

## **СПОРТ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛЮДЕЙ НА СУДНЕ**

**Грозов И. С. – студент 1 курса факультета судовождения и связи  
Научный руководитель – Грицкевич Р.А., старший преподаватель  
кафедры физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «Морской государственный университет имени  
адмирала Г.И. Невельского»**

***Ключевые слова:** спорт, физическое развитие, активность, желание, море.*

*Проанализировав найденную информацию, стал ясен нынешний вектор развития спорта и физических активностей на судне. Были сделаны выводы насчёт дальнейшего развития данной сферы.*

**Введение.** Физическая активность - это неотъемлемая часть жизни человека. Она помогает ему оставаться в форме, может иметь оздоровительный характер (улучшают кровообращение и питание тканей, а значит, помогают работать всем органам). Также для некоторых людей это способ отдохнуть, перезагрузиться, настроиться на новые свершения, побыть одному.

В настоящее время люди стали больше проводить время с техническими устройствами, которые негативно влияют на состояние человека. Занятия спортом помогают избавиться от проблем, вызванных компьютерными устройствами. Работа на судне связана с большими умственными нагрузками, стрессом, бумажными отчётами, она отнимает у человека много времени, но, для того чтобы чувствовать себя хорошо, оставаться в форме, поддерживать физическое развитие, нужно заниматься спортом и постоянно проявлять физическую активность.

**Цель моей статьи** - это разобраться как спорт развит на судне, есть ли возможность уделять ему время.

**Физической активности на судне.** Судно представляет собой замкнутое пространство, чаще всего с ограниченной возможностью для передвижения. Работа на судне тоже одна из самых сложных:

постоянный стресс, переживания, режим работы, плохой отдых - все это становится преградой для занятий спортом. Представить себе, что такое пространство можно оборудовать спортивным инвентарём, да и вообще в таких условиях поддерживать себя в хорошей физической форме, очень сложно, но в этой сфере главное желание.

На судне не так много места для размещения спортивных тренажёров, а тем более для спортивных площадок, но люди приспособляются и придумывают выход из таких ситуаций. Сложно иногда поверить в то, что можно организовать на судне. Вот пример спортивных занятий на судне:

- Плавание в бассейне.
- Занятия в тренажерном зале.
- Баскетбол.
- Теннис.
- Занятия на одиночных снарядах (турники, брусья и тд.), расположенных на судне.



**Фотография тренажерного зала на судне MSC ENGLAND**

Помимо специализированных мест, на судне вы также можете заниматься индивидуальным физическим развитием. Например, отжаться, сделать скручивания туловища, выполнить комплекс упражнений [1].

Все зависит от фантазии человека. Можно повесить в комнате отдыха мешок для бокса или постелить специальное мягкое покрытие (с разрешения экипажа) и заниматься единоборством. Если команда поддерживает ваши взгляды и интересы то, занятия спортом могут стать интересней, ведь заниматься с напарниками гораздо лучше и увлекательней.

Пообщавшись со своими знакомыми, которые уже работали на судах, могу сказать что спорт на судне - это основополагающая, которую воспринимают как способ отдохнуть, настроиться на работу, забыть о насущных проблемах.

«Отдельно хочется сказать о нашем капитане Артеме Дмитриевиче. Он разменял седьмой десяток, но был в превосходной физической форме, делал зарядку, без особых проблем подтягивался на турнике 10-11 раз и устраивал длинные одиночные заплывы в нашем небольшом бассейне, проверяя свои практические навыки.» - пишет автор [2].

Рыбопромысловые суда. Работа на них представляет из себя большой человеческий труд, который длится днями, а то и месяцами напролёт. Люди, работающие по 8 часов в день, в сильные шторма, на сравнительно маленьких судах с большим количеством людей на борту, не задумываются о том, как им проводить свой досуг, у них преобладает желание хорошо выспаться, чтобы начать следующий день с новыми силами. Тратить силы на тренировочный процесс и усовершенствование собственного тела кажется не разумно, ведь их работа связана с изнурительными нагрузками, которые требуют от них больших усилий. На таких судах редко можно встретить тренировочный зал, так как даже при наличии его, посетителей, желающих посетить его, будет не много. По большей части, люди на таких судах занимаются самостоятельно без специального оборудования [3].

**Перспективы развития спорта на судне.** Сейчас судовладельцы пытаются облагораживать корабли всем необходимым, для того чтобы жизнь на судне была приятней и интересней. Настроение и состояние экипажа - это важный критерий работоспособности, без них личный состав будет чувствовать дискомфорт, захочет побыстрее закончить свой рейс и сойти на берег.

Для поддержания экипажа в хорошем расположении духа судовладельцы придумывают разного типа мероприятия. Например, В Мурманском транспортном филиале «Норникеля» на борту судна прошёл уникальный турнир по баскетболу 3х3.

«Я впервые в Мурманске, в Арктике. Естественно, впервые на таком судне. Это какая-то невероятная машина! А поиграть здесь в баскетбол – историческое событие. Тем более быть здесь рядом с ребятами из олимпийской сборной, с которыми мы завоёвывали бронзу в Лондоне, приятно вдвойне. Это особенная команда для каждого из двенадцати баскетболистов, игравших в ней», – высказался после матча призёр Олимпийских игр – 2012 Сергей Карасев [4].

Такие мероприятия позволяют экипажу почувствовать себя обычными людьми, не отвечающими за гигантское морское сооружение.

**Заключение.** Спортивная деятельность положительно влияет на здоровье человека, помогает поддерживать духовное состояние человека в норме, справиться со стрессом и одиночеством. Она также помогает скоротать время пребывания на судне, забыть о житейских проблемах.

Занятие физической культурой в группе способствует укреплению командного духа, сплочение коллектива, что также не мало важно на судне. Имея понимающее и дружное окружение легко справиться с проблемами и становится легче работать. Это кажется мелочью, но прожив на судне большое количество времени, начинаешь осознавать, как это важно.

Несмотря на ограничения (доступ в интернет отсутствует, замкнутое пространство, новое окружение), создание продуманных программ физической активности и вовлечение всех участников в спортивные мероприятия открывает новые горизонты для физического и психического благополучия. Развитие спортивной культуры на судах могут упрощать адаптацию к новым необычным условиям жизни на море, способствуя созданию здоровой среды для всех, кто находится на борту.

**Библиографический список:**

1. Фитнес на борту, или как моряку сохранить здоровье – URL: [http://sur.ru/ru/news/lent/2016-03-25/fitnes\\_na\\_bortu\\_ili\\_kak\\_morjaku\\_sokhranit\\_zdorove/](http://sur.ru/ru/news/lent/2016-03-25/fitnes_na_bortu_ili_kak_morjaku_sokhranit_zdorove/)
2. Рассказываю, чем можно заняться на судне и как избежать однообразия (спортзал, бассейн, книги, бокс). – URL: <https://dzen.ru/a/YHSP078LyiaRQYpq>
3. Одесский крьюинг - форум вне политики. Свободный форум моряков. Общение на любые темы без политики. URL: <https://odessacrewing.kamrbb.ru/?x=read&razdel=3&tema=466&all=1>
4. Северный город.новости. В Мурманском транспортном филиале «Норникеля» на борту судна прошёл уникальный турнир по баскетболу 3х3. – URL: <https://news.sgnorilsk.ru/2024/08/02/evgenij-voronov-eto-bylo-fenomenalno/>

**CYBER THREATS AS AN ATTACK OF THE 21ST CENTURY**

**Grozov I. S.**

**Scientific supervisor – Gritskevich R.A.**

**Maritime State University named after Admiral G.I. Nevelskoy**

***Keywords:*** *sport, physical development, activity, desire, sea.*

*After analyzing the information found, the current vector of development of sports and physical activities on the ship became clear. Conclusions were drawn about the further development of this area.*