**ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ**

***кандидат педагогических наук, доцент Никулин Л.В.,***

***научный сотрудник Хрусталева М.К.,***

*ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры»*

*(Санкт-Петербург, Россия)*

***старший преподаватель Дмитриева Н.Г.***

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»*

*(Москва, Россия)*

***Аннотация.*** В статье рассматриваются причины уменьшения двигательной активности различных категорий населения, выявляются связанные с этим заболевания и предлагаются конкретные оздоровительные технологии, позволяющие поддерживать себя в хорошей физической форме.

***Ключевые слова:*** оздоровительные технологии, двигательная активность, попутная физическая тренировка, ветеранский спорт.

*Введение.* Прежде чем перейдем к изложению основного содержания доклада, хотелось бы остановиться на тех обстоятельствах, которые натолкнули на мысль о необходимости научных исследований в данном направлении.

*Результаты исследования.* При исследовании архивных материалов в Окружном военном госпитале и медицинском управлении МВД была обнаружена одна печальная закономерность. В 95% случаев смертельных исходов, причиной которых явились различные группы заболеваний, у пациентов были в наличии ещё и сердечно-сосудистые заболевания.

При изучении данной группы заболеваний и средств физической культуры, оказывающих профилактическое воздействие, была обнаружена таблица с результатами исследований американских ученых. Таблица называлась «Зависимость количества смертельных случаев от веса тела». В ней была выявлена закономерность возрастания количества смертельных случаев при увеличении веса тела. Так по сахарному диабету количество умерших с избыточным весом превышало ту же категорию с меньшим весом в 4 раза, по сердечно-сосудистым заболеваниям – в 1,5-2 раза, и даже по количеству несчастных случаев группа «тучных» людей лидировала.

Эти исследования проводились учеными в середине прошлого столетия. На современном этапе этот контраст только усугубился. Так на кафедре технического профиля военного вуза у одного из молодых ученых уже в 28 лет случился инсульт, последствиями которого стала проблема со зрением (остановился один глаз).

Особенно увеличилась смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в период пандемии короновируса при самоизоляции, когда двигательная активность населения снизилась до минимума. Как следствие, увеличилась масса тела находящихся в этих условиях людей. В этот нелегкий период были закрыты все спортивные залы, фитнес-центры и даже общественные парки. Все это подвигло к поиску новых, не связанных с официальными спортивными сооружениями, форм, средств и методов физической тренировки, носящей оздоровительный характер. Так начали формироваться оздоровительные технологии, способные реализоваться в любых усложненных условиях современности.

Перечислим лишь некоторые факторы, которые могут понизить возможность ведения физически активного образа жизни. Это современные компьютерные технологии, применяемые во всех сферах общественной деятельности, включая дистанционную форму обучения. Иногда приходится вести такие занятия. Когда одна половина группы находится в дистанционном формате, а другая сидит в аудитории. Все это создает дополнительные сложности (и психологические перегрузки) в профессиональной деятельности научно-педагогического состава вузов. Кроме ограничения двигательной активности, наблюдается тенденция как к официальному, так и неофициальному увеличению рабочего времени, совмещению основного и дополнительного места работы. Возрастает объем работ, которые сотрудник вынужден выполнять во внеслужебное время (на домашнем компьютере). Та же тенденция наблюдается и с увеличением учебной нагрузки и времени, проведенного за компьютером, у школьников и студентов. Только в отличии от студентов и школьников, которые посещают плановые занятия по физической культуре, их учителя практически лишены возможности заниматься физическими упражнениями в рабочее время.

Попытки ввести физкультурные паузы и тренировочные занятия в сокращенном формате не встречают понимания среди сослуживцев и поддержки руководства структурных подразделений.

По старинке сложилось такое насмешливое отношение к спортсменам и вообще любителям вести физически активный образ жизни. Для примера приведу ставшие уже неуместными на современном этапе развития общества пословицы: «Сила есть – ума не надо», «Бей – беги», «Сало – сила, спорт – могила» и т.д. Это попытка коллег и некоторых руководителей структурных подразделений прикрыть свою несостоятельность в вопросах физической культуры и спорта и своей личной физической подготовленности.

Но прогрессивно настроенные преподаватели и научные работники (от молодых преподавателей до убеленных сединами профессоров) проявляют заботу о своем здоровье и хорошей физической форме. Не стесняясь они перенимают опыт ведения физически активного образа жизни, выполнения упражнений, имеющих оздоровительную направленность и предотвращающих развитие наиболее распространенных заболеваний.

Молодежь (студенты вузов) проявляет неподдельный интерес к оздоровительным технологиям. Студенты, ведущие здоровый образ жизни, занимающиеся физическими упражнениями, спортивного телосложения пользуются авторитетом у своих товарищей.

Но самый лучший пример, который привлекает молодежь к тренировкам, подают ветераны, поддерживающие себя в хорошей физической форме.

В поселке Тярлево в школе тяжелой атлетики тренирует молодых атлетов Александр Васильевич Фролов, бывший начальник физической подготовки и спорта Ленинградского военного округа. Приблизившись к 90-летнему рубежу он продолжает поднимать штангу. Конечно веса уже не те, что в молодости, но, тем не менее, его уровень подготовленности позволяет ему одерживать победы на чемпионатах мира среди ветеранов в течении многих лет.

К сожалению феномен «Спорт ветеранов» или «Ветеранский спорт» в России ещё не узаконен, хотя в Государственную Думу уже внесен соответствующий законопроект. Если кто-то принимал участие в соревнованиях ветеранов по каким-либо видам спорта или хотя бы присутствовал на них, то невольно окунулся в атмосферу радости, юношеского задора.

Такое отступление от научной составляющей сферы физической культуры и спорта сделано лишь для того, чтобы подчеркнуть, какие безграничные фантастические возможности она имеет.

Задача современных оздоровительных технологий вооружить всех, желающих вести физически активный образ жизни, но не имеющих возможности посещать стационарные спортивные сооружения, стратегией внедрения небольших по времени тренировок в рабочее время, в обеденный перерыв, во время движения к месту работы и домой.

Формой проведения данных занятий будет попутная физическая тренировка. Еу средствами являются:

1. Прохождение коротких отрезков местности в среднем и высоком темпе (когда сбивается дыхание), время 10-15 мин. (на работу, обратно, в обеденный перерыв);

2. Высокоинтенсивные интервальные тренировки на спортивных городках, имеющихся в каждом дворе;

3. Выполнение общеразвивающих упражнений через каждый час работы на компьютере.

*Заключение.* Применение данных технологий с сочетании с контролем за массой тела позволяет поддерживать себя в хорошей физической форме, вести профилактику сердечно-сосудистых заболеваний и иметь позитивный жизненный настрой.

Данные технологии были опробованы в ходе педагогического эксперимента с офицерами запаса – преподавателями вузов, где была достоверно подтверждена их эффективность.

***Список литературы***

1. Демьяненко, Ю.К. Основные приемы математической обработки и интерпретации результатов исследований по физической подготовке и спорту / Ю.К. Демьяненко. - Л.: ВДКФФКиС им. П.Ф.Лесгафта, 1972. - С. 5-37.
2. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры /Е.Г. Мильнер. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 110.
3. Миронов, В.В. История и основы теории физической культуры: Учебное пособие / В.В. Миронов с соавт., под общ. ред. проф. В.В.Миронова и В.Г.Федорова. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2005. – 296 с.
4. Никулин, Л.В. Использование средств дистанционного обучения для поддержания двигательной активности и профилактики наиболее распространенных заболеваний среди офицеров преподавателей старших возрастных групп находящихся в запасе / Л.В. Никулин, А.П. Бобровик // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы IV Международной научно-практической конференции, 8 февраля 2019 г.- Донецк : ДИФКС, 2019. - С. 409-412.
5. Суханов, А.И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: Автореф. дис. … докт. пед. наук /А.И. Суханов. - СПб.: ВИФК, 2002. - С. 46.