по многим причинам: это и улучшение спортивных показателей по различным нормативам, присутствие соревновательного духа, желание развиваться, совершенствоваться, ну и конечно же получение престижной спортивной награды. Также важно было не то, чтобы принудительно заставить спортсменов сдавать нормы комплекса ГТО, а чтобы каждый из них был замотивирован этим процессом. Кто-то равнялся на старших членов семьи, уже имеющих советский знак ГТО. Кто-то хотел проверить себя на выдержку силы воли и настойчивости. Ну а кто-то просто привык добиваться поставленных целей и быть первым всегда и во всем.

Педагогический эксперимент осуществлялся в качестве проверки эффективности разработанного активизирующего комплекса для подготовки юных легкоатлетов 11-12 лет к выполнению норм комплекса «Готов к труду и ГТО и состоял из трех этапов:

1. Подготовительный этап состоял из предварительного тестирования и отбора экспериментальной группы, а также разработки активизирующего комплекса.

2. Основной этап отвечал за внедрение активизирующего комплекса в подготовку юных легкоатлетов к выполнению норм комплекса ГТО.

3. На заключительном этапе выполнялась сдача норм комплекса ГТО и осуществлялся анализ полученных данных.

Для учащихся школьного возраста 11-12 лет овладение новыми физическими упражнениями имеет практическое значение для всесторонней подготовки и улучшения показателей в конкретном виде спорта (легкой атлетике), которым они все занимаются. Поэтому в нормативах III ступени ГТО, для получения знака отличия рекомендуется выполнить 8 испытаний.

Полученные результаты помогли сформулировать планы тренировочных занятий, грамотнее дозировать виды нагрузок, а также выявить всесторонне развитых спортсменов.

Литература

1. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 2010. - 254 с.

2. Организация подготовки к сдаче норм и требований современного комплекса ГТО : учебное пособие / Аганов С. С., [и др.]. СПб. : Министерство МЧС РФ, СпбУ ГПС МЧС РФ, 2015. - 175 с.

3. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. – 100 с.

4. Уэйд П. Тренировочная зона 2. Продвинутые техники физических тренировок / П.Уэйд. – Спб: Питер, 2015. - 56 с.

References

1. Derkach A. A., Isaev A. A. . Pedagogicheskoe masterstvo trenera [Pedagogical skills coach]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 2010, 254 p.

2. Aganov S. S., [et al.]. Organizatsiya podgotovki k sdache norm i trebovaniy sovremennogo kompleksa GTO [Organization of preparation for passing the standards and requirements of the modern TRP complex]. St. Petersburg, Ministry of Emergencies of the Russian Federation Publ., SPbU State Fire Service of the Ministry of Emergencies of the Russian Federation Publ., 2015, 175 p.

3. Platonov V. N. Podgotovka kvalifitsirovannykh sportsmenov [Preparation of qualified athletes]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 1986, 100 p.

4. Ueyd P. Trenirovochnaya zona 2. Prodvinutye tekhniki fizicheskikh trenirovok [A Training area 2. Advanced techniques of physical exercises]. St. Petersburg, Piter Publ., 2015, 56 p.

ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

УДК 167.7

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

PRACTICAL ASPECTS OF INFORMATION-PSYCHOLOGICAL AND INTELLECTUAL SECURITY OF THE PERSONAL

Насташенко Владимир Анатольевич
специалист по личной безопасности
Межрегиональной академии безопасности и выживания
г. Нижний Новгород, Россия
Nastashenko Vladimir Anatolyevich
personal security specialist
Interregional Academy of Security and Survival
Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. *В процессе восприятия человеком информации и ее использования в его интеллектуальной деятельности необходима защита от информационно-психологического воздействия, которая способствует развитию интеллекта и обеспечивает формирование интеллектуальной безопасности личности.*

Abstract. *In the process of human perception of information and its use in his intellectual activity, it is necessary to protect against information - psychological impact, which contributes to the development of intelligence and ensures the formation of intellectual security of the personal.*

Ключевые слова: *информационно-психологическое воздействие, интеллектуальные угрозы, защита, интеллектуальная безопасность личности.*

Keywords: *information and psychological impact, intellectual threats, protect, intellectual security of the personal.*

Информационно-психологическая безопасность РФ – это защищенность граждан, отдельных групп и социальных слоев, массовых объединений людей и населения страны в целом от негативных информационно-психологических воздействий.

В части обеспечения информационно-психологической безопасности под информацией понимается:

✓ специфическое свойство объективного мира (в т.ч. жизнедеятельности личности, общества, государства), создающее условия, необходимые для обеспечения устойчивости и развития физических, технических, биологических и социальных систем;

✓ сведения и знания, принимаемые и передаваемые, являющиеся инструментом общения, взаимопонимания и сотрудничества, утверждения стереотипов мышления и поведения;

✓ данные (смысловые признаки, свойства, параметры и т.д.) о лицах, предметах, фактах, событиях, явлениях и процессах, которые могут быть сохранены и переданы от одного объекта или субъекта к другому в виде сообщений, независимо от формы их представления (социальной, машинной, биологической и др.).

✓ В зависимости от преследуемых целей, в том числе интеллектуальные интересы, информационно-психологическое воздействие, как правило, осуществляется на конкретные сферы индивидуального, группового, массового и общественного сознания:

✓ мотивационную (убеждения, ценностные ориентации, потребности), когда надо оказать влияние на людей для побуждения их определенным действиям;

✓ познавательную (ощущения, восприятия, представления, воображение, память и мышление), когда необходимо изменить в нужную сторону представления, характер восприятия вновь поступающей информации и в итоге — «картину мира» человека;

✓ эмоциональную (эмоции, чувства, настроения, волевые процессы);

✓ коммуникативную (общение и взаимоотношения, взаимодействие, межличностное восприятие) с целью создания социально-психологического комфорта или дискомфорта, побуждения людей сотрудничать либо конфликтовать с окружающими.

Приведем основные интеллектуальные угрозы в области информации (негативные информационно-психологические воздействия):

1) СМИ (телевидение, радио и т.д.) источниками самой различной информации, которая может оказывать на человека воздействие, имеющее цель изменить его потребности, взгляды, социальную ориентацию. При таком информационном воздействии происходит деформация психики человека, затрагивающая не только сферу его сознания, но и область бессознательного. Личность постепенно теряет свою индивидуальность, происходит ее зомбирование, она становится легко управляемой. Изменяются критерии добра и зла. Жестокость и насилие становятся привычными атрибутами жизни. Исчезают такие присущие человеку качества, как сочувствие, сострадание, сопереживание, терпимость. В конечном счете, все это приводит к тому, что возникает бездуховность, появляется стремление обеспечивать только свое биологическое существование. Например, СМИ рекламируют разные системы выживания и самозащиты, внушая порой не верные понятия о возможностях человека при самозащите, которые в лучшем случае не подходят для конкретного человека, а в худшем «гробят» его здоровье или человек совершает правонарушение.

2) Современные компьютерные технологии позволяют знакомиться с мировыми культурными ценностями, пользоваться электронной почтой, получать разнообразные интересующие человека сведения. Компьютер стал в нашей жизни необходимым инструментом получения информации через Интернет. Психологи отмечают, что человек чья деятельность связана с использованием компьютера,

часто не в состоянии проверить достоверность получаемой информации, увлекаясь «знаковой информацией», он теряет «смысловую чувствительность», у него появляется безучастность к происходящему в мире. Интернет-зависимость, уводящая личность в виртуальный мир, когда человек начинает страдать маниакальным стремлением часами бродить по киберпространству, забывая о сне и еде (игромания, чатомания), а худший случай переноса условий агрессивной игры в «реальный мир».

3) Негативную информацию человек может получать во время массовых зрелищных мероприятий, на митингах, собраниях и пр. Где на молодежную, как правило, публику обрушиваются сверхдопустимые для слухового восприятия децибелы, в которых зачастую, кроме ритма и грохота, нет вообще никакой информации, которые могут привести к групповым конфликтам (массовым дракам).

4) Общаясь с другими людьми, человек может получать не всегда приятную для него информацию. Наши встречи со знакомыми не всегда обходятся без рассказов о болезнях и других неприятностях, произошедших с их родными и знакомыми. Бесконечны потоки негативной информации, от которых многие не знают, как защититься.

Люди подвержены информационному воздействию по-разному. Это зависит от возраста, индивидуально-психологических особенностей личности, жизненного опыта.

Для обеспечения защиты от информационно-психологической воздействия на личность от 1)…4) рекомендованы следующие способы защиты:

а) «Уход» или «Игнорирование»- увеличение дистанции, прерывание контакта, выход за пределы досягаемости информационного воздействия. Действия в различных информационных ситуациях могут быть такими:

- ✓ отключение определенных каналов СМИ (раздражающего канала телевидения, выход из Интернета и пр.), отказ от просмотра (прослушивания) конкретных теле-радиопрограмм;
- ✓ отказ от чтения некоторых газет, статей, рубрик и пр.;
- ✓ уход, под различными предлогами, с массовых зрелищных мероприятий: концертов, митингов, собраний и др.;
- ✓ смена неприятной темы беседы, стремление не обострять межличностные отношения во время беседы (обход «скользких тем», «острых углов» и пр.), уклонение от встреч с теми, кто является источником неприятных переживаний, прерывание под различными предлогами встреч, бесед.

б) «Блокировка» - контроль информационного воздействия, выставление психологических барьеров, ограждение психики от внешнего негативного информационного воздействия. Действия, выполняемые при «блокировке»:

- ✓ критическое восприятие информации;
- ✓ эмоциональное отчуждение (восприятие негативной информации «без эмоций»);
- ✓ увеличение межличностного пространства – «зоны общения» во время беседы;

✓ использование «психологических барьеров» (принижение источника информации, внутреннее осмеяние, развенчание авторитета, несерьезное восприятие информации, недоверие, настороженность, невнимательность, отвлечение и переключение внимания на другие объекты, не связанные с содержанием информационного воздействия и пр.).

в) «Контроль» процесса информационного воздействия, влияние на его характеристики и источник. Выполняемые действия:

✓ использование обратной связи (участие в опросах о качестве программ телевидения, интернет «стриме» и пр.);

✓ выражение в зрелищных мероприятиях своего отношения к происходящему (неодобрения, недовольства содержанием);

✓ использование при беседе принципа «своих не обижают», для чего продемонстрировать желание стать другом, членом одной общности;

✓ ослабить или дестабилизировать активность собеседника неожиданным отвлечением (например, сделать комплимент, высказать сочувствие) и др.

г) «Маскировка» – контроль своей реакции на внешнее информационное воздействие. Выполняемые действия:

✓ отсрочка своих реакций, поспешных выводов и оценок, задержка или отказ от действий и поступков, вызываемых информационным воздействием (например, при нахождении в толпе, чтобы не поддаться «эффекту толпы», психическому заражению и не совершить поступков, о которых потом можно будет сожалеть);

✓ маскировка, сокрытие чувств, проявлений эмоций и др.

д) «Нападение» - открытое и последовательное противопоставление своей позиции и своих требований оппоненту.

е) «Управления сознанием» – это психотехника качественного изменения состояния сознания, которое обретает целевую направленность на решение поставленных задач, а также – «автоматизированный» уровень управления сознанием в процессе их осуществления.

В учебном пособии С.Ю. Махова «Аналитика безопасности» приведен один из методов управления сознанием «Пси-алгоритм», который является основой технологии управления сознанием и его целевой ориентации. Этот метод позволяет субъекту:

– осуществлять процесс самоактуализации;

– целенаправленно выбирать объект воздействия;

– сосредотачиваться на ключевой проблеме субъектно-объектных отношений;

– настраиваться на поиск механизмов ее решения;

– актуализировать эталон собственного «я» после мысленного акта позитивного воздействия на субъектно-объектные отношения.

Выше приведенные способы защиты от информационно-психологического воздействия способствуют развитию интеллекта и обеспечивают формирование интеллектуальной безопасности личности, т. е. сохраняют способность человека познавать и преодолевать трудности, объединяющую в себе такие сферы как мышление, воображение, представление, память, восприятие и ощущение.

Интеллектуальная безопасность, так же, как и национальная, бывает внешней и внутренней и в своей основе имеет три базовых понятия: интеллектуальные интересы, интеллектуальные угрозы и интеллектуальная защита.

Угроза интеллектуальной безопасности России исходит как изнутри, так и извне. Внутри страны – от отдельных физических и юридических лиц (и государства в целом), деятельность которых значительно снижает, а в отдельных случаях исключает эффективное использование людьми своего интеллекта. Извне – деятельность других государств, с одной стороны, «переманивающих» высококвалифицированных специалистов, подготовленных нашей страной, а с другой, умышленно занижающих или дискредитирующих достижения российского научного интеллекта в мировом сообществе.

Интеллектуальная безопасность основана на знаниях человека законов и принципов развития явлений материи и умениях применять эти знания в мышлении сначала для понимания допустимых условий безопасной жизнедеятельности, а затем для формирования методов, которые реализуют эти законы или принципы.

Для безопасности человека в жизни необходимо, развить готовность к принятию интуитивно безопасных решений, поэтому от интеллекта требуется заранее натренированное умение извлекать знания из информации, которое в опасных и сложных ситуациях способно проявиться интуитивно. В статье Насташенко В.А. «Формирование интеллектуальной безопасности» приведена формула интеллектуальной безопасности «Законы и принципы – мышление – методы» и одна из программ тренинга по развитию интеллекта и повышению уровня интеллектуальной безопасности человека:

1. Применение законов и принципов развития явлений материи.
2. Формирование умения извлекать знания из информации посредством правильного мышление, логики и аргументации.
3. Метод решения ситуационных задач (работа, учеба, отдых, реклама, фишинг, конфликты) с помощью процедуры решения исследовательских задач (ПРИЗ).
4. Использование творческого воображения на основе фотографии при решение ситуационных задач.
5. Интуиция в решении ситуационных задач.
6. Формирование навыка решения ситуационных задач.

Тренинг рассчитан на людей возраста от 15 – 18 лет и его целью является формирование готовности к принятию интуитивно безопасных решений ситуационных задач (работа, учеба, отдых, реклама, фишинг, конфликты).

Для повышения уровня интеллектуальной безопасности у людей любого возраста вышеприведенный тренинг необходимо дополнить:

1. изучением алгоритма решения изобретательских задач (АРИЗ):

✓ определить задачу и сформулировать ее (проблема как дана и проблема как понятна)

✓ найти противоречие и то, что мешает решить задачу (в чем проблема ситуации)

✓ выделить ресурсы, которыми обладаем

✓ применить уже имеющиеся приемы решений (в пространстве, времени, решение из других областей и так далее)

✓ проанализировать решение и понять, можно ли его улучшить, т.е. достигнуть идеального конечного результата (ИКР).

2. развитием ассоциативного мышления, которое:

✓ способствует развитию творческого воображения;

✓ помогает генерировать новые, незаурядные идеи;

✓ облегчает восприятие и способствует образованию новых смысловых связей;

✓ улучшает адаптацию к новым, нестандартным ситуациям и помогает в поиске решений необычных задач;

✓ стимулирует работу мозга;

✓ улучшает объем памяти.

Ассоциативное мышление можно развивать посредством:

✓ рисования. Когда человек рисует, активизируются оба полушария мозга, повышается концентрация и улучшается координация. Помимо этого, в процессе рисования человек как бы отключается от внешнего мира на какое-то время, благодаря чему очищается и отдыхает сознание;

✓ приемов и методов развития творческого воображения, указанных в книге Владимира Петрова (фантазирование, ассоциаций, тенденций и т.д.).

Пример проблемной ситуации. У юношей и мужчин появляется потребность в личностном росте (развитие лидерства, мужественности, повышение самооценки), которую хотелось бы реализовать за 2-3 дня (условие) следующими возможными способами:

1- методика это система «мужского рейтинга» соревновательного характера на основе: креативного мышления, ораторского искусства, актерского мастерства, бесконфликтного общения, лидерства и харизмы, жестких переговоров, манипулятивных влияний и защит, флирта и соблазнения, юмора и остроумия, бизнеса с нуля и т.д. (стоимость этих «соревнований» длительностью в 2 дня около 200 долларов);

2 - методика это настоящее испытание, целью которого является сломить все слабости человека. Где имеются физические и психические нагрузки на организм, соревнования с применением физической силы (бои в стиле «стрелки» без защиты) и мероприятия для участников (творческие встречи). При этом человек должен стать сильным, как морально, так и физически, приобрести желание развиваться и становиться лучше (стоимость этих испытаний около 300 долларов);

С помощью ПРИЗ анализируя разные источники информации (рекламу, форумы, специальную литературу и т.д.):

– юноши и мужчины от 18 до 30 лет не служившие в армии и имеющие отменное здоровье, попробуют испытать себя по методике 2;

– мужчины, имеющие проблемы со здоровьем, более старшего возраста попробуют посоревноваться по методике 1;

– юноши и мужчины, с развитым критическим мышлением и интеллектом, не будут напрасно тратить время и деньги, потому что реализация потребностей возможна:

– по 1 методике при прохождении курсов обучения психологии, актерскому мастерству и бизнес - менеджменту;

– по 2 методике при прохождении курсов тактико-технической, физической и психологической подготовки в процессе обучения рукопашному бою.

Для 1 и 2 методики на данный момент потребуется не менее 9 месяцев изучения основного объема знаний и тренировки базовых практических навыков (чтобы не стать «психом» или «инвалидом»).

С помощью АРИЗ

Принимаем формулировку задачи о проблемной ситуации, приведенной выше.

Определяем противоречия:

– объем знаний и навыков за 2-3 дня не усвоить;

– вред здоровью, как психическому (1 и 2 методики), так и физическому (2 методика).

Ресурс: информация, полученная по результатам ПРИЗ, образование и состояние здоровья человека.

Возможный способ разрешения противоречий, приведен в научно-фантастической литературе, это загрузка знаний в виде специальных «гипнограмм» в подсознание человека (1 день) и их вывод на уровень сознания с помощью тестов и тренажеров дополненной и виртуальной реальности (2 дня) или загрузка в мозг человека знаний в виде цифровых данных с помощью электронных устройств (нейроинтерфейсов).

На данный момент противоречия снять нельзя, потому что выше приведенные способы существуют только в теории и научно-исследовательских работах в части гипноза, нейроинтефейсов, дополненной и виртуальной реальности, поэтому можно предложить, например, оптимальный современный способ решения противоречия (9 месяцев):

– для юношей формирование личности в процессе занятий штурмовым рукопашным боем (по результатам исследований Махова С.Ю.);

– для мужчин построение индивидуальной системы гражданской самообороны (личной безопасности) в соответствии с рекомендациями, приведенными в статье Насташенко В.А.

Выводы. Умение человека в проблемной ситуации воспользоваться тем или иным способом защиты психики от негативного воздействия информации способствует формированию его информационной культуры, которая, в конечном счете, повышает уровень информационно-психологической и интеллектуальной безопасности личности.

Литература

1. Баришполец В. А. Информационно-психологическая безопасность: основные положения / В. А. Баришполец // РЭНСИТ. - 2013. - № 2, - том 5.

2. Махов С. Ю. Аналитика безопасности : учебное пособие С. Ю. Махов // Автономия личности. - 2018. - № 2(16).

3. Общая теория национальной безопасности : учебник / под общ. ред. А. А. Прохожева. - 2-е изд., доп. - М. : РАГС, 2005. - 344 с.

4. Насташенко В. А. Формирование интеллектуальной безопасности / В. А. Насташенко // Автономия личности. 2020. - № 1(21).

5. Петров В. ТРИЗ. Теория решения изобретательских задач. ТРИЗ от А до Я. Уровень 4 / В. Попов. - М. : СОЛОН-пресс, 2018.

6. Махов С. Ю. Особенности формирования личности в процессе занятий штурмовым рукопашным боем С. Ю. Махов // Автономия личности. - 2020. - № 1(21).

7. Насташенко В. А. Проблемы создания индивидуального стиля гражданской самообороны / В. А. Насташенко // Наука-2020. – 2018. - № 3(19).

References

1. Barishpolets V. A. Informacionno-psihologicheskaja bezopasnost': osnovnye polozhenija [Information-psychological security: main principles]. RENSIT, 2013, no. 2, T. 5.

2. Mahov S. Ju. Analitika bezopasnosti [Analytics security]. Avtonomija lichnosti - Autonomy of personality, 2018, no. 2(16).

3. Obshchaya teoriya natsional'noy bezopasnosti [The general theory of national security]. Moscow, RAGS Publ., 2005, 344 p.

4. Nastashenko V. A. Formirovanie intellektual'noj bezopasnosti [Intellectual security formation]. Avtonomija lichnosti - Autonomy of personality, 2020, no. 1(21).

5. Petrov V. TRIZ. Teorija reshenija izobretatel'skih zadach. TRIZ ot A do Ja. Uroven' 4 [TRIZ. Theory of inventive problem solving. TRIZ from A to Z. Level 4]. Moscow, SOLON-press Publ., 2018.

6. Makhov S. Yu. Osobennosti formirovanija lichnosti v processe zanjatij shturmovym rukopashnym boem [Features of personality formation in the course of classesstormfightsystem (SFS)]. Avtonomija lichnosti - Autonomy of personality, 2020, no. 1(21).

7. Nastashenko V. A. Nastashenko V. A. Problemy sozdanija individual'nogo stilja grazhdanskoj samooborony [Problems of creating an individual style civilian self-defense]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 3(19).

Научное издание

Сетевое издание «Автономия личности»
по материалам Всероссийской научно-практической конференции

НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РОССИИ: НАУКА, ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРАКТИКА
№ 3(23) 2020

В авторской редакции

Подписано к изданию 11.05.2020 г.
Объем 8,9 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Автономия личности»

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Автономия личности» –
e-mail: info@mabiv.ru