

УДК 37:351.74:796

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОЛУЧЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЗАНЯТИЯ, АКТИВНОГО ОТДЫХА И ОТВЛЕЧЕНИЯ ОТ ПОВСЕДНЕВНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ю. Р. Мухина

курсант 2 курса

Белгородского юридического института МВД России

имени И. Д. Путилина, 122 взвод

Научный руководитель: С. И. Горелкин,

преподаватель кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института МВД России

имени И. Д. Путилина

Физическая и психологическая напряженность возникает в результате повседневной деятельности курсантов образовательных организаций системы МВД России. Для эмоциональной разгрузки и восстановления сил после трудового дня курсанты используют различные виды физической активности, применение которых оказывает положительное влияние на их здоровье, а также позволяет совершенствовать двигательные навыки и умения [1; 2].

В 2021 году среди курсантов Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина был проведен опрос, в рамках которого был оценен уровень утомляемости к концу дня, уровень повседневной двигательной активности, а также определены наиболее подходящие физические упражнения из видов спорта, которые направлены на получение удовольствия от занятия и отвлечение от повседневной трудовой деятельности [3].

По результатам данного опроса следует отметить, что у всех опрошенных повседневная двигательная активность находится на высоком уровне, в связи с этим общая утомляемость к концу дня также достаточно высока. При этом свой досуг курсанты предпочитают проводить активно, занимаясь различными видами спорта и выполняя упражнения. Так, например, наиболее распространенными видами двигательной активности с целью активного отдыха, получения удовольствия от занятия и отвлечения от повседневной трудовой деятельности являются игровые виды спорта, далее следуют занятия в тренажерном зале, плавание и гимнастика.

Таким образом, следует отметить, что занятия физической активностью среди курсантов как средство отдыха и отвлечения от повседневной трудовой деятельности достаточно популярны. Они оказывают положительное влияние на общее состояние курсантов, их здоровье, способствуют развитию физиче-

ских качеств, а также улучшают навыки и умения, которые необходимы при осуществлении повседневной трудовой деятельности.

1. Баркалов С. Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Наука и практика. 2015. № 3 (64). С. 141–144. [Вернуться к статье](#)

2. Кодзоков А. Х., Кануков А. М. Оптимизация структуры физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Развитие научных направлений в современных условиях : сб. ст. по материалам междунар. науч.-практ. конф. В 2-х частях. 2017. С. 41–43. [Вернуться к статье](#)

3. Щербин Д. В., Коник А. А., Горелкин С. И. Развитие координационных способностей у курсантов средствами гимнастических упражнений // Мотивация обучающихся в процессе профессиональной подготовки : материалы междунар. науч.-метод. конф. Белгород : Изд-во БУКЭП, 2019. С. 162–167. [Вернуться к статье](#)