

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, для сохранения и укрепления здоровья необходимы регулярные физические нагрузки. Одним из вариантов двигательной активности являются занятия йогой, которые оказывают положительное влияние не только на физическое, но и на эмоциональное состояние, помогают избавиться от стресса и многих заболеваний. Практики йоги являются эффективным инструментом для укрепления ментального и физического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беженцева Л.М. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студенток специальных медицинских групп / Л.М. Беженцева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 79–81.
2. Богослова Е.Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования / Е.Г. Богослова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7, № 3 (24). – С. 159–162.
3. Грудницкая Н.Н. Оздоровительная направленность занятий фитнес-йогой для лиц среднего возраста / Н.Н. Грудницкая, О.Н. Мещерякова, Т.В. Мазакова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 2. – С. 54–60.
4. Постол, О.Л. Фитнес-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова, В.С. Бабина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 221–224.
5. Суркова Д.Р., Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов / Д.Р. Суркова, Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1 (1). – С. 145–147.

REFERENCES

1. Bezhentseva, L.M. (2016), "Health-improving technologies in physical education of female students of special medical groups", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 79–81.
2. Bogoslova, E.G. (2018), "Fitness yoga in the classroom of physical culture in the educational organization of higher education", *Baltic Humanitarian Journal*, T. 7, No. 3 (24), pp. 159–162.
3. Grudnitskaya, N.N., Meshcheryakova, O.N. and Mazakova, T.V. (2021), "Health-improving orientation of fitness yoga classes for middle-aged persons", *Science and sport: current trends*, T. 9, No. 2, pp. 54–60.
4. Postol, O.L., Pankratova, O.N. and Babina, V.S. (2021), "Fitness yoga in physical education classes at a transport university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 9 (199), pp. 221–224.
5. Surkova, D.R., Shikhovtsova, L.G. and Nikolaev, P.P. (2015), "Factors and priority directions of students' healthy lifestyle formation", *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 1 (1), pp. 145–147.

Контактная информация: niv2017@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2023

УДК 796.062:342

ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ ТАМОЖНИ

Андрей Борисович Новиков, доктор юридических наук, профессор, заведующий кафедрой, Наталья Александровна Рагозина, кандидат юридических наук, доцент Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург; Галина Владимировна Сытник, кандидат психологических наук, заведующая сектором, Сергей Максимович Ашкинази, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.

Аннотация

В статье представлены научно-обоснованные данные положительного влияния спорта и здорового образа жизни на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни. Проведена психодиагностика в начале и в конце эксперимента с испытуемыми экспериментальной и контрольной групп по методике Шкалы депрессии Бека. Выявлена положительная динамика в отношении самочувствия, физического и психоэмоционального состояния сотрудников Парголово-ского таможенного поста (экспериментальная группа) Санкт-Петербургской таможни после 21-дневного цикла занятий спортом.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, психоэмоциональное и физическое состояние, психодиагностика, кризисные ситуации, гармоничная личность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p332-337

INFLUENCE OF SPORTS AND A HEALTHY LIFESTYLE ON THE PSYCHO-EMOTIONAL AND PHYSICAL CONDITION OF CUSTOMS OFFICERS

Andrey Borisovich Novikov, the doctor of legal sciences, professor, department chair, Natalia Alexandrovna Ragozina, the candidate of legal sciences, docent, St. Petersburg State Economic University; Galina Vladimirovna Sytnik, the candidate of psychological sciences, sector chair, Sergey Maksimovich Ashkinazi, the doctor of pedagogical sciences, professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The article presents evidence-based data on the positive impact of sports and a healthy lifestyle on the psycho-emotional and physical condition of customs officers. Psychodiagnostics were performed at the beginning and at the end of the experiment with subjects of the experimental and control groups using the Beck Depression Scale method. Positive dynamics was revealed in relation to the well-being, physical and psycho-emotional state of the employees of the Pargolovsky customs post (experimental group) of the St. Petersburg customs after a 21-day cycle of sports.

Keywords: sport, healthy lifestyle, psychoemotional and physical condition, psychodiagnostics, crisis situations, harmonious personality,

ВВЕДЕНИЕ

Служебная деятельность в силовых ведомствах Федеральной таможенной службы предъявляет к сотрудникам высокие требования к их физической подготовленности и всестороннему развитию, где уровень физического здоровья должен коррелировать с психоэмоциональным состоянием, о чем напрямую говорится в п.13 Стратегии развития Федеральной таможенной службы (ФТС) до 2030 года [1, 10]: «...необходимо создание условий для привлечения должностных лиц и работников таможенных органов, а также членов их семей к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом и участию в спортивных массовых мероприятиях [1, 9]. Помимо этого важно учитывать «...повышение мотивации должностных лиц, работников таможенных органов и членов их семей к регулярным занятиям по повышению своей физической культуры» [1, 6, 7].

Обеспечение здорового образа жизни и положительное влияние его на деятельность человека в повседневной деятельности является одной из важных целей устойчивого развития общества [3–5, 8, 12]. Данная тема особенно актуальна в сложившихся условиях последствий пандемии и обострения политической обстановки в мире, которые негативно повлияли на психоэмоциональное состояние сотрудников таможенной службы ввиду того, что их деятельность непосредственно связана с импортными, экспортными и другими товарными отношениями с зарубежными странами и странами, признанными в 2022 году «недружественными».

Особенную важность в свете заявленной темы обретает формирование психофизической устойчивости сотрудников таможенных органов к различным факторам внешних

воздействий: способность к поддержанию устойчивости внимания, бдительности, памяти и концентрации в служебной деятельности, осторожности в служебном поведении. В указанной связи следует отметить, что в истории таможенной службы Российской Федерации отмечается значительная работа по воспитанию высокопрофессиональных сотрудников, включая их психологическую защиту вплоть до профилактики суицидов в кризисных ситуациях, вызванных высокими требованиями служебных рисков [11].

Главным аспектом физических нагрузок остаётся то, что физические упражнения в той или иной форме влияют на эмоциональное и психологическое состояние человека [2]. Важно подчеркнуть, если физические нагрузки давать систематически, то в организме появится стимуляция к умственной деятельности, а также повысится продуктивность мышления [15].

Также в общем состоянии человека немаловажную роль играет и его психологическое состояние. Значительное влияние на психофизическое состояние оказывают систематические тренировки [14].

Цель исследования – показать, что спорт и здоровый образ жизни положительно влияют на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможенной службы.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 15 сотрудников Парголовского таможенного поста (экспериментальная группа) и 15 сотрудников Южного таможенного поста (контрольная группа) Санкт-Петербургской таможни. В ходе эксперимента испытуемые экспериментальной группы для формирования здорового образа жизни и противостояния влиянию профессионального выгорания должны были заниматься регулярными физическими упражнениями и спортом [13, 16] 1 раз в два дня по 45 минут на протяжении 3 недель. В начале и в конце эксперимента с испытуемыми экспериментальной и контрольной групп была проведена психодиагностика по методике Шкалы депрессии Бека. Испытуемые экспериментальной группы ежедневно заполняли дневник, в котором отображали своё психоэмоциональное состояние до тренировки и после в течение 6 часов. В дневнике отображались такие психологические показатели, как раздражительность по шкале от 1 до 10 (10 – более раздражительный, 1 – не раздражительный), степень усталости по шкале от 1 до 10 (10 – сильная усталость, 1 – бодрость), степень удовлетворенности текущим состоянием и самочувствием по шкале от 1 до 10 (10 – полностью удовлетворен, 1 – полностью не удовлетворен). Данные испытуемых экспериментальной группы (n=15), фиксируемые в дневнике на протяжении 21 дня приведены в таблице.

Таблица – Данные испытуемых экспериментальной группы (n=15), фиксируемые в дневнике на протяжении 21 дня

День	Раздражительность, $X \pm m$		Удовлетворенность, $X \pm m$		Усталость, $X \pm m$	
	До	После	До	После	До	После
1	8,1±0,3	9,2±0,2	2,9±0,3	3,1±0,1	7,2±0,1	8,8±0,1
3	8,1±0,3	8,2±0,2	3,4±0,2	3,5±0,1	8,5±0,1	9,6±0,1
5	8,1±0,3	7,1±0,2	3,6±0,3	4,1±0,2	9,3±0,1	9,1±0,1
7	7,1±0,2	7,2±0,3	4,3±0,2	4,4±0,1	8,4±0,1	8,5±0,1
9	7,1±0,2	8,1±0,3	4,5±0,2	5,1±0,2	7,5±0,1	7,3±0,1
11	7,1±0,2	6,2±0,2	4,8±0,3	5,3±0,2	6,5±0,1	6,3±0,1
13	7,1±0,2	6,2±0,2	6,1±0,1	6,3±0,1	6,2±0,1	6,1±0,1
15	6,1±0,3	7,3±0,3	6,3±0,2	6,4±0,1	6,1±0,1	5,9±0,1
17	5,7±0,2	5,3±0,2	6,9±0,2	7,1±0,1	5,9±0,1	5,8±0,1
19	5,1±0,2	4,3±0,2	6,5±0,1	7,2±0,3	5,7±0,1	5,6±0,1
21	5,1±0,3	4,1±0,1	6,8±0,1	7,4±0,2	5,3±0,1	5,1±0,1
Динамика ΔX	3,0	5,1	3,7	4,3	1,9	3,3

Примечание: X – среднее значение; m – ошибка среднего значения.

Из таблицы видно, что изначально испытуемые экспериментальной группы испытывали сильную раздражительность и усталость, которые в первое время после занятий

спортом увеличивались, поскольку физические упражнения давались им тяжело. Также уровень усталости в первое время повышался ввиду непривычной для организма нагрузки. Однако уже спустя 7–10 дней ситуация начала изменяться в обратную сторону и все показатели, приведённые в дневнике, изменились в положительную сторону. Стоит отметить, что все участники экспериментальной группы в конце эксперимента отметили удовлетворенность и улучшение качества жизни. После 21-дневного спортивного марафона уровень депрессии по шкале Бека составил $13 \pm 0,3$ баллов, что говорит об улучшении общего самочувствия и лёгкой депрессии (субдепрессии), поскольку практически у всех участников в начале эксперимента наблюдалась выраженная депрессия средней тяжести (уровень депрессии достигал $22 \pm 0,2$ балла).

Проведенная психодиагностика по методике Бека с участниками контрольной группы показала выраженную депрессию средней тяжести (уровень депрессии достигал $21 \pm 0,4$ балла) как в начале, так и в конце эксперимента.

ВЫВОДЫ

Таким образом, физическая культура и спорт действительно положительно влияют на психоэмоциональное и физическое состояние сотрудников таможни. Наряду с этим необходимо отметить, что после 21-дневного цикла занятий спортом сотрудники таможни отметили улучшение общего самочувствия, снижение раздражительности и усталости, что повлияло на повышение работоспособности и качества жизни.

Стоит акцентировать внимание на том, что регулярные занятия физической культурой и спортом сотрудников силовых структур не только помогают справиться с кризисными ситуациями, но и формируют здоровый образ жизни и гармонично развитую личность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стратегия развития таможенной службы Российской Федерации до 2030 года : распоряжение правительства РФ от 23 мая 2020 г. № 1388-р. //КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_353557/ (дата обращения: 01.03.2023).
2. Антонова А.А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2021. – С. 110–118.
3. Денисова Н.С. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н.С. Денисова, Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: Скифия-принт, 2022. – С. 81–90.
4. Зубов Б.Д. Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года / Б.Д. Зубов, Н.А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов : сборник материалов 71 научно-практической конференции . – Санкт-Петербург, 2022. – С. 14–20.
5. Киржаева, М.В. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи / М.В. Киржаева, Г.В. Сытник, В.С. Куликов // Физическая культура студентов : сборник материалов 71 научно-практической конференции . – Санкт-Петербург, 2022. – С. 20–30.
6. Комплекс ГТО – основа оптимизации двигательной активности и важный компонент формирования мотивации к здоровому образу жизни старшеклассников / Н.С. Федюк, В.П. Сорокин, Г.В. Сытник [и др.] // Экстремальная деятельность человека. – 2022. – № 2(64). – С. 54–61.
7. Комплекс ГТО в формировании мотивации к занятиям физической культурой и здорового образа жизни у студентов вузов (к 90-летию комплекса ГТО) / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, Н.А. Рагозина, А.Б. Новиков // Спортивный психолог. – 2021. – № 3(60). – С. 4–8.
8. Логачева, Д.А. Сбережение нации: концепция Солженицына и её современное понимание / Д. А. Логачева, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта

и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. Том Часть 1. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 151–154.

9. Новиков А.Б. Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А.Б. Новиков, Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания ИГУ им. П. Ф. Лесгафта, , 2021. – С. 351-354.

10. Новиков А.Б. Оздоровление нации: философско-правовой этюд: монография / А.Б. Новиков, Н.А. Рагозина. – Санкт-Петербург : Инфо-да, 2022. – 156 с.

11. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, В.В. Андреев, И.А. Воронов. – Москва : АГСПА, 2022. – 216 с.

12. Петрика И.В. Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И.В. Петрика, Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. – Санкт-Петербург: Скифия-принт, 2022. – С. 222–227.

13. Развитие массовой спортивной работы и пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников коммерческих организаций / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, Н.А. Рагозина, В.В. Кузьмин // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 2(62). – С. 42–48.

14. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С.М. Ашкинази, А.А. Обвинцев, Е.А. Бавыкин, А.Б. Таймазов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 118–128.

15. Сытник, Г.В. К вопросу о психологическом здоровье спортсменов в рамках национальных проектов оздоровления нации / Г.В. Сытник, А.А. Сытник // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы : Сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 15–17 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2022. – С. 154–159.

16. Формирование компетенций здорового образа жизни у студентов вуза / Г.В. Сытник, Н.А. Рагозина, С.М. Ашкинази [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 350–354.

REFERENCES

1. State Duma of the Russian Federation (2020), “Development strategy of the Customs Service of the Russian Federation until 2030”, *Decree of the Government of the Russian Federation No. 2245-r of May 23, 2020*, available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_353557/ (accessed: 01.03.2022).
2. Antonova, A. and Sytnik, G. (2021), “The influence of sports on the psycho-emotional state of a person”, *The place and role of physical culture in the modern world, Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 110–118.
3. Denisova, N., Ragozina, N. and Sytnik, G. (2021), “Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect”, *The place and role of physical culture in the modern world, Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 81–90.
4. Zubov, B., Ragozina, N. and Sytnik, G. (2022), “Improving the nation within the framework of the strategy for the development of physical culture and sports until 2030”, *Physical culture of students: collection of materials of 71 scientific and practical conferences*, St. Petersburg, pp. 14–20.
5. Kirzhaeva, M., Sytnik, G. and Kulikov V. (2022), “On the question of the formation of skills and competencies of a healthy lifestyle among young people”, *Physical culture of students: collection of materials of 71 scientific and practical conferences*, St. Petersburg, pp. 20–30.
6. Fedyuk, N., Sorokin, V. and Sytnik, G. (2022), “The GTO complex is the basis for optimizing motor activity and an important component of the formation of motivation for a healthy lifestyle of high school students”, *Extreme human activity*, No. 2(64), pp. 54–61.
7. Sytnik, G., Ashkinazi, S., Ragozina, N. and Novikov, A. (2021), “The GTO complex in the formation of motivation for physical culture and a healthy lifestyle among university students (for the 90th anniversary of the GTO complex)”, *Sports psychologist*, No. 3(60), pp. 4–8.
8. Logacheva, D., Ragozina, N. and Sytnik, G. (2021), “Saving the nation: Solzhenitsyn's concept and its modern understanding”, *Man in the world of sports*, St. Petersburg, pp. 151–154.

9. Novikov, A., Ragozina, N. and Sytnik, G. (2021), “Constitutional and legal foundations of the nation's health improvement: aspects of medicine, physical culture and sports”, *Sport, man, health of the X International Congress dedicated to the 125th anniversary of the establishment of the Lesgaft National University, St. Petersburg*, St. Petersburg, pp. 351–354.

10. Novikov, A. and Ragozina, N. (2022), *Improving the nation: a philosophical and legal study: monograph*, Publishing house Info-da, St. Petersburg.

11. Sytnik, G., Ashkinazi, S., Andreev, V. and Voronov, I. (2022), *Features of psychological crises and ways of overcoming them by athletes of various specializations*, AGSPA Publishing Center, St. Petersburg.

12. Petrika, I., Ragozina, N. and Sytnik, G. (2022), “Physical culture and sport as social phenomena of society”, *The place and role of physical culture in the modern world, Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 222–227.

13. Sytnik, G., Ashkinazi, S., Ragozina, N. and Kuzmin, V. (2022), “Development of mass sports work and promotion of a healthy lifestyle among employees of commercial organizations”, *Psychology and pedagogy of sports activity*, No. 2 (62), pp. 42–48.

14. Ashkinazi, S., Accustsev, A., Bavykin, E. and Taymazov, A. (2016), “Results of an experimental study of the methodology for the development of special physical qualities of athletes engaged in mixed martial arts”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 118–128.

15. Sytnik, G. and Sytnik, A. (2022), “On the issue of the psychological health of athletes within the framework of national projects of improving the nation”, *Transformation of economics and management: new challenges and prospects*, St. Petersburg, pp. 154–159.

16. Sytnik, G., Ragozina, N. and Ashkinazi S. (2022), “Formation of healthy lifestyle competencies among university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8(210), pp. 350–354.

Контактная информация: galya2828@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 796.422

ОСОБЕННОСТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В УЛЬТРАДЛИННЫХ ДИСТАНЦИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Александра Владимировна Овсянникова, аспирант, Наталья Владимировна Макарова, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

В статье представлены некоторые особенности тренировочного процесса спортсменов при подготовке к ультрадлинным дистанциям. Обследовано восемь легкоатлетов высокой квалификации (МС=5, МСМК=3). В ходе этапного контроля, включающего оценку динамики отношения минутного объема дыхания к мощности возрастающей нагрузки (Патент № 2010129628), изучались показатели энергетического профиля функциональной подготовленности легкоатлетов на обще-подготовительном (ОПЭ) и специально-подготовительном (СПЭ) этапах, интервал между исследованиями составил 4,5 месяца. Результаты: на ОПЭ $W_{max}=180$ Вт (Ме), $W_{ПАНО}=160$ Вт (Ме), ЧСС_{14ступ}=155 уд/мин (Ме), АПр=18,9 ус.ед. Спустя 4,5 месяца к началу СПЭ достоверно улучшились показатели W_{max} до 200 Вт (Ме) ($p=0,013$); $W_{ПАНО}$ до 180 Вт (Ме) ($p=0,031$); ЧСС 14ступ до 157 уд/мин (Ме) ($p=0,024$), ЧСС_{max} до $182,9 \pm 7,1$ ($p=0,001$), АПр снизилась до 17,6 ус.ед (Ме) ($p=0,011$). Выводы: полученные данные отражают особенности функциональной подготовленности легкоатлетов ультрадлинных дистанций, связанных с экономизацией функционирования кардиореспираторной системы, что является следствием адаптации к специфике выполненных нагрузок, в большей доле которых преобладают длительные циклические аэробные нагрузки.

Ключевые слова: ультрадлинные дистанции, бег 24 часа, спортивная ходьба 50 км, спортсменки, функциональная подготовленность, энергетический профиль, тренировочные нагрузки.