



Рис.2. Кроль (снаряжение для подъема) и жумар, пристегнутый к системе

- Жумар (снаряжение для подъема);
- Стопер (дисантер) применяется в войсках специализированного назначения (снаряжение для спуска);
- Или решётка (более бюджетный вариант), (снаряжение для спуска);
- Без данного снаряжения и умение владения им, до более глубоких недр и тайн не добраться.

Важное значение для безопасности и обеспечения жизни и здоровья детей в спелеопроходе и экспедиции играет сплочение группы и психологическая устойчивость, стрессоустойчивость участников, детей.

Библиографический список:

1. Аронов, М.П., Илюхин В.В., Шашурин В.К. Методические рекомендации маршрутно-квалификационным комиссиям, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности / М.П. Аронов. Текст: электронный. Москва: Турист, 1977 (26.03.2022).
2. Бубнов, И. В помощь инструктору спелеотуризма. Сборник методических материалов /И. Бубнов. Текст: Электронный. Красноярск, 2002 (дата обращения (20.03.2022)).

УДК 796.011.3

Вяткин А.А.
Vyatkin A.A.
Санкт-Петербургский университет МВД России
St. Petersburg University
of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
tel4655@mail.ru
Зотова С. А.
Zotova S. A.
ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет
технологий управления и экономики»,
Санкт-Петербург, Россия
PEI HE "St. Petersburg University

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF STUDYING THE
PROBLEM OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND FORMATION
OF A HEALTHY LIFESTYLE

Аннотация: Статья рассматривает методы управления собственным имиджем и ее влияние на благополучие человека посредством спортивных упражнений. Рассматривает спорт как составляющее здорового образа жизни подростка, а также принципы моделирования оздоровительной среды в высших учебных заведениях.

Annotation: The article examines the methods of managing one's own image and its impact on a person's well-being through sports exercises. He considers sports as a component of a healthy lifestyle of a teenager, as well as the principles of modeling a health-improving environment in higher educational institutions.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие спорта, формирование здорового образа жизни.

Keywords: physical culture, sport, development of sports, formation of a healthy lifestyle.

Активные социальные преобразования, происходящие сегодня, полностью меняют сложившийся уклад жизни. На сегодняшний день, главным средством повышения социальной активности, удовлетворения нравственных и эстетических потребностей людей, является физическая культура и спорт. Приобщение к физической культуре, культуре движения, формирование приоритета здоровья занимает одно из ведущих мест в системе высших ценностей людей различных социальных и возрастных групп. Эффективным способом сохранения и укрепления их здоровья является здоровый образ жизни, который базируется на культурных нормах, ценностях, формах и способах их деятельности, способствует физическому, духовному, социальному развитию и поддержанию здоровья. Поэтому вопросы развития физической культуры и спорта требуют научного обоснования и обсуждения.

Физическая активность как один из методов управления собственным имиджем и ее влияние на благополучие человека

При нынешнем состоянии общественного сознания никого не нужно убеждать в том, что роль физической активности в здоровом функционировании человека велика. Движение улучшает не только физическое и психическое здоровье, но и форму тела, что приводит к желаемой физической привлекательности, пропагандируемой средствами массовой информации. Хотя люди неохотно признают, что они принимают во внимание привлекательность при принятии различных решений, сообщения, посылаемые средствами массовой информации, не позволяют нам забыть об этом.

Средства массовой информации информируют о том, как должна выглядеть и функционировать современная женщина, устанавливая очень высокую планку. Трудно игнорировать эти сигналы, отклоняясь от общепринятого образа, не вызывая социального отторжения. На действия, предпринимаемые индивидом, существенно влияет принадлежность к группе – в которой действуют определенные приоритеты. Сравнивая себя с вечно красивыми актри-

сами и моделями, можно всю жизнь стремиться к такой внешности. Как ни странно, явление старения – это непрерывный процесс, и достижение пропагандируемого стандарта красоты связано с постоянным совершенствованием. Существуют различные способы уменьшения возникающего диссонанса. Вероятно, для людей из экспериментальной группы одним из методов являются систематические физические упражнения. Полученные результаты научных исследований не случайны и подтверждают тот факт, что общество считает, что женщины должны заботиться о своей внешности гораздо больше.

Спорт как основное составляющее здорового образа жизни подростка

Для улучшения и поддержания физического и психологического здоровья, необходимо выполнять регулярные физические упражнения, именно они являются основой здорового образа жизни.

Период юности можно назвать самым уязвимым периодом, именно тогда, под влиянием окружающей среды меняются физиологические системы, приоритеты. В студенческие годы формируется важные привычки, которые помогают укрепить здоровье и помогают реализовать свои. В ВУЗах этому содействуют занятия физической культуре и спорту. По мнению ученых (А.И. Драчук, 2001; Л.В. Хордиенко, 2003; Б.А. Акишин, 2008; И.В. Пысанец, 2009; Д.В. Бойко, 2013), именно свободный выбор студентами вида спорта способен решить вышеперечисленные проблемы [3].

Мы заметили, что занятия спортом являются наиболее привлекательны для большинства студентов. Спортивные нагрузки помогают молодому поколению в достижении спортивных результатов, развивают организаторские способности и в то же время формируют установки на здоровый образ жизни.

Принципы моделирования оздоровительной среды в высших учебных заведениях

Разработка и внедрение современных педагогических технологий в образовательную среду высших учебных заведений (ВУЗов) должны способствовать осуществлению научных, образовательных, оздоровительных программ профессиональной подготовки учащихся.

Склонность расширения современного образования обуславливают необходимость поиска усовершенствованных подходов к развитию у людей способности мыслить и действовать по-новому с целью предоставления приоритетных ценностей общества – ценности существования, состояния тела/организма, здорового образа жизни, профессиональной самореализации.

По этой причине, одним из приоритетных вопросов нынешних высших учебных заведений должно быть развитие у молодых людей каждодневного серьезного отношения к своему самочувствию, а также самочувствию окружающих как к высшим социальным и личностным ценностям.

Методологические основы развития скоростно-силовых способностей спортсменов

Физическая подготовка является наиболее изученной и хорошо разработанной отраслью в системе подготовки спортсменов высокого класса и по праву занимает центральное место. Это определяется тем, что различные стороны развития спортсмена (техническая, психологическая и др.) реализуются им совместно с помощью мануальных навыков – силы, быстроты, выносливости, координации и ловкости. Соответственно, в процессе развития физических качеств одновременно совершенствуются техника двигательных навыков и натренированность спортсмена, а так же его волевые и психические способности.

На улучшение пластической и трофической функции организма, нормализации активности респираторной и кровеносной систем, а также улучшение деятельности центральной

нервной системы влияет высокий уровень формирования скоростно-силовых качеств у спортсмена. В процессе формирования всевозможных физических качеств следует учитывать, что спортсмен обязан проявлять силу и быстроту в связи с различным состоянием организма – опосредованно по окончании разминки, при высокой работоспособности всевозможных функциональных систем, а также в момент прогрессирующей бодрости, даже в самых высоких ее проявлениях.

Одним из основных методов подготовки спортсменов является обеспечение высокого уровня самочувствия спортсменов, овладение спортивной техникой передвижения, развитие физических, морально-волевых качеств и на этой основе – достижение высоких показателей в любом виде спорта. Обязательным является обучение и тренировка спортсменов любого уровня подготовленности от новичка до мастера спорта.

Скоростно-силовые упражнения, в комплексе с бегом и другими нагрузочно-разгрузочными упражнениями, изучаются в процессе обучения в средних и высших учебных заведениях и в своем большинстве причисляются к категории естественных двигательных навыков, имеющих важное прикладное значение в повседневной жизни [2].

Скоростно-силовые упражнения являются одним из самых популярных видов двигательно-моторной деятельности, как в будничной жизни, так и во время занятий физическими нагрузками. Скоростное перемещение каких-либо предметов или собственного тела позволяет развивать мышечную силу ног, верхних конечностей, спины, улучшает подвижность, одухотворенность, грацию, силу жизненной энергии, вырабатывает точность движений, решительность, смелость, улучшает общую работоспособность человеческого организма [4].

Исследования взрослых и юных спортсменов показывают, что повысить уровень скоростно-силовой подготовки спортсменов можно только при правильном выборе средств и методов тренировки, соответствующих возрастным и ростовым особенностям спортсмена.

Взаимосвязь между музыкой и психоэмоциональным состоянием студентов во время занятий аэробикой.

Исследования воздействию музыки на физическое и психологическое состояние человека ведутся на протяжении многих веков. Еще в древние времена были выявлены лечебные свойства музыки. Древнейшие тексты выдающихся письменных культур, этнографические труды врачебных традиций в бесписьменных обществах, исследования, проводимые в дальних уголках нашей планеты, указывают на это. Известно, что музыка во время занятий способствует созданию положительного психологического комфорта, прекрасного настроения, снятию нервного напряжения, повышению эмоционального и физического тонуса и положительно влияет на оздоровление и укрепление организма в целом.

Эффективность и интерес к занятиям студентов зависит от качества музыкального сопровождения, которое используется. В занятиях аэробикой используется современная молодежная музыка, которая «навязывается» в соответствии со стилем танцевального характера. Музыка во время занятий физической культуры способствует к более активному движению, а также снижает психоэмоциональное напряжение. Музыка в занятиях физической культурой используется для снятия монотонности от одних и тех же повторений. Аккомпанемент увеличивает эмоциональность аэробных упражнений, позитивные эмоции порождают желание отрабатывать движения все более и более энергично, что увеличивает их влияние на мышцы организма. Музыка может практиковаться как фактор воспитания, так как движения проще запоминаются. При выборе музыки к занятию по аэробике необходимо учитывать

следующие моменты: музыкальные вкусы занимающихся и темп музыкального сопровождения.

В вводной части аэробной тренировки для организации учащихся необходимо использовать музыкальное сопровождение, которое активизирует внимание студентов и настроит организм на тренировочный ритм. Следует подобрать музыку, которая своей динамикой снимет уровень напряжения работающих мышц и снизит мышечную активность.

Музыкальное сопровождение для основной части аэробики должно соответствовать темпу и характеру звучания выполняемых заданий. Обычно, темп увеличивается в зависимости от режима работы: от 130-140 акк./чв (аэробный) до 150-160 акк./чв (анаэробный). В данной части занятия по аэробике характерен выбор музыки с четким ритмом, удобным для выполнения упражнений на земле, учитывая, что высокий темп музыки связан с увеличением мышечной силы и нагрузки, а низкий темп - с ослаблением мышечной силы и нагрузки.

И наконец, заключительная часть аэробной тренировки должна использовать музыкальные композиции, которые позволяют расслабиться и восстановить силы. Темп музыкального сопровождения составляет от 60 до 100 актов/час, звучание тихое (60-70 дБ) [5].

Таким образом, анализируя литературные источники, мы увидели, что способы использования музыки очень разнообразны. Она положительно влияет на функциональные системы организма, может использоваться для лечения и профилактики различных расстройств и заболеваний, оказывая тонкое, успокаивающее воздействие. Во время занятий аэробикой ее можно использовать для повышения мотивации студентов к занятиям спортом, развития эстетического вкуса, чувства ритма, выразительности и культуры движений.

Библиографический список:

1. *Каджаспиров, Ю. Г.* Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю. Г. Каджаспиров. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
2. *Костюкевич, В.М.* Теория и методика тренировки спортсменов высоких достижений: Учебное пособие. Винница: "Планер", 2007. 273 с.
3. *Кузнецов, А.С.* Организационно-методические основы экстенсивной технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Краснодар, 2002. 41 с.
4. *Кузнецова, О.Т.* Методика совершенствования умственной и физической работоспособности студентов для работы с низким уровнем физической подготовленности/ О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. - Ровно: ППДМ, 2005. 161 р.
5. *Кумскова, С.* Педагогические условия влияния музыкальной композиции на психологическое состояние студентов во время занятий физической культурой / С. Кумскова, Н. Орленко // Молодая спортивная наука Украины: сб. науч. тр. Культура и спорт. Л., 2006. Вин. 10, т. 4, кн. 2. - Р. 381-385.

УДК 796.011.3

Вяткин А. А., Новоторов Е.Е., Голубева Л. А.
Vyatkin A. A., Novotorov E.E. Golubeva L. A.
Санкт-Петербургский университет МВД России
Санкт-Петербург, Россия
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Saint-Petersburg, Russia
tel4655@mail.ru