

мероприятиям и акциям, направленным на уничтожение вредных привычек и ведение здорового образа жизни [3].

Подводя итог, следует сказать, что любая активность является внутренним стержнем личности, поэтому вовлечение молодежи в волонтерскую деятельность по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек является важнейшим условием развития личности как волонтеров, так и тех, для кого предназначена эта волонтерская деятельность.

Также важно обратить внимание на то, что молодые люди, которые участвуют в волонтерском движении с целью пропаганды и профилактики здорового образа жизни, получают образование и навыки, необходимые для того, чтобы стать действительно физически здоровыми, психически развитыми и духовно богатыми людьми.

Библиографический список

1. Лузина, Д.В. Особенности волонтерских движений / Д.В. Лузина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. – № 2(11). – С. 53.
2. Саркисова, Е.С. Роль волонтерских движений в пропаганде здорового образа жизни среди молодежи педагогических вузов / Е.С. Саркисова // Молодой ученый. – 2017. – № 3.1 (137.1). – С. 19-20.
3. Холина, О.И. Волонтерство как социальный феномен современного российского общества / О.И. Холина // Теория и практика общественного развития. – 2011. – № 8. – С. 71-73.

Дибина С.В.

Научный руководитель Е.В. Панов

К ВОПРОСУ СОЧЕТАНИЯ НАУКИ И СПОРТА

Области науки и спорта традиционно рассматривались как отдельные образования. Слушатели, занимающиеся научно-исследовательской деятельностью, сосредотачивались на учебных занятиях, участии в конференциях и конкурсах от вузовского до международного уровня, а спортсмены посвящали свое время физической подготовке и соревнованиям. Однако наблюдается растущая тенденция среди спортсменов, которые помимо занятий спортом увлечены изучением науки, тем самым стремятся объединить свою любовь к спорту с накопленными научными занятиями.

В ходе изучения учебной дисциплины «Физическая подготовка», как и в любом целостном образовательном процессе, решаются не только

задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного вида образовательной деятельности, но и общие задачи, решаемые в системе развития личности в целом. Единство физического и духовного развития человека выражается в том, что нормальное развитие личности невозможно без двигательной деятельности и это приобретает значение одного из действенных факторов подлинного человеческого развития. Исходя из сказанного, можно отметить, что занятие спортом или физическим воспитанием является одним из эффективных способов воспитания и развития полноценной личности.

Сочетание умственной и физической нагрузки может иметь множество преимуществ для обучающихся, особенно для тех, кто проводит много времени за рабочим столом. Так, включение физической активности в повседневную жизнь молодого ученого улучшает состояние как физического, так и психологического здоровья. Спортивные занятия могут помочь справиться со стрессом и уменьшить депрессивное состояние. Регулярные занятия спортом помогают повысить уровень энергии и улучшить концентрацию, что может быть особенно полезно для студентов, которые часто чувствуют усталость и сонливость на учебе. Помимо этого, как показывают исследования, физические нагрузки могут стимулировать мозговую деятельность и улучшить когнитивные функции, такие как память и внимание.

Следует отметить, что научные исследования обучающихся спортсменов могут быть применены для повышения качества спортивной подготовки и улучшения результативности на соревнованиях. Научные знания позволяют им понять физиологические и биохимические принципы, лежащие в основе спортивных результатов. Обладая этими знаниями, они могут анализировать данные о своей производительности, разрабатывать и улучшать программы обучения. Они также могут принимать обоснованные решения о своем питании, руководствуясь научными исследованиями. Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что научный опыт позволяет обучающимся спортсменам применять более аналитический и основанный на фактических данных подход к своим тренировкам и выступлениям, тем самым максимизируя свой потенциал для достижения успеха.

В дополнение к потенциалу научных исследований, связанных с улучшением спортивных показателей, снижением риска травм в спорте, отслеживанием прогресса спортсмена, может быть затронута тема разработки нового оборудования, позволяющего повысить уровень спортивного мастерства и функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов и спортсменов-любителей.

В настоящее время для поддержания конкурентоспособности спортсменам необходимо помимо традиционных методик тренировок прибегать к новым, используя при этом последние достижения науки [1].

В последние годы физическая подготовка спортсменов, участвующих в соревнованиях, находится на схожих уровнях, поэтому все чаще решающим фактором победы становится возможность улучшения показателей при помощи использования инновационных технологий. На самом деле инновации и развитие информационно-телекоммуникационных технологий рождаются во всех сферах человеческой жизнедеятельности, включая также сферу физической культуры и спорта. [3]. Спорт становится все более наукоемкой областью, где победу определяют не только умения, талант и количественные показатели тренировочного процесса, но и качественные, связанные с использованием передовых технологий.

Что касается спортивных разработок, ученые сравнительно недавно изобрели спортивный экзоскелет, который обещает революционизировать подход к спортивной подготовке [2].

Спортивные экзоскелеты – это одна из инновационных технологий в области антропоморфной мехатроники, которая находит применение в спорте и лечебной физической культуре. Эти комплексы представляют собой устройства, которые надеваются на тело спортсмена и дополняют его движения. Они могут использоваться для поддержки и усиления мышечной силы, улучшения координации движений, а также обеспечения более эффективной тренировки.

Основной принцип работы спортивных экзоскелетов заключается в том, что они используют электромеханические приводы для усиления движений спортсмена. Например, при подъеме тяжестей или выполнении сложных упражнений на пресс, экзоскелет может дополнительно увеличить нагрузку на мышцы, что приводит к более качественной тренировке.

Кроме того, спортивные экзоскелеты также могут использоваться для реабилитации после травм. Они помогают восстановить функцию мышц и суставов, облегчают процесс лечения и сокращают время восстановления.

Сферы научных открытий в области спорта очень разнообразны и открыты для исследований. Существует множество возможных направлений для исследований: физиология и биохимия спортивных процессов (исследование реакций организма на физическую нагрузку и воздействие различных внешних факторов на организм спортсменов), психология спортивных достижений (исследование мотивации, стрессоустойчивости и других психологических аспектов, влияющих на спортивную производительность). Юридическое направление в спорте – это также очень важная область для исследований, связанная с различными правовыми аспектами, такими как антидопинговые правила и политика, защита прав

спортсменов при прохождении тестов на допинг, контракты и переходы спортсменов между клубами или командами. И это лишь часть возможных направлений для исследований.

Таким образом, говоря о сочетании науки и спорта, можно сделать вывод, что наука спорту не помеха. Благодаря науке возможны научные открытия, позволяющие добиться лучших результатов и усовершенствовать в целом весь спортивный процесс. Без науки спорт не развивался бы настолько быстро, как это происходит в настоящее время.

Библиографический список

1. Применение современных технологий для корректировки тренировочного процесса / А.С. Матвеев, Д.В. Поленский, К.А. Шенин и др. // Молодой ученый. – 2022. – № 27 (422). – С. 184-187.

2. Ученый ИСТИС изобрел экзоскелет : новости ЮрГУ. – URL: <https://www.susu.ru/ru/news/2015/08/26/uchenyu-istis-izobrel-ekzoskelet>.

3. Панов, Е.В. Применение инновационных форм обучения по дисциплинам, преподаваемым на кафедре физической подготовки в образовательных организациях МВД России / Е.В. Панов, В.А. Филиппович, А.В. Дружинин // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2021. – № 2 (41). – С. 154-156.

Дегтярева К.В., Клешко И.И.

Научный руководитель Т.Н. Клепцова

СВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ

Известный факт – физические упражнения полезны для здоровья. Регулярная физическая активность может помочь предотвратить хронические заболевания, такие как ожирение, болезни сердца и диабет. Однако многие люди не осознают, что физические упражнения могут также оказывать глубокое влияние на психическое здоровье. Исследования показали, что физическая активность может уменьшить симптомы тревоги и депрессии, улучшить настроение и способствовать общему благополучию [1].

Одним из ключевых факторов является выделение эндорфинов, которые являются естественными химическими веществами, повышающими настроение. Эндорфины выделяются во время физической активности, что помогает снять стресс, уменьшить беспокойство и повысить настроение. Кроме того, физические упражнения снижают уровень кортизола (гормона стресса), который может негативно влиять на психическое здоровье, если его уровень хронически повышен [3].