

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МИНИСТЕРСТВА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(ФГКОУ ВО РЮИ МВД России)

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ**

*Сборник статей Всероссийской
научно-практической конференции
(Ростов-на-Дону, 25 марта 2021 года)*

Ростов-на-Дону
2021

УДК 796 (08)
ББК 75
Ф 48

Председатель редколлегии –
кандидат юридических наук, доцент **С.В. Пахомов.**
Заместитель председателя –
А.Т. Биналиев.

Редакционная коллегия:
канд. юрид. наук **А.А. Тащиян;**
А.Н. Кучмезов;
Ю.В. Иващенко;

Ответственный секретарь – **В.В. Зайцев**

Ф 48 Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики [Электронное издание]: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (г. Ростов-на-Дону, 25 марта 2021 г.) / отв. ред.: А.А. Тащиян, В.М. Баршай, Т.А. Степанова – Электрон. дан. (2,10 Мб). – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2021. – 1 электрон. опт. диск (DVD-R). – Систем. требования: IBM PC, 1 GHz; 512 mb оперативной памяти; 3 mb ОЗУ; CD/DVD-ROM дисковод; операционная система Windows XP и выше; Adobe Acrobat Reader 8.0 и выше

ISBN 978-5-89288-441-9

В сборнике по итогам Всероссийской научно-практической конференции освещаются актуальные проблема физического воспитания и спорта, а также вопросы теории и практики обучения сотрудников органов внутренних дел России.

Выпускается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России

УДК 796 (08)
ББК 75

**РАЗДЕЛ 1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Д.Н. Азаров

**СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ
СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Спортивно-массовая работа среди курсантов и слушателей всегда имела первостепенное значение при подготовке будущих служителей закона, а конкретно оказывает непосредственное влияние, укрепляя и сберегая здоровье будущих специалистов, что способствует не только безупречному выполнению ими служебных обязанностей, но и достижению ими высоких спортивных достижений и успехов. Организация спортивных праздников в образовательных организациях системы МВД России является неотъемлемой частью спортивной жизни курсантов и постоянного состава из числа аттестованных сотрудников [1]. Спортивными праздниками могут отмечаться памятные даты, события, связанные с датой образования российской полиции, вступления в ряды полиции молодых специалистов (первокурсники), подведения спортивных итогов за год, приуроченные даты (День защиты детей, 23 февраля, 8 марта, День образования общества «Динамо», День России, Международного содружества иностранных специалистов и многие другие). Руководство образовательных организаций системы МВД России обязательно принимают участие в таких спортивных мероприятиях, ведь зачастую на них приглашаются гости из числа ветеранов образовательной организации, почетных спортсменов региона, олимпийских чемпионов, творческих и спортивных коллективов города, а наиболее масштабные спортивные праздники освещаются в средствах массовой информации на местных телеканалах и ведомственных газетах.

Проведение спортивных праздников – это средство повышения культурно-досуговой деятельности, морального духа, положитель-

ных эмоций, патриотизма, морально-психологической готовности сотрудников полиции к несению службы, а нередко еще и укрепление семейных ценностей. Именно в спортивном празднике девиз «главное – участие, а не победа» более всего подходит к сущности такого события. Все участники спортивного праздника осознают его условность, когда основное предпочтение отдается не спортивной борьбе, а совместному интересному и веселому времяпрепровождению. Однако, чтобы спортивный (как любой другой) праздник состоялся, от его организаторов требуется проведение значительной подготовительной работы, направленной на умелое сочетание физических упражнений с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов, аттракционов и т. д. Будучи зрелищным мероприятием, спортивный праздник надолго запоминается его участникам, поэтому становление культуры досуга осуществляется в таких условиях более эффективно, позволяя получить надежные результаты.

В программу спортивных праздников могут включаться не только игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, регби, хоккей и другие), но и всевозможные эстафеты, перетягивание каната, стрельба из страйкбольного оружия, игры на площадках городского спорта, соревнования по армрестлингу, квесты, обзорные экскурсии, выставки исторического и современного оружия, организуется работа полевой кухни, спортивная рыбалка, сдача комплекса «ГТО», преодоление полосы препятствий и другие. В каждом спортивном празднике положением определяется продолжительность праздника (не более 3 часов), состав команды, количество конкурсов (соревнований), лично – командный зачет, награждение призеров и победителей праздника. На спортивных праздниках, посвященных подведению итогов спортивно-массовой работы за год, могут вручаться ценные подарки сотрудникам, победителями в различных номинациях, такие как «лучший спортсмен года», «лучший курс по итогам спортивно-массовой работы за год», «лучший спортсмен – ветеран», «прорыв года» и другие. Мотивационная составляющая участия в подобных мероприятиях включает в себя заинтересованность руководства образовательной организации в организации праздника, качество проведения, созданная атмосфера, ценность наградной продукции [2].

Все это зависит, прежде всего, от творческого потенциала организаторов и материальной базы образовательной организации, на

территории которой проводится спортивный праздник. Из года в год качество и зрелищность спортивного мероприятия растет, повышаются требования к подобным мероприятиям, ведь «мир не стоит на месте», на подобных мероприятиях применяются новейшие технические средства и другие «ноу-хау», что позволяет организаторам идти в ногу со временем.

Не стоит забывать про спортивную составляющую организации такого праздника, ведь очень часто участники на эмоциональном подъеме показывают достаточно высокие результаты в отдельных видах программы праздника, если, конечно, организаторами соблюдены соответствующие требования заявленных видов. Итогом таких мероприятий могут быть включение отдельных участников в составы сборной команды образовательной организации по видам спорта, что плавно дает возможность перехода показанного результата участником в рамках праздника на «профессиональную арену» в официальных соревнованиях [3].

Проанализировав в данной статье всю значимость спортивных праздников, можно сделать выводы, что итог праздника – радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Достигается цель по сплочению рабочего коллектива, формирование «здоровых» взаимоотношений внутри коллектива, пропаганда занятий физической культуры и спорта среди сотрудников образовательной организации.

Литература

1. Приказ МВД России № 450 от 01.07.17 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел» // Российская газета. 2018. № 256. 31 декабря.
2. Кочнев И.Ю. Особенности и основные направления процесса формирования культуры досуга курсантов вузов МВД России // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 53–10.
3. Губжиков А. Х. Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России [Текст] // Современный ученый. 2017. № 1.

О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ «ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Набор на программу профессиональной переподготовки «Физкультурное образование» разработанной на базе Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, осуществлялся с 10 января 2020 года. В университете имеется необходимая материально-техническая база, это бассейны, спортзалы и лыжная база. Занятия ведут три кандидата педагогических наук и один доктор педагогических наук [1]. На данный поток было зачислено четырнадцать человек.

В учебном плане к реализации представлены следующие дисциплины: «Введение в педагогику», «Основы анатомии и физиологии человека», «Теория и методика физической культуры», «Методика оказания первой медицинской помощи», «Нормативно-правовая база физической культуры и спорта», «Психология и психодиагностика физической культуры и спорта», «Организация и проведение спортивно-массовой и патриотической работы», «Информационное сопровождение физкультурно-патриотической работы». А вот дисциплины «Методика обучения плаванию», «Методика обучения легкой атлетике», «Методика обучения единоборствам», «Методика обучения спортивным играм» и «Волейбол» проводились из принципа 50 % теории и 50 % практических занятий [1].

До марта 2020 года занятия проходили в обычном режиме. Такая дисциплина как «Теория и методика физической культуры» формирует компетенции у слушателей, которые позволяют им работать в дальнейшем с любой группой занимающихся: дошкольниками [2], школьниками и студентами. А такая дисциплина, как «Информационное сопровождение физкультурно-патриотической работы» учитывала геополитический фактор в системе национальной безопасности государства, безопасность России в условиях реализации доктрины «управляемого хаоса» и взаимодействие спорта и политики в современном мире [6; 7; 8]. Теоретический раздел дисциплины «Методика обучения единоборствам» учитывал даже тонкие нюансы выполнения, какого либо технического действия [4]. При реализа-

ции модуля единоборств обучающимся доводилась информация с помощью которой они в будущем формировали у спортсменов адекватную самооценку и планировали на основе этого соревновательные цели [3]. При реализации практических дисциплин «Методика обучения плаванию», «Методика обучения легкой атлетике», «Методика обучения единоборствам», «Методика обучения спортивным играм» и «Волейбол» применялись элементы спортизации [5]. Данные элементы спортизации позволяют обучающимся специалистам по-инновационному посмотреть на элементы организации физического воспитания дошкольников, школьников и студентов. Кроме этого обучающиеся смогут активно использовать социокультурный потенциал физкультурной деятельности и ее воспитывающее влияние на психофизическое развитие личности обучающихся [5].

Однако всемирная пандемия изменила ход учебных занятий. Нам пришлось перестраиваться в процессе. В конце марта 2020 года был выдержан небольшой перерыв для подготовки теоретического материала к использованию в дистанционный формат. Для реализации теоретического материала использовалась электронная почта. Кроме этого на сервере университетом было представлено облачное хранилище для размещения пособий, лекций, видеофайлов и различных методических материалов. Каждое подразделение университета могло создать ссылку в данном облачном хранилище по своему направлению, что и было нами сделано. Если с реализацией теоретического материала вопрос был отчасти решен, то по реализации практических занятий оставался открытым. Реализовав, таким образом, теоретическую часть, мы ждали информации от властей региона, так как Президент определил им полномочия на урегулирование жизнедеятельности в регионе. После продления режима самоизоляции в Красноярском крае в конце июня, нами было принято решение о продлении программы профессиональной переподготовки «Физкультурное образование» до 15 октября 2020 года.

С сентября 2020 года по решению губернатора Красноярского края были разрешены занятия физическими упражнениями на открытом воздухе с соблюдением дистанции и мер безопасности, а так же и в спортивных залах с минимальной численностью и так же с соблюдением дистанции и прочих мер безопасности. Соответственно реализация программы профессиональной переподготовки была продолжена. Модуль «Методика обучения легкой атлетике» прохо-

дил как на открытом воздухе, так и в условиях спортивного зала, при неблагоприятных метеоусловиях.

В данный период времени обучающиеся освоили отдельные технические действия в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и единоборствах. Сдали четыре междисциплинарных промежуточных экзамена и итоговый выпускной экзамен. Как и планировалось, программа профессиональной переподготовки была успешно реализована, и закончилась 15 октября 2020 года.

Литература

1. Арутюнян Т.Г. О реализации программ профессиональной переподготовки «Физкультурное образование» // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании: материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию Юрия Дмитриевича Железняк, почетного профессора МГОУ, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера СССР и России, заслуженного работника физической культуры России. М., 2020

2. Арутюнян Т.Г. Двигательная активность дошкольника в условиях семейного воспитания // Фундаментальные исследования. 2014. № 6–3.

3. Близневский А.А. Формирование активно-действенного отношения к занятиям спортом дзюдоистов 12–13 лет в соревновательном периоде // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта 2015. № 4 (122).

4. Левицкий А.Г. Особенности угла наклона корпуса при выполнении броска отхватом (o-soto-gari) в условиях соревновательной схватки // Теория и практика физической культуры № 5. 2017.

5. Лубышева Л.И. Спортсизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. М., 2017.

6. Пыж В.В. Геополитический фактор в системе национальной безопасности государства // Вопросы политологии. 2019. № 3 (43).

7. Пыж В.В. Безопасность России в условиях реализации доктрины «управляемого хаоса» / В.В. Пыж // Вопросы политологии. 2019. № 1 (41).

8. Пыж В.В. Спорт и политика в современном мире // Актуальные вопросы экономики и управления, права, психологии и образования. 2020.

*С.Н. Баркалов
А.В. Алдошин*

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЮ ГИБДД

Как показал анализ теоретических источников, на современном этапе физическая подготовка как часть профессиональной подготовки в интерпретации нормативных документов больше всего решает общие цели и задачи физической подготовки, нежели профессиональной. В системе контроля физической подготовки это проявляется и оценивается в выполнении нормативов и требований именно физической подготовки, в то время как психофизическая готовность к профессиональной деятельности не проверяется и не оценивается. Вместе с тем, способность использовать методы и средства физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности являются одним из методологических подходов в подготовке будущего сотрудника ГИБДД. Сейчас в основном проверяется только уровень физической готовности, а в большинстве своем – уровень развития физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками, менее всего связанными с будущей профессиональной деятельностью выпускников образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД.

Бенин А.А. и Кузнецов С.В. выделяют следующие стороны организации физической подготовки, подвергаемые контролю: если «... объектом контроля выступает общая физическая подготовленность, то ее формой служит норматив, а средством – контрольные упражнения. Если объект контроля – служебно-прикладная физическая подготовленность, то ее формой выступают критерии владения боевыми приемами борьбы и средством контроля – задания по боевым приемам борьбы» [1]. При этом не учитываются их индивидуальные

и типологические особенности, в частности, физическое развитие (длина и масса тела), типы телосложения и пр. Дифференцирование средств контроля по половому признаку наблюдается лишь в подборе упражнений на силу. Сам процесс дифференцированного подхода предполагает диагностирование уровня физической подготовленности в соответствии с поставленной целью и складывается из оценок за знание теории и методики физической культуры, общую физическую подготовку и степень владения боевыми приемами борьбы.

Оптимизация освоения двигательных действий, необходимых для проведения правоприменительной практики, может быть осуществлена на базе уже имеющегося навыка или же оптимизация заключается в выработке и становлении или преобразовании навыка. Если уже имеется выработанный навык и условия не позволяют его изменять, или изменение оказывается ненужным, то происходит коррекция этого навыка в том случае, когда присутствие адаптирующего фактора меняет требования и параметры оптимизации. Эта коррекция не изменяет саму структуру навыка, меняются лишь его силовые, скоростные и точностные характеристики.

Официальное начало исследований, направленных на включение дифференцированного подхода в практику физической подготовки положено П.Ф. Лесгафтом, подчеркивающим необходимость «применять физические упражнения с большой постепенностью и последовательностью, постоянно применяясь к индивидуальным качествам занимающихся».

Дифференциация должна учитывать особенности обучающихся и их соответствия требованиям профессиональной среды и жизнедеятельности. В исследованиях И.А. Новиковой установлено, что характеристики темперамента связаны с особенностями нервной системы и обладают устойчивостью, и они могут задавать определенный диапазон возможностей и ограничений в развивающей работе [2].

В исследованиях Борисовой О.В. с соавторами установлено, что физическое развитие, дифференцированное по типам темперамента внутри возрастно-половой группы, имеет следующую закономерность: высокорослые курсанты – меланхолического типа, а занимающиеся холерического типа имеют наименьшие весовые характеристики. В данных гемодинамики наименьшее систолическое артериальное давление выявлено у представителей астеноидного

типа, а наибольшие – у курсантов дигестивного типа телосложения. По уровням двигательных возможностей представители мышечного типа телосложения имеют преимущество в уровне развития скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Наиболее высокий уровень развития координационных способностей и выносливости выявлен у курсантов мышечного и торакального типов телосложения [3].

По типу темперамента «сангвиники» имеют преимущество в уровнях развития скоростных способностей; «холерики» – в скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, а также в скоростной выносливости. «Флегматики» в основном уступают в результативности во многих физических упражнениях учебной программы.

Должным образом необходимо учитывать особенности нервной системы и в условиях соревновательной деятельности, т. к. система частых прикидок, контрольных стартов, заданий и соревнований у лиц со слабой нервной системой вызывают излишнее нервное напряжение. В то же время, для лиц с сильной нервной системой они являются стимулирующей характеристикой, а проведение тренировок в обычном режиме вызывают снижение интереса к занятиям.

Часть работ посвящена разработке исследований по выявлению индивидуально-типического стиля деятельности как обусловленная темпераментом индивидуальная система приемов и способов действия, характерная для данного человека и целесообразная для достижения высокого результата [4]. Особое значение индивидуальный стиль деятельности имеет в спорте, обуславливая тактику ведения спортивной борьбы, общую и частную подготовку к соревнованиям. Такими факторами, оказывающими влияние на формирование стиля деятельности, выступают: типологические особенности проявления свойств нервной системы посредством склонности к работе в том или ином режиме; способности, задатки, позволяющие (стихийно или сознательно) выбирать стиль деятельности, в котором не проявляются способности, отсутствующие у человека; антропометрические данные и морфологические особенности.

Нормальная деятельность центральной нервной системы обусловлена взаимоотношением двух основных процессов – возбуждательного и тормозного. У здорового человека в обычных условиях отмечается определенное равновесие процессов возбуждения и тор-

можения. Возбудимость центральной нервной системы в течение суток циклически колеблется.

Под силой нервной системы обычно понимают абсолютную силу обоих нервных процессов, хотя она и подразделяется на силу возбуждения и силу торможения. Сила нервной системы зависит от степени концентрации и иррадиации процессов возбуждения. У человека с сильной нервной системой сильны как процесс возбуждения, так и торможения, а у лиц со слабой нервной системой процессы возбуждения и торможения являются слабыми, что отражается на выносливости по отношению к напряжениям, сказывается на способности человека выдерживать большие нагрузки без ущерба для его деятельности, т.е. проявлять высокую работоспособность.

Повышенный предел работоспособности нервных клеток говорит о силе нервной системы, и, наоборот, понижение предела работоспособности говорит о слабости нервной системы.

Следующим свойством является подвижность нервной системы – возможность быстрого перехода возбудительного процесса в тормозной и обратно. Скорость переделки положительного условного рефлекса в отрицательный, а отрицательного в положительный говорит о способности нервной системы перестраиваться в зависимости от влияний внешней среды.

В частности, нашли подтверждение взгляды И.П. Павлова, что скорость переделки раздражителей является надежным прогностическим методом при отборе людей, выезжающих в другие климато-географические зоны. Многочисленные исследования на людях разных возрастов и проживающих в различных климато-географических условиях подтверждают надежность этого метода исследования.

Приспособление организма человека к изменившимся условиям среды протекает по условно-рефлекторному механизму. Условный рефлекс можно выработать на любой внешний раздражитель. Выработка условного раздражителя зависит от многих факторов: от силы раздражителя, от времени действия раздражителя, интервала между раздражителями, от подкрепляющего фактора и т. д. Условные реакции сохраняются до тех пор, пока условия внешней среды остаются неизменными. С их изменением меняются и условные рефлексы, однако в коре головного мозга остается след от предыдущего раздражения.

Физические ритмы, оказывающие определенное влияние на организм человека, также подкрепляются условными рефlekсами. Например, человек принимает ежедневно 3-4 раза в день пищу и старается делать это в одни и те же часы. Это и есть подкрепление. Хорошим подкрепляющим фактором является слово. Акцентирование временных периодов в процессе трудовой деятельности, положительные эмоции ускоряют процесс формирования временных связей в коре головного мозга.

При смене климатических факторов условные раздражители (стереотип раздражителей) меняются, а безусловные (прием пищи в те же часы) сохраняется. При восстановлении прежних климатических условий меняются только условные раздражители. Это напоминает методику определения подвижности центральной нервной системы. Быстрота приспособления к смене раздражителей может служить критерием адаптации.

При переездах в другую временную зону меняется не только условный раздражитель, но и подкрепление (прием пищи по новому времени). Вырабатывается новый условный рефлекс на «время». Вернее, условный рефлекс образуется не на время, потому что его как такового не существует, а на действие раздражителей во времени. Нарушается уравновешенность основных нервных процессов: вначале превалирует возбуждательный процесс, а затем тормозной. Аналогичные сдвиги происходят и при переездах в высокогорные условия, где фактор понижения атмосферного давления действует на организм постоянно, правда, безусловный раздражитель прежний (прием пищи в те же часы).

Сила нервных процессов не является отражением степени биологической приспособленности организма. Так, какой бы силой нервных процессов не обладал человек, конечным звеном адаптации к изменившимся условиям среды является тормозной процесс.

В исследованиях также нашло подтверждение то, что пропорции свойств, а не их ряд определяют реакцию человека на экстремальную ситуацию. К свойствам темперамента относят: интроверсию – экстраверсию; эмоциональную возбудимость – не возбудимость, как форму проявления индивидуального пути приспособления к условиям профессиональной деятельности, в частности, к стресс-факторам, возникающим в процессе служебной деятельности.

Эмоциональная возбудимость в виде импульсивности или не

импульсивности (неустойчивость – устойчивость) проявляется в поведении и находит яркое воплощение в экстремальных ситуациях.

Ригидность – лабильность (пластичность) определяет способность человека гибко пользоваться разнообразными приемами выхода из сложившейся ситуации.

Темперамент определяется как «системное обобщение» генетически заданных индивидуальных биологических свойств человека, которые в процессе включения в разные виды деятельности, трансформируются и «...образуют независимо от содержания самой деятельности обобщенную, качественно новую индивидуально устойчивую систему инвариантных свойств» [5].

У разных типов нервной системы чувствительность анализаторов к внешним воздействиям различна. Если внешний раздражитель является пороговым для каждого типа нервной системы, то, чем выше сила корковых процессов, тем длительнее период адаптации, позже наступает охранительное торможение и наоборот. Если рассматривать процесс приспособления изолированно только по силе нервной системы, то период адаптации к изменившимся внешним условиям у «сангвиников» будет длиннее по сравнению с людьми со слабой нервной системой. Однако люди со слабой нервной системой будут реагировать на внешние воздействия с большим напряжением и более болезненно переносят эти воздействия. Интервал резервных возможностей у людей со слабой нервной системой снижен. Однако быстрота приспособления к изменившимся условиям среды зависит и от подвижности центральной нервной системы (ЦНС). У лиц с хорошей подвижностью ЦНС адаптация наступает быстрее. «Сангвиники» и «флегматики» характеризуются хорошей силой нервной системы, но отличаются подвижностью. «Сангвиники», у которых подвижность ЦНС лучше, быстрее адаптируются к внешним факторам, чем «флегматики». «Холерики» легко и быстро приспосабливаются к изменившимся условиям среды, но при стрессовых ситуациях у них может наступить срыв нервной системы. Лица со слабой нервной системой находятся в наихудшем положении. Обладая малой подвижностью процессов нервной системы, они медленно приспосабливаются к внешним условиям среды и очень тяжело переносят адаптацию, т. е. характеризуются высокой чувствительностью к различным раздражителям, т. е. низким порогом чувствительности.

Отмечая необходимость применения дифференцированного подхода в физической подготовке, обращает на себя внимание факт влияния способностей и их слагаемых на успех в профессиональной деятельности. Успех профессиональной деятельности определяется направленностью личности и характером развития психодинамических свойств, т. к. сформировавшиеся способности в основном проявляются в уровне развития тех психофизических качеств, от которых зависит успех деятельности.

В понятие «способности», как правило, вкладываются следующие составляющие: это индивидуальные (врожденные) возможности человека (психологические и физические), влияющие на успешность деятельности. Они не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, выработанным у человека. Так, когнитивные способности способствуют отражению и познанию окружающего мира с содержательной стороны (собственно психические познавательные процессы, участвующие в переработки информации) и инструментальной, отражающей индивидуальный стиль деятельности. Основными различиями является то, что в отличие от способностей знания, умения и навыки усваиваются в процессе обучения и тренировки, но у людей с биологически врожденными особенностями они вырабатываются быстрее, в большем объеме и лучшего качества. При этом типологические особенности являются задатками способностей. Многочисленные исследования показали, что наличие разных типологических особенностей, их определенные комбинации, обуславливают то, что у одних более развиты скоростные способности, у других – силовые и скоростно-силовые, а у третьих – выносливость.

Учет индивидуально-типологических особенностей необходим для обеспечения необходимой работоспособности в сложной обстановке и условиях профессиональной деятельности, связанной с угрозой для жизни и здоровья человека. Несмотря на то, что существуют закономерности между морфологическими, физиологическими и психическими особенностями, с точки зрения прогностической ценности биологических особенностей специальных исследований проводится явно недостаточно. Рядом авторов показано, что существуют разные типы интеллекта. «Практический» интеллект характеризуется необходимостью решать более разнообразные интеллектуальные задачи при неполной информации и нередко внутренней противоречивости поступающей информации, при дефиците време-

ни, внешних воздействий неблагоприятного характера и даже с риском для жизни. В то время как работа ученого, как представителя «теоретического» интеллекта, проходит в более спокойной обстановке, есть возможность восполнить поступающую информацию. При этом отмечается, что ряд факторов, характеризующих интеллект, имеет биологическую, наследственную природу.

Вместе с тем, существует возможность замены типологических особенностей приспособлением темперамента к требованиям профессиональной деятельности. На основе анализа теоретических исследований установлено, что к признакам, требующим внедрения индивидуального подхода, отнесены: способность к качественному формированию двигательного динамического стереотипа и функция мозга в ситуационных и нестандартных упражнениях. В частности, функциональная асимметрия мозга как «жесткий» генетически детерминированный признак, но динамичный и незначительно корректируемый в онтогенезе под действием тренировки [6].

Литература

1. Бенин А.А., Кузнецов С.В. Понятие контроля: сущность, задачи, виды, его место в организации физической подготовки курсантов (слушателей) организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Ростов н/Д, 2017.

2. Борисова О.В. Технология дифференцирования физической подготовки студентов вузов на основе учета соотношения соматических и психологических типов: автореф. ... дис. канд. пед. наук. Волгоград, 2006.

3. Баранов В.А. Теоретические основы дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов // Современные проблемы образования. 2011. № 3–4.

4. Крупной А.И., Шляхта Н.Ф. Связь черт личности со свойствами темперамента // Вестник РУДН. 2003. № 1.

5. Новикова И.А. Соотношение типологических особенностей свойств личности и темперамента студентов // Известия Саратовского университета. 2016. № 1.

6. Степанова Т.А., Тащиян А.А. Система физического воспитания в образовательных организациях МВД России. // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных. 2020.

*А.В. Березнев
С.В. Никифоров*

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В настоящее время существует актуальная проблема, связанная с эффективностью формирования валеологической компетентности курсантов вузов МВД России. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что многие курсанты проявляют недостаточное внимание к сохранению и поддержанию здоровья, не считают, что их здоровье является неотъемлемой частью как личной, так и профессиональной жизнедеятельности. В современном мире с каждым днем ухудшается состояния здоровья молодежи, резко возрастает число лиц, употребляющих табак, алкоголь и различные наркотические вещества. Поэтому качественный профессиональный отбор абитуриентов, поступающих на службу в ОВД, наиболее актуален в настоящее время. В период обучения в образовательных организациях МВД России у курсантов закладывается основа воспитания и формирования профессиональных компетенций. У вновь поступивших, а именно у курсантов вуза МВД развиваются и формируются профессионально-важные и значимые качества, необходимые для профессиональной служебной деятельности. От отношения курсантов к своему здоровью, в том числе и от ориентации на здоровый образ жизни зависит эффективность выполнения поставленных перед ними служебных задач, а так же возложенных на них служебных обязанностей в профессиональной деятельности. Для вузов МВД России огромное значение имеет здоровый образ жизни курсантов, поскольку уже в период обучения, выполняя служебные обязанности, обучающиеся часто сталкиваются с обстоятельствами, угрожающими их безопасности и состоянию здоровья. Профессиональное развитие курсанта начинается с того момента, как он начинает процесс освое-

ния выбранной им служебной деятельности и будет продолжаться до того момента, как прекратит заниматься данной деятельностью. На протяжении этого времени курсанты должны ориентироваться на здоровый образ жизни, так как это является важным составляющим не только личного благополучия, но и профессиональной успешности курсантов в профессиональной деятельности. Ориентация на здоровый образ жизни должна рассматриваться как одна из наиболее важных составляющих профессиональной подготовки и обеспечения безопасности жизни сотрудников ОВД. [2]

Курсантам следует осознанно и разумно подходить к вопросу о собственной жизнедеятельности на основе сохранения и поддержания своего здоровья. Необходимо создать эффективную систему сохранения и укрепления физического и психического здоровья курсантов различными методами организации физической подготовки с оздоровительной направленностью.

Огромными возможностями по формированию здорового образа жизни обладает кафедра физической подготовки вуза. Она способна на эффективном уровне решать задачу сохранения и укрепления здоровья курсантов, способствовать укреплению физического здоровья, а так же обеспечить формирование валеологической компетентности курсантов и оптимального физического состояния. Физическая подготовка является одним из фундаментальных факторов здорового образа жизни. Она воздействует на воспитание и формирование у курсантов не только физических качеств, но и морально-волевых, которые необходимы как для учебы в вузах МВД, так и для дальнейшей профессиональной деятельности.

Волевая устойчивость курсантов и сотрудников органов внутренних дел является одним из наиболее значимых показателей их готовности к выполнению поставленных перед ними задач. Под данным термином понимается способность курсантов или сотрудников сохранять свое благоприятное психическое состояние в сложных условиях для успешной и эффективной работы.

Занятия по физической подготовке направлены прежде всего на овладение умений, навыков и физических качеств, которые способствуют успешному выполнению возложенных на курсанта или сотрудника служебных задач. Физическая подготовка включает в себя различные общефизические упражнения, такие как упражнения на силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, которые форми-

руют волевые качества курсанта. На практических занятиях по физической подготовке курсанты проявляют такие качества, как упорство, выдержка, твердость, решительность, целеустремленность, усидчивость, что требует больших психических усилий курсантов. Волевая подготовка является так же неотъемлемой частью в служебной деятельности курсантов.

В вузах МВД помимо обязательных практических занятий по физической подготовке, так же предусмотрены дополнительные тренировочные занятия по различным видам единоборств, а именно, такие как: бокс, кикбоксинг, самбо, дзюдо и другие. Именно эти занятия помогают сформировать у курсанта следующие качества: целеустремленность, упорство, выдержка, умение добиваться поставленной цели. На протяжении всего времени обучения курсанты совершенствуют свои спортивные, а так же боевые навыки для эффективности формирования профессиональной подготовки. Такая дисциплина, как физическая подготовка включена в учебный план вуза МВД в течение всего периода обучения курсантов. Занятия по физической подготовке и участие в спортивной деятельности института должно предполагать формирование у него валеологической компетентности, а так же этические нормы.

Помимо физической подготовки формирование валеологической компетентности у курсантов можно добиться и другими путями, а именно:

1. Соблюдение и выполнение курсантами требований законодательства, приказов и нормативных актов, которые в свою очередь направленных на защиту, охрану и поддержание здоровья обучающихся.

2. Активно развивать научно-методическое направление, создавать новые образовательные программы, реализация которых позволит изменять отношение обучающихся к своему здоровью.

3. Обучать курсантов ценностным установкам в сфере защиты, охраны и поддержания здоровья [3. с. 127], [1. с. 87].

Таким образом, в данной статье были рассмотрены средства, способствующие формированию валеологической компетентности у курсантов вузов МВД России. Формирование у курсанта здорового образа жизни должно быть главной целью физической воспитания, а так же профессионального обучения во всех образовательных организациях МВД России. Для такой категории молодежи, как курсан-

ты особо важно формирование здорового образа жизни, поскольку будущий сотрудник должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и хорошим здоровьем.

Литература

1. Березнев А.В., Зеленев Д.С., Ляпин А.И. Производственная гимнастика как инструмент формирования валеологической компетентности курсантов вузов МВД России // Глобальный научный потенциал. 2020. № 5 (110).

2. Воронина Т.Н., Лукьянов А.С. Педагогические условия формирования профессионально важных качеств у курсантов вузов МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6.

3. Черников Н.К., Черникова А.А. Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни // Инновационная наука. 2016. № 4.

*А.П. Бобровик
С.А. Сидоров*

МОРАЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ В СЕКЦИЯХ БОЕВОГО САМБО

Анализ практической деятельности тренерско-преподавательского состава ведущих команд МВД России, ГУ МВД по Санкт-Петербургу и Ленинградской области, ГУ СЗУВДТ показал, что морально-воспитательная работа с сотрудниками полиции, занимающихся таким видом спортивных единоборств, как боевое самбо начинается еще до их занятий этим видом спорта. Прежде всего руководителю секции (тренеру) необходимо познакомиться с будущими спортсменами, определить их интеллектуальные и умственные способности, психические свойства личности, нравственные черты и эстетические вкусы, выявить мотивы, которые побудили их к занятиям этим видом единоборств.

Прежде всего с создания среди сотрудников полиции сплоченного коллектива начинается морально-воспитательная работа в

сборной команде по боевому самбо. Задача тренера-преподавателя приучить сотрудников полиции занимающихся в секциях боевого самбо думать не только о себе (своих победах в спорте и на фронтах личной жизни), но и о партнерах, сослуживцах. В секции по боевому самбо мы считаем необходимым организовать среди сотрудников полиции взаимопомощь не только в учебно-тренировочном процессе, где более подготовленные направляют новичков в правильное русло тренировочного процесса, а также и в повседневной служебно-профессиональной деятельности.

Это обуславливает определенные требования к содержанию и интенсивности учебно-тренировочных занятий [5]. Они не должны превышать уровень доступности как физической, так и координационной, для конкретного сотрудника полиции, но быть всегда высоко эмоциональными, требующими большой экспрессивной активности. Последнее будет способствовать проявлению самовыражения, физической активности и самосовершенствования [1].

Важной особенностью поединков в боевом самбо является то обстоятельство, что состязание на борцовском ковре происходит все время при единоборстве двух сотрудников-партнеров. Сотрудник полиции – самбист в основном думает о себе, о том, как добиться превосходства над соперником, что неосознанно может привести к развитию индивидуалистических негативных качеств и свойств личности, а также выработке отрицательных черт характера. Направленность морально-воспитательной работы тренера-преподавателя должна быть нацелена на искоренение у сотрудников полиции, занимающихся в секциях боевого самбо таких проявлений как самодовольство и зазнайство, используя при этом общеизвестные принципы воспитания и товарищескую критику. Чтобы исключить данные проявления мы рекомендуем постоянно воспитывать у сотрудника полиции занимающегося в секции боевого самбо чувство коллективизма и товарищества. Такая работа проходит наиболее успешнее в целеустремленном, дружном, сплоченном общими интересами спортивном коллективе сотрудников полиции.

На наш взгляд, успешная психологическая подготовка определяется умением сотрудника полиции проявлять в экстремальных условиях самообладание, решительность, настойчивость и другие волевые качества [2].

Одной из приоритетных педагогических задач, которые приходится решать тренеру-преподавателю спортивной секции по боевому самбо в силовых структурах – воспитание гуманного спортсмена-сотрудника. Огромный положительный воспитательный эффект производят поступки, когда во время тренировочной схватки более подготовленный боец щадит более слабого ассистента. Это, на наш взгляд является одной из наивысшей степени благородства спортсмена. Многолетний практический опыт проведения учебно-тренировочных занятий показал, что подобного рода отношений со стороны самбистов-сотрудников полиции вполне возможно добиться методами убеждения и положительными примерами. К тому же минимизировать причинение ущерба, в том числе и в физическом плане требует от представителей власти и Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» [3]. Авторы статьи настоятельно рекомендуют тренерско-преподавательскому составу постоянно добиваться того, чтобы сотрудники полиции на учебно-тренировочных занятиях по боевому самбо относились друг к другу на борцовском ковре, как товарищи, чтобы у них не появлялось желание нанести сильный удар, значительное болевое воздействие, либо некорректный бросок партнеру по тренировке. Если же данные действия произойдут со стороны какого из участников тренировочного поединка, то такой бой должен быть немедленно прекращен, а сам поступок обсужден среди членов коллектива сборной команды.

В настоящее время служебно-профессиональная подготовка сотрудников может быть полноценной, если она ограничена не только лишь знанием теоретических положений. Анализ деятельности, а также результаты научных исследований показывают, что успех при выполнении задач зависит не только от материально-технической обеспеченности сотрудников, но и от максимально высокого уровня развития у них физических и морально-волевых качеств, а также двигательных навыков, которые соответствуют характеру и профессиональным особенностям служебной деятельности [4].

Литература

1. Бобровик А.П., Влияние учебно-тренировочных занятий по преодолению полосы препятствий на психическое состояние сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физиче-

ской подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. 2017.

2. Бобровик А.П. Некоторые особенности психологической подготовки сотрудников полиции к стрельбе в служебно-прикладных видах спорта // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2020. № 1 (38).

3. Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции».

4. Бобровик А.П. Физические качества и психические свойства личности сотрудника силовых ведомств, их взаимосвязь в процессе обучения в образовательных организациях силовых ведомств // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Уфа, 2020.

5. Степанова Т.А., Тациян А.А. Формирование силовых способностей сотрудников ОВД средствами физической подготовки // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Иркутск, 2020.

А.Н. Бокий

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Современные системы дистанционных образовательных технологий в последнее время активно внедряются в образовательный процесс. Этому способствуют как развитие информационных технологий, так и объективные факторы, обуславливающие необходимость реализации изоляционных мер. В прошлом и текущем году большинство стран мира столкнулись с глобальной угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019). В России были незамедлительно приняты необходимые меры, позволившие минимизировать угрозу и негативные последствия пандемии [1, 2]. Не осталась в стороне и система ведомственной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Образовательные организации

МВД России обеспечили реализацию всех образовательных программ исключительно в дистанционной форме [3].

Особенностью всех программ подготовки сотрудников в органах внутренних дел является наличие дисциплин (модулей), имеющих преимущественно практическую направленность (физическая, огневая, тактико-специальная подготовка и пр.). В рамках данной статьи особое внимание хотелось бы уделить процессу физической подготовки сотрудников, в том числе, проходящих подготовку по программам профессионального обучения.

Можно с уверенностью утверждать, что сама возможность реализации процесса физической подготовки исключительно в дистанционном режиме вызывает большие сомнения. Считаем, что наиболее затруднительным является дистанционное освоение дисциплин, в которых основным критерием оценивания в основном является овладение слушателями практических умений и навыков. Исключительно дистанционный режим физической подготовки не позволит в полной мере реализовать такие основные цели и задачи, как: воспитание у сотрудников общих и специальных физических качеств, привитие устойчивых навыков выполнения и использования боевых приемов борьбы в реальных условиях служебной деятельности.

Необходимо отметить также, что дистанционный режим физической подготовки не предусматривает снижения требований к уровню физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Так, в соответствии с нормативными ведомственными документами установлены достаточно высокие требования к уровню физической подготовленности слушателей, проходящих профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский» [4]. Промежуточная аттестация слушателей, проводится в форме дифференцированного зачета или экзамена, включающего выполнение ими трех контрольных упражнений общей физической подготовки (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладных упражнений. Кроме этого, выполнение боевых приемов борьбы предусмотрено в соответствии с установленным в ведомственных документах описанием [5].

Анализ содержания программ профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, предусматривающих дистанционный режим прохождения дисциплины «Физическая подготовка» [6; 7], позволяет сделать вывод о том, что в них содержатся все

необходимые разделы и темы дисциплины, однако вопрос их реализации в условиях дистанционного обучения остается открытым. То есть в программах не раскрываются методические основы и механизмы развития физических качеств и формирования устойчивых навыков выполнения боевых приемов борьбы в удаленном режиме.

При дистанционной реализации процесса физической подготовки можно неизбежно столкнуться с такими проблемами, как: невозможность выполнения целого ряда контрольных нормативов, предусмотренными ведомственными документами (нормативы на быстроту и ловкость, на выносливость, а также большинство нормативов на определение силовых способностей); затруднение при оценивании с применением средств дистанционного обучения уровня выполнения боевых приемов борьбы.

Исходя из сложившихся условий и собственного опыта дистанционной реализации процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, а также программ профессионального обучения, можно выделить следующие его особенности:

1) при определении уровня физической подготовки основной упор делался на выполнении сотрудниками и слушателями силовых упражнений, выполняемых без спортивного оборудования или инвентаря (силовое комплексное упражнение для мужчин и женщин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин);

2) оценка уровня освоения боевых приемов борьбы проводилась в форме подробного изложения алгоритма выполнения приема с акцентированием внимания на его основных и необходимых структурных элементах, а также их частичной демонстрации (визуализации без ассистента);

3) акцентировалось внимание на изучении и проверке знаний по организационным основам физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации;

4) осуществлялось размещение в электронно-информационной среде образовательной организации дополнительных методических и дидактических материалов (электронных учебно-методических пособий, методических рекомендаций к самостоятельным занятиям по общей и специальной физической подготовке, наглядных пособий, учебных видеофильмов по выполнению контрольных нормативов и боевых приемов борьбы).

Опыт реализации процесса физической подготовки сотрудников и слушателей, проходящих обучения по программам профессиональной подготовки с использованием системы дистанционных технологий, позволил сформировать следующие пути его совершенствования:

1) Разработка и внедрение в учебный процесс дистанционных курсов обучения по физической подготовке с использованием современного и эффективного программного обеспечения (PowerPoint, ISpring Suite и др.). Данные курсы должны иметь четкую структуру, соответствующую действующим программам подготовки, содержать полный перечень общефизических и специальных упражнений с наглядными материалами и обучающими видеофильмами. В дальнейшем в качестве дополнительных мер оптимизации физической подготовки сотрудников считаем целесообразным разработку и внедрение соответствующих специальных приложений для портативных мобильных устройств.

2) Определение и расширение перечня общефизических упражнений, выполняемых в дистанционном режиме без использования специального спортивного оборудования и инвентаря. Определение оптимальных контрольных нормативов по общей физической подготовке с выработкой критериев их оценивания с учетом особенностей дистанционного аудиовизуального контроля.

3) Организация проведения контрольных мероприятий (выполнение основных контрольных нормативов по общей физической подготовке) сотрудниками, отвечающими за профессиональную служебную и физическую подготовку на местах. С этой целью необходимо налаживание тесного взаимодействия ведомственных образовательных организаций с территориальными органами внутренних дел в период прохождения их сотрудников профессионального обучения в дистанционном режиме.

Учитывая особенности реализации процесса физической подготовки в дистанционном режиме, хотелось бы особенно отметить важность формирования у сотрудников должной мотивации к самостоятельным занятиям и необходимости повышения уровня общей и специальной физической подготовленности.

Литература

1. О дополнительных мерах по снижению рисков распространения COVID-19: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.03.2020 № 6.

2. О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19): Указ Президента РФ от 02.04.2020 № 239.

3. О дистанционном обучении: Письмо ДГСК МВД России от 09.04.2020 № 21/10/4003.

4. Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 05.05.2018 № 275.

5. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

6. Профессиональная подготовка граждан, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации», по должности служащего «Полицейский» (в период обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)): Примерная основная программа профессионального обучения ДГСК МВД России.

7. Профессиональная подготовка сотрудников женского пола, имеющих ребенка дошкольного возраста, сотрудников, воспитывающих без матери (отца) малолетнего ребенка - ребенка в возрасте до четырнадцати лет или ребенка-инвалида в возрасте до восемнадцати лет, сотрудников, являющихся единственными опекунами малолетнего ребенка - ребенка в возрасте до четырнадцати лет либо единственными попечителями ребенка- инвалида в возрасте до восемнадцати лет, по должности служащего «Полицейский»: Примерная основная программа профессионального обучения ДГСК МВД России.

РОЛЬ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ОВД

Спорт и физическая подготовка имеют высокое значение в жизнедеятельности человека, в настоящее время, так как, они необходимы для ведения правильного и здорового образа жизни. В частности для сотрудников органов внутренних дел, физическое развитие имеет большое значение, при осуществлении деятельности, так как социум на данном этапе существования нуждается в подготовке квалифицированных не только в области правовых и социально-экономических направлений, но и плане физической подготовки. В следствие, различных причин и условий повышения уровня преступности возрастает необходимость улучшения качества физического развития.

В зависимости от методов, средств, целей использования физическую культуру можно разделить на следующие виды:

1. **Общая.** Включает в себя обобщенный характер повышения уровня иммунитета, здоровья, физического развития для применения в повседневной жизни.

2. **Базовая.** Характеризуется приобретением фундаментальных жизненно важных навыков, физических качеств и умений

3. **Профессионально-прикладная.** Самый специфичный вид физической культуры, целью которого является формирование, совершенствование тех свойств организма, от которых напрямую зависит уровень производительности и качества профессионального труда. Благодаря чему, сокращается время, необходимое для освоения профессии, а также таких специфических двигательных умений и навыков, физических качеств, которые гарантируют эффективное, экономное выполнение профессиональных функций, сохраняя высокую степень работоспособности, профилактику негативных влияний характера и условий труда на физическое состояние человека.

4. **Оздоровительная или реабилитационная.** Задачи этого вида заключаются в лечении и восстановлении функций организма, если имеются последствия от заболеваний, травм.

5. Адаптивная. Выражается в использовании средств физической культуры с целью формирования необходимых двигательных навыков, физических качеств, направленных на жизнеобеспечение, развитие функций организма инвалидов, а также для содействия их социально-психологической адаптации, профилактику отклонений в социализации.

Актуальность данной темы заключается в необходимости рассмотрения некоторых вопросов, касающихся физической культуры. Целью исследования выступает изучение различных факторов, влияющих на динамику развития той или иной профессиональной деятельности.

Физическая культура-это понятие для обозначения деятельности, направленной на сохранение и укрепление иммунитета и здоровья, в целом. Для сотрудников органов внутренних дел, а именно для полицейских, фактор поддержания здоровья является одним из основных. Труд полицейского требует немалых усилий, так как помимо работы, связанной с документами, необходимо вести расследование в нестандартных условиях.

Различные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность полицейских обязывают их на преодоление таких задач, как: борьба с преступностью, предотвращение и пресечение правонарушений. И для более продуктивного результата при решении этих задач, необходимо, как правило, иметь высокий уровень физической подготовки.

Для этого необходимо вести здоровый образ жизни, а он, в свою очередь, включает в себя регулярные занятия спортом и соблюдения правильного питания. Физическая активность должна быть регулярной.

Анализируя различные учебники и статьи, допускается отметить то, что количество дней, когда необходимо заниматься спортом, должно варьироваться от двух до пяти в неделю. Конечно, с уровнем загруженности сотрудников органов внутренних дел осуществить это достаточно трудно, но при составлении распорядка дня и его соблюдении, возможно. Помимо всего этого, необходимо также изучать боевые приемы борьбы, составляющие основу профессиональной, служебной и служебно-прикладной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Но кроме всего вышеперечисленного необходимо оставаться здоровым человеком, развивать силу, быстроту, скорость, выносливость и ловкость, поддерживая, таким образом, свое самочувствие в порядке.

Физическая культура и физическая подготовка также способствует повышению и развитию уровня организационных способностей сотрудников полиции. Важную роль в этом еще играет самообразование и самовоспитание человека, его психологическое отношение и готовность к условиям прохождения профессиональной службы.

Практика показывает, что, как правило, в органы внутренних дел Российской Федерации поступают физически подготовленные и выносливые граждане, однако в процессе осуществления деятельности необходимо совершенствовать данные качества, для повышения продуктивности в работе с преступностью и правонарушениями.

Говоря о необходимости поддержания физической формы и выполнения регулярных нагрузок, то можно отметить, что она необходима всем подразделениям органов внутренних дел Российской Федерации. Начиная от курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства Внутренних Дел РФ и заканчивая руководителями подразделений.

Так, курсантам необходимо поддерживать физическую форму для сдачи зачетов специальных и боевых приемов, а также для должного осуществления в дальнейшем своей деятельности. Сотрудникам подразделения патрульно-постовой службы также необходимо хорошее физическое развитие, потому что их деятельность заключается в несении службы, в том числе и пеших нарядов. Для продуктивной работы нужно часто находиться в тех или иных климатических условиях, а переносить все это необходимо здоровым, чтобы не получить какие-либо заболевания или травмы.

Сотрудникам уголовного розыска также необходимо обладать высокой степенью физической подготовленности, так как их работа сочетает в себе всевозможные способы и методы расследования преступлений и правонарушений. Им приходится сидеть в засадах, проводить задержание подозреваемых или обвиняемых, участвовать в погонях за преступниками, оперативно внедряться. И, для осу-

ществления всего вышеперечисленного необходимо иметь навыки по боевым приемам борьбы, силу и ловкость.

Рассматривая отдельно участковых-уполномоченных полиции, можно отметить что их деятельность также напрямую связана с регулярными физическими нагрузками, то есть их область активности на службе охватывает осуществление различных обходов, задержание правонарушителей и тому подобное. То есть им тоже необходима выносливость и хорошая профессиональная подготовка.

Следователи и руководители различных подразделений также, несомненно, нуждаются в хорошей физической подготовке, так как, основной центр тяжести работы всего отдела полиции смещается в их сторону. Поэтому, согласно Приказу № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» необходимо владеть всеми должными навыками.

Также можно выделить в отдельную совокупность элементов структуры органов внутренних дел Российской Федерации кадровую службу. Хотя их деятельность предусматривает применение физической силы, все же они используют ее не так активно, как другие подразделения. Однако они тоже являются частью системы полиции и в их обязанности входит пресечение предупреждение и предотвращение преступлений и правонарушений.

Помимо всех вышеперечисленных навыков, сотрудник органов внутренних дел Российской Федерации также должен уметь обращаться с оружием и боеприпасами. А для этого, в первую очередь, необходимо иметь высокий уровень развития мускульной силы, выносливость при проведении тренировок, а также быстроту и ловкость.

Таким образом, чтобы иметь показательную физическую и спортивную форму необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься оздоровительными и укрепительными мероприятиями. А сотруднику полиции, как лицу, подающему пример гражданам, необходимо также иметь атлетическое телосложение, здоровый внешний вид и, конечно, комбинировано применять различные виды физической культуры на практике, в зависимости от надобности случая.

Литература

1. Моськин А.С. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств.

2. Герасимов И.В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования.

3. Еремин Р. В. Физическая подготовка в учебных заведениях МВД России / Р.В. Еремин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии. Иркутск.

4. Кузнецов М.Б. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников ГИБДД //: материалы Международной научно-практической конференции. Орел.

5. Подрезов И.Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД. Иркутск.

6. Осипов Д.В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел. Иркутск.

*А.Н. Волков
С.В. Кузнецов*

ПРОБЛЕМЫ ЕДИНОГО ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ БОЛЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

В своей статье мы хотели бы в очередной раз затронуть тему единого подхода к обучению боевым приемам борьбы и обозначить проблемы, возникающие на этом пути.

В действующей (видимо, пока) редакции Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – Наставление) в п. 3.2 указано, что целью физической подготовки выступает формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы [1]. Там же в пункте

53.4 представлены методические рекомендации по обучению боевым приемам борьбы. Однако отсутствие в нем, в отличие от предыдущих Наставлений, какого-то наглядного ряда дополняющего описание приемов, например, рисунков (как в наших ведомственных Наставлениях прошлых лет) или фотографий (как в Наставлениях Министерства обороны), и породило первую проблему – различную интерпретацию, или различное толкование описания техники приемов. Это вызвало острую необходимость разработки наглядных методических материалов, раскрывающих техническую сторону приема, а также средства и методы рационального обучения боевым приемам борьбы.

Однако, никакие инновационные, мультимедийные дидактические учебно-методические материалы, не могут в полной мере устранить следующую проблему – проблему отсутствия классического физкультурного образования в меньшей степени у преподавательского состава образовательных организаций, и в большей степени – среди специалистов, отвечающих за физическую подготовку в практических подразделениях. В том числе и наличие спортивного разряда или звания не сможет в полной мере компенсировать отсутствие академических знаний в области анатомии, физиологии, биомеханики, основ теории и практики физической культуры для понимания сущности двигательного действия. Выход известен: это переподготовка, регулярное повышение квалификации и постоянное самообразование.

Но главная, на наш взгляд, проблема, которая тормозит в принципе продвижение учебного процесса от постоянного, нескончаемого обсуждения техники приемов в сторону их профессиональной прикладности (т. е. к тактике их применения в служебной деятельности сотрудника полиции), состоит в отсутствии единого понимания сути биомеханической, кинетической, тактической структуры боевых приемов борьбы. Это приводит к постоянным спорам, требованиям изменить описание приемов и действий, при этом приводятся доводы, во-первых, полностью противоречащие положениям теории и методики физической культуры как науки, во-вторых, идущие в разрез с правомерностью применения физической силы и минимизации ущерба, в-третьих, опирающиеся исключительно на свой личный спортивный опыт, а не на профессиональную полицейскую действительность. Мы забываем про правило «Средства подбираются под

задачи и цель», а целью физической подготовки как указано в начале статьи не является подготовка к ведению поединка по правилам борьбы. Соответственно и техника приемов должна быть нацелена на решение задач по пресечению физического противодействия в ситуациях полицейской деятельности. Поэтому в описании приемов в Наставлении и было указано исходное положение для выполнения приема уже удерживая руку ассистента, и удар наносился ближней, а не какой-нибудь другой ногой и т. п.

После вступления в силу приказа МВД России от 27.07.2020 № 522 «О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880» проблемы единого подхода в понимании тактико-технической сути боевых приемов борьбы еще больше актуализировались. Это побудило нас в очередной раз обратиться к основам техники и тактики боевых приемов борьбы, к его внешней и внутренней структуре.

И так, в соответствии с пунктом 53.4.2. Наставления обучение боевому приему борьбы реализуется в три этапа, первый из которых создание начального представления о его двигательном составе, далее – разучивание рационального способа его выполнения, и в завершении совершенствование его применения в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции [2]. На первых двух этапах обычно и возникают наибольшие сложности.

Надо понимать, что, в широком смысле, вся биомеханическая сущность приемов на руку сводится к сочетанию движений (скручиваний, рычагов, дожимов) в биокинематических парах. В кинематике такой парой называют соединение двух каких-либо звеньев, в той или иной мере обеспечивающее движение относительно друг друга. Применительно к структуре приема – это две части тела, соединенные суставом (поэтому и приставка био-).

На руке таких биокинематических пар можно насчитать три: пара, образуемая соединением кисти и предплечья в лучезапястном суставе; пара, образуемая соединением предплечья и плеча в локтевом суставе; пара, образуемая соединением руки и туловища в плечевом суставе (рис. 1).

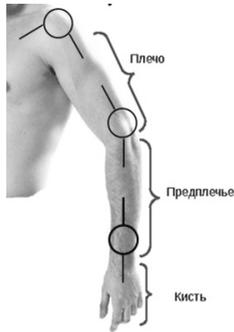


Рисунок 1. Биокинематические пары, образуемые на руке

В связи с этим можно представить механизм болевого приема как двигательное (физическое) воздействие на оба звена биокинематической пары, приводящее к смещению в суставе до крайнего положения по всем осям, что, в свою очередь, приводит к остановке всякого в нем движения.

Рассмотрим на примере скручивания руки внутрь (рычаге руки внутрь). Здесь биокинематическая пара это «плечо – локтевой сустав – предплечье». Соответственно обездвиживание производится за счет того, что плечо атакуемого зажимается между туловищем и передней поверхностью бедра ассистента, а предплечье максимально разгибается и вращается внутрь.



Рисунок 2. Биокинематическая пара скручивания руки внутрь (рычага руки внутрь)

В табл. 1 мы представили биокинематические пары болевых приемов борьбы на руку.

Таблица 1. Биокинематические пары болевых приемов борьбы

Болевой прием	Биокинематическая пара
Загибы руки за спину: рывком, нырком, толчком, замком	Туловище – плечевой сустав – рука
Рычаг руки через предплечье	Плечо – локтевой сустав – предплечье
Скручивание руки внутрь	
Скручивание руки наружу	
Дожим кисти «под ручку»	Предплечье – лучезапястный сустав – кисть

Несомненно, техническая составляющая приемов всех единоборств, всех систем борьбы разрабатывалась и совершенствовалась под те ситуации, где они будут применяться, под те задачи, которые планируется ими решить [6]. Другими словами, в технику приема встраиваются и определенные тактические элементы.

Разберем тактическую составляющую болевых приемов борьбы на руку, описанных в Наставлении. Тактически они могут применяться для пресечения практически любого по характеру сопротивления, как активного сопротивления, так и вооруженного нападения. Но в большинстве случаев боевые приемы борьбы используются для преодоления ненасильственного сопротивления тогда, когда физическое понуждения к действию или силового преодоления бездействия оказались недостаточно. Другим словами эти болевые приемы борьбы это не приемы рукопашного боя, а приемы ограничения свободы передвижения [5].

До сих пор нет понимания того, что изначальным тактическим условием, которое сможет эффективно обеспечить применение болевых приемов, является возможность сотрудником полиции взять человека за руку. Оптимально это должно быть выполнено спокойно и не агрессивно, без заметных резких движений, неторопливо и сдержанно. Сам прием выполняется в удобный момент, когда противник

не может оказать значительного противодействия [3]. Именно выведение из равновесия является одним из тактических элементов, закладываемых в технику приема. Оно и выступает главным условием упреждения, ослабления, нейтрализации противодействия выполнению приема. Такие действия принято называть технико-тактическими.

Конечно, когда сотрудник полиции явно превосходит противника в силе и ловкости, нейтрализацию противодействия можно осуществить выведением из равновесия и без расслабляющего удара, а за счет рывков или толчков, осаживания противника, т.е. вынудить его перенести тяжесть тела на пятки и согнуть (даже незначительно) ноги в коленях, в том числе и со смещением в стороны [4]. Однако в большинстве случаев основным эффективным технико-тактическим действием выведения из равновесия противника (в особенности, когда уже он превосходит сотрудника полиции в силе или ловкости) вступает сочетание описанных выше с расслабляющим ударом.

В учебнике «Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации», соавторами которого являются авторы статьи, на странице 196 дано определение расслабляющего удара: «..... это удар, который, не причиняя вреда здоровью человека, позволяет на мгновение изменить его мышечный тонус, обеспечивая тем самым ослабление мышечного напряжения, межмышечной и двигательной координации, сосредоточения внимания, утрату устойчивости, равновесия». Видно, что в своей сущности технико-тактическая основа нанесения расслабляющих ударов заключается в их нанесении по наименее уязвимым частям тела человека, например как описано в Наставлении: голенью по внутренней стороне бедра [1]. Стоит отметить, что на практике как правило нейтрализация противодействия противника достигается нанесением 2-3 расслабляющих ударов.

Несомненно, что в рамках статьи охватить все технико-тактические элементы болевых приемов борьбы невозможно, поэтому мы затронули наиболее важные, на наш взгляд, из них.

В заключении хочется отметить, что специалисты кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России (а в частности авторы этой статьи) пытаются в рамках своих обязанностей и полномочий решить эти проблемы. Так более 20 лет на базе Нижегородской академии МВД России успешно и плодотворно дей-

ствуют курсы повышения квалификации специалистов физической подготовки (одни для преподавательского состава образовательных организаций МВД России, а другие для инспекторского состава). Ежегодно эти курсы проходят более 60 человек. А для нашего немногочисленного круга специалистов это не так уж и мало.

Литература

1. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник. М., 2016.

2. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Козицын А.Л. Техника выполнения боевых приемов борьбы. / фото: Д.Ю. Мартюшева; статисты на фото: А.Л. Козицын, С.Н. Морозов, А.А. Плешкова. М., 2018.

3. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Козицын А.Л. Боевые приемы борьбы. М., 2018.

4. Волков А.Н., Кузнецов С.В. Физическая подготовка лиц рядового и начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в ОВД, проходящих профессиональное обучение по должности служащего «Полицейский»: учебно-практическое пособие / фото: Д.Ю. Мартюшева; статисты на фото: А.Л. Козицын, С.Н. Морозов. Н.Новгород, 2019.

5. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Козицын А.Л. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: монография / фото: Д.Ю. Мартюшева; статисты на фото: А.Л. Козицын, С.Н. Морозов, А.А. Плешкова. Нижний Новгород, 2020.

6. Тациян А.А., Биналиев А.Т. Особенности использования дифференцированной броской и скоростно-силовой подготовки сотрудников полиции: учебное пособие / Ростов н/Д, 2020.

*В.В. Желонкин
А.В. Томас*

**ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ
ИНФОКОММУНИКАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПОСРЕДСТВОМ ЭЛЕКТРОННОЙ
ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЙ
СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Современный период развития правоохранительной системы характеризуется процессом обновления и внедрения инфокоммуникационных технологий в процесс профессионального образования образовательных организаций системы МВД России. Использование инфокоммуникационных технологий предполагает выбор новых методик подготовки курсантов и слушателей, проходящих в электронно-информационной образовательной среде. Это направление открывает новые перспективы в сфере служебно-прикладной физической подготовки, требует иных подходов к методике обучения, использования инновационных образовательных технологий в процессе образования, что позволяет подготовить сотрудников полиции, которые обладают не только универсальными профессиональными знаниями, и формируют их личность инициативной, целостной, с новым типом мышления, основанного на применении инфокоммуникационных технологий.

Система обучения МВД России – это сложный синтетический процесс, который позволяет использовать современные достижения в научно-технической сфере так и в сфере новых инновационных инфокоммуникационных.

В процессе служебной подготовки обучающихся в образовательных организациях системы МВД России формируются не только профилированные, специализированные профессиональные компетенции сотрудника полиции, но и происходит формирование неординарного мышления, творческого подхода, рост профессионализма. Основная цель использования инфокоммуникационных технологий в сфере образовательной организации системы МВД России состо-

ит в том, чтобы достигнуть, формирования личности конкурентоспособного профессионального сотрудника, обладающего не только набором специальных познаний, характерных для выбранной полицейской профессии, но и в умении самостоятельно повышать свою компетентность в процессе осуществления им оперативно-служебной деятельности. Такой подход в формировании интеллектуальной личности профессионального сотрудника МВД России позволяет заниматься постоянным саморазвитием и самосовершенствованием, умением преобразовывать имеющиеся знания в новые знания, навыки, осуществлять повышение своей компетентности в процессе служебной деятельности, а также подготовить сотрудника полиции, обладающего уровнем информационной культуры в сфере электронной, образовательной среды.

В образовательной организации системы МВД России накоплен на протяжении ряда десятилетий огромный опыт подготовки сотрудников полиции, но не смотря на это в сфере служебно-прикладной физической подготовки необходимо внедрять новые информационно-телекоммуникационные технологии, ориентированные на максимальную унификацию, на уровне программного и технического обеспечения методов и форм обучения.

В настоящее время перед современной правоохранительной образовательной системой МВД России поставлены важные стратегические задачи и подходы к выбору содержания, методики подготовки, а также модернизации имеющегося образовательного процесса.

– необходимо повысить качество профессиональной подготовки специалистов для подразделений полиции, за счет разработки и внедрения новых педагогических инновационных, интерактивных технологий.

– необходимо создать единую педагогическую систему подготовки, переподготовки и повышения квалификации сотрудников полиции, основанной на современных научных разработках, а также на последних достижениях в области искусственного интеллекта, применяемого для разработки компьютерных программ, специальной техники. Эта система с использованием электронно-образовательной среды позволит также совмещать ее с оперативно-служебной деятельностью.

В современной правоохранительной системе МВД России активно происходит обновление и внедрение в учебный процесс инфо-

коммуникационных технологий по обучению сотрудников полиции в целом и в частности в преподавание специальных практических дисциплин таких, как «Служебно-прикладная физическая подготовка».

Процесс внедрения инфокоммуникационных технологий в систему образования в области служебно-прикладной физической подготовки сотрудников полиции еще незавершенный, но находится на достаточно активной стадии формирования и разработки.

На современном этапе обзор научных статей, литературы показывает, что целенаправленных исследований в служебно-прикладной физической подготовке по вопросам разработки концепций и методов использования инфокоммуникационных технологий и формирование комплексно-системного, контекстно-инновационного подходов с использованием электронной информационно-образовательной среды в образовательном процессе недостаточно.

На основании аналитического обзора научных публикаций следует выделить объективные причины, которые замедляют внедрение инфокоммуникационных технологий в области служебно-прикладной физической подготовки в учебный процесс:

- во-первых; не в полной мере обеспечение материально – технической базы не только образовательных организаций, но и практических органов и организаций МВД России.

- во-вторых, необходимость постоянного обновления и модернизации аппаратно-программного комплекса технического обеспечения.

- в-третьих недостаточный уровень подготовки применения компьютера в использовании информационных систем, сотрудников из числа профессорско-преподавательского состава, а также курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

При этом следует признать, что учебный процесс по специальной дисциплине «Служебно-прикладная физическая подготовка» с применением электронных дистанционных учебных курсов является перспективным направлением, которое способно повысить эффективность профессионального обучения физической подготовки, а также дает возможность выбрать оптимальный учебный процесс самостоятельной подготовки и переподготовки сотрудников МВД России.

Также стоит отметить, возникшие реальные новые современные возможности, открывающиеся в сфере служебно-прикладной физической подготовке при использовании электронной информационно – образовательной среды и необходимая значимая информация доступна в любой момент при наличии доступа к ресурсам стимулирует курсантов к самостоятельным занятиям физической подготовкой, совершенствованию профессионально-значимых навыков и умений, а также позволяет повысить эффективность педагогической деятельности сотрудников преподавательского состава.

В целом применение инфокоммуникационных технологий должно обеспечить в сфере профессионально-прикладной физической подготовки комплексное формирование теоретических знаний, служебно-прикладных двигательных умений курсантов и слушателей, развитие их физических качеств.

Стоит отметить, что выбор оптимального учебного воздействия на курсантов и слушателей в сфере служебно-прикладной физической подготовки требует разработки новых интеллектуальных, гибких, инновационных, инфокоммуникационных технологий обучения в электронной информационно-образовательной среде образовательных организаций системы МВД России.

Литература

1. Желонкин В.В., Томас А.В. Интерактивные технологии профессионально-нравственного воспитания курсантов и слушателей в процессе профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников службы участковых уполномоченных полиции // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел. 2020.

2. Малиновский А.В., Юркин Д.В., Купавцев Т.С. Проектирование среды формирования способности самоконтроля у курсантов и слушателей вузов МВД России на занятиях по физической подготовке // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 11–1.

3. Юркин Д. В. Особенности проведения практических занятий по физической подготовке в дистанционном режиме в образовательных организациях МВД России // Физическая культура и спорт

в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии. Хабаровск, 2020.

*О.В. Залесова
К.Ю. Хаченкова*

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ»

В служебной деятельности достаточное внимание уделяется физической подготовке. Курсантов в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел (МВД) России заранее готовят к тому, что в процессе служебной деятельности им могут пригодиться боевые приемы, а так же физические качества в виде выносливости, силы, ловкости и др [1].

Так же, существуют определенные нормативы, в которые курсанты обязаны укладываться, ведь от этого зависит их оценка за аттестацию по физической подготовке. Обучающимся следует понимать, что для того, чтобы уложиться в определенное время при сдаче контрольного упражнения, к примеру, челночного бега, следует изрядно потренироваться.

Рассмотрим подробнее особенности подготовки обучающихся к выполнению челночного бега. В общих чертах, челночный бег – бег на короткую дистанцию со сменой направления между двумя точками. Он направлен на развитие скорости, ловкости и координации, но является довольно изматывающим, ведь идет чередование спринтерских навыков и резких движений. Данное упражнение требует хорошей подготовки и правильной техники. Для девушек дистанцией челночного бега является 10х10 метров, для юношей также 10х10 метров и 4х20 метров.

Нормативно-правовым документом, регламентирующим сдачу нормативов в образовательных учреждениях, а также в других подразделениях МВД России является Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [2].

В этом приказе время для выполнения челночного бега варьируется от 26,6 секунд (100 баллов) до 51,5 секунд (0 баллов) – у девушек за дистанцию 10*10 метров; от 24,0 секунд (100 баллов) до 43,9 секунд (0 баллов) – у юношей за дистанцию 10*10 метров, и от 14,2 секунд (100 баллов) до 26,9 секунд (0 баллов) – у юношей за дистанцию 4*20 метров [2].

Чтобы у обучающегося образовательной организации была соответствующая подготовка при выполнении норматива челночный бег, следует обратить внимание на следующие рекомендации:

1) Обучающемуся необходимо научиться резкому торможению перед поворотом и развороту на 180 градусов. Обладание данным навыком является большой долей успеха при выполнении упражнения, ведь владение сменой направления без потери скорости даст хороший показатель на финише в значении времени [3]. Для этого необходимо выполнять подготовительные упражнения: бег в медленном темпе на участке 5 метров с резким торможением в конце участка и поворотом на 180 градусов; бег на участке 10 метров широкими стремительными шагами с резким поворотом в конце отрезка и сменой направления; пробегание отрезка с увеличением длины дистанции: 5-10-15 метров; бег на участке 10 метров широкими стремительными шагами с теннисными мечами (поочередное взятие и оставление мяча на старте/финише).

2) Чередование скорости и торможения в челночном беге прорабатывается с помощью упражнения «стопорящий шаг». На этом важно акцентировать внимание, потому что во время челночного бега нужно уметь совмещать эти два понятия, чтобы не терять лишние секунды, тратя их на тихую остановку или долгий разгон.

3) При выполнении обращать внимание на точность и четкость шага, умение его контролировать. Исключить лишние движения при совмещении скорости и торможения: остановка, разворот, вынос ноги, наклон туловища- все должно происходить одновременно.

Секретом успеха является и преодоление одной и той же дистанции многократно. Хорошо проработанная дистанция в итоге станет навыком - автоматизированным механизмом движения при выполнении норматива. Опыт порой является определяющим, ведь бегун будет опираться на свои умения и привычки при выполнении упражнения. К тому же если часто набегать одну и ту же дистанцию, то можно устроить соревнования с секундомером, обозначить ошиб-

ки и их исправить для улучшения скорости.

4) Важным правилом успеха в челночном беге является разворот через одно плечо, то есть если толчковая левая нога, то поворот соответственно должен быть через левое плечо.

5) Необходимо научиться и финишному рывку на финальном участке дистанции. Тренироваться можно с помощью экспандера, когда помогающее лицо будет тянуть экспандер, а обучающийся сначала 20 секунд выполняет легкий бег на месте, затем резко стартует и пробегает участок 10 метров.

Хорошим подводящим упражнением также являются прыжки на скакалке. Обучающийся прыгает поочередно на двух ногах, на одной ноге в течение минуты, а затем резко преодолевает участок в 10 метров.

После разминки и подготовительных упражнений для челночного бега требуется заминка в течение 5–10 минут и после этого следует перейти к выполнению общей физической подготовке на ноги. Рекомендуем выполнить выпрыгивание из полуприседа в количестве 15–20 раз, прыжки на скакалке 2–3 минуты, зашагивание на тумбу по 10 раз на каждую ногу, прыжки на тумбу по 15 раз на каждую ногу. Рекомендуемый отдых между подходами 30 секунд. Далее следует ускорение на участок 60 метров в среднем темпе [4].

Важной составляющей успеха является выбор обуви для сдачи челночного бега, поскольку выполнение норматива может проводиться как на улице, так и в другом благоприятном для этого месте. Например, в спортивном зале поверхность пола может скользить, поэтому придется находиться в обуви со специальной подошвой, которая не даст потерять драгоценные секунды.

Следует отметить и ошибки при выполнении норматива «челночный бег». Одними из наиболее распространенных является фальстарт, а также пересечение линии во время разворота. За них участнику забега могут не засчитать результат.

Удачному прохождению дистанции может помешать неверное распределение нагрузки. В основном обучающийся все свои силы потратить в самом начале, а в конце уже начинает задыхаться и на последнем отрезке, почти «идет пешком». Нужно работать над выносливостью и в последующем стараться выкладываться на протяжении всей дистанции. Также, не следует тормозить перед самым финишем, а пробегать его так, словно впереди еще остался один отрезок.

При развороте не стоит медленно тормозить, так как сильно теряется скорость и участник забега совсем может сбиться с прямого маршрута, тратя время на набор скорости.

Следует принимать во внимание и технику безопасности при беге. Речь идет о хорошем разогреве перед выполнением упражнения. Челночный бег нагружает икроножные и тазобедренные мышцы, что при неосторожности может стать причиной травм, а также могут пострадать коленные суставы.

Работа рук. Вот о чем часто забывают новички при совершенствовании выполнения беговых упражнений. Руки должны совладать с работой ног, обязательно должны быть согнуты в локтях и не болтаться в разные стороны при беге, а работать как «пружина» вперед-назад.

Постановка ног во время челночного бега также оказывает влияние на результат. Бег бывает с опорой на носок, с опорой на всю стопу, с опорой на пятку, плавно переходящей на носок. Предпочтение нужно отдавать первому варианту, так как идет хорошая амортизация и нога наиболее удачно отталкивается от поверхности. Как раз в самом начале при беге нужно установить максимальную частоту шагов, что позволит быстрее набрать скорость, а бег на носках в данном случае подходит больше всего.

В данной статье нами приведены рекомендации для подготовки обучающихся к выполнению норматива «челночный бег», а также рассмотрены основные ошибки, возникающие у обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Литература

1. Демиденко В.Ю., Ташиян А.А. Теоретические и методические аспекты физической подготовки курсантов системы МВД России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. 2020.
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации // Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации.
3. Залесова О.В., Самойлюк Р.Н. Совершенствование скоростных способностей сотрудников ОВД средствами легкоатлетических // Совершенствование профессиональной и физической подготовки

курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск, 2019.

4. URL: <https://life4health.ru/chelnochnyj-beg-opisanie-normativy-tehnika/>.

Е.Ю. Иванов
В.Р. Султаналиев

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВОСПИТАННИКОВ СУВОРОВСКИХ ВОЕННЫХ УЧИЛИЩ МВД РОССИИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Начальный этап обучения в суворовских военных училищах МВД России (далее – СВУ МВД России) характеризуется рядом особенностей, присущим и другим военизированным общеобразовательным организациям интернатного типа [1,4]. Однако, в отличие от довузовских образовательных организаций иных силовых структур, где воспитанниками становятся дети 10–12 лет, в СВУ МВД России поступают подростки 14–15 лет, что совпадает с критическим периодом взросления ребенка, связанным с изменением в организме гормонального баланса [5]. В соответствии с концепцией возрастной периодизации (Институт возрастной физиологии РАО), основанной на исследовании морфофункциональных показателей, установлено, что адаптационные физиологические изменения, проявляющихся в перестройке физиологических систем на новый уровень регулирования, неоднородны и, в большей степени, подвержены внешним факторам именно для подростков указанного возраста [2]. В связи с этим, целью нашего исследования стала разработка и экспериментальное обоснование средств и методов повышения адаптационного потенциала обучающихся СВУ МВД России на начальном – адаптационном этапе обучения.

Для достижения цели работы был проведен теоретический анализ и обобщение специальной литературы по проблеме адаптации воспитанников различных общеобразовательных организаций, находящихся в ведении силовых структур на начальном этапе обучения, определен комплекс средств и методов повышения адаптационного потенциала обучающихся, а также исследована динамика

морфофункциональных показателей подростков в сложный физиологический и психологический период перехода из одного социального статуса в другой.

На базе Астраханского СВУ МВД России был проведен естественный сравнительный педагогический эксперимент в котором приняли участие 53 воспитанника 1 курса. По результатам исходного тестирования в августе 2019 года, были сформированы экспериментальная (ЭГ), опытная (ОГ) и обозначена контрольная группа (КГ). По основным морфофункциональным и психофизиологическим показателям данные группы были однородны.

Жизнь и деятельность воспитанников КГ проходила в соответствии с установленными в образовательной организации порядком и правилами в соответствии с федеральными и локальными актами.

В повседневной деятельности и образовательном процессе для воспитанников ОГ были реализованы практические рекомендации, по активизации социализирующих и адаптационных процессов, описанные А.П. Мариным [3]. В основу данных рекомендаций легли такие средства и методы, как игровое взаимодействие между суворовцами с разделением их на команды, назначение старших и поощрение команд и капитанов. Все средства и методы применялись в рамках занятий на уроках физической культуры.

В ЭГ апробировались предложенные нами инновационные формы повышения адаптационного потенциала воспитанников СВУ МВД России на начальном этапе обучения. Они заключались в расширении границ применения практических рекомендации А.П. Марина не только на учебные занятия по физической культуре, но и на любую повседневную деятельность, связанную с физическими нагрузками. А также нами были добавлены следующие компоненты:

- привлечение воспитанника старшего курса в качестве заместителя командира взвода (для ЭГ);
- реализация комплекса мероприятий по проведению спортивных игр и соревнований по национальным видам спорта;
- проведение турниров с участием ветеранов органов внутренних дел и сотрудников образовательных организаций;
- популяризация национальных видов спорта во время проведения «Дня национальных культур».

В качестве метода, позволяющего определить физиологический адаптационный потенциал воспитанников СВУ МВД России на начальном этапе обучения, использовался метод индексов (индекс Робинсона). Все измерения морфофункциональных показателей воспитанников проводились до начала (Исх. – август–сентябрь 2019 г.), в ходе (Окт. – конец октября 2019 г.) и по окончании эксперимента (Дек. – декабрь 2019 г.) в строгом соответствии с современными методиками, принятыми в медицинской и спортивной практике по следующим параметрам: рост, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), окружность грудной клетки (ОГК), экскурсия грудной клетки (ЭГК), объем талии (ОТ), объем бедер (ОБ), толщина жировой складки (ТЖС), динамометрия кисти правой руки (ДПР) и кисти левой руки (ДЛР), частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление.

Для объективного и качественного анализа полученных в результате проведенных исследований данных, применялись методы математической обработки (среднее арифметическое (М), ошибка среднего значения (m), оценка достоверности различий с помощью F-критерия Фишера и параметрического t-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок).

Результаты измерений были рассмотрены в двух аспектах: 1) сравнительная характеристика морфофункциональных возможностей обучающихся в экспериментальной, опытной и контрольной группах на всех этапах эксперимента; 2) расчет индекса Робинсона для определения адаптационного потенциала суворовцев на начальном этапе обучения и выявление оптимальной модели применения обозначенных средств и методов.

Сравнивая показатели суворовцев ЭГ, ОГ и КГ до начала эксперимента, достоверных различий между группами не выявлено (t-критерий для несвязанных выборок), что свидетельствует об однородности морфофункциональных возможностей привлекаемых к эксперименту обучающихся.

При проведении анализа с применением t-критерия для несвязанных выборок, результаты измерений в октябре (в ходе эксперимента) и декабре (после эксперимента) демонстрируют достоверно значимые ($P < 0,05$) различия лишь по двум показателям – ЖЕЛ и ЭГК. Однако проверка достоверности при помощи F-критерия, показывает различия между значениями ТЖС и ЧСС в ЭГ, ОГ и КГ. Дан-

ное расхождение вызвано большей дисперсией указанных показателей в ОГ и КГ относительно ЭГ.

Отметим, что у показателей артериального давления (САД и ДАД) достоверных различий на различных этапах эксперимента не выявлено. ЧСС и САД лежат в основе подсчета индекса Робинсона.

Достоверно значимые различия индекса Робинсона в ЭГ относительно ОГ и КГ как с применением F-критерия, так и t-критерия отмечаются только в декабре, после эксперимента. При этом значение в ЭГ в среднем ниже на 3–5 %, что говорит о более высоком уровне адаптационных возможностей воспитанников.

Таким образом, проведенное исследование позволяет говорить об эффективности применяемых нами экспериментальных средств и методов повышения морфофункциональных возможностей воспитанников СВУ МВД России в ЭГ на начальном этапе обучения. Некоторые морфофункциональные показатели суворовцев в первые месяцы обучения могут быть зависимы от предложенных форм реализации повседневных и учебных мероприятий. Так жизненный объем легких, экскурсия грудной клетки; толщина жировой складки и частота сердечных сокращений наиболее подвержены влиянию внешних факторов. Адаптационный потенциал зависит от указанных показателей и может быть повышен путем комплексного подхода в построении образовательной среды в СВУ МВД России не только на занятиях по физической культуре, но и в повседневной деятельности воспитанников.

Литература

1. Ащепков В.Т, Ткаченко С.В. Кадеты: проблемы и перспективы социализации: монография. Армавир, 2010.

2. Марин А.П. Физическая культура как средство социализации обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. СПб, 2019.

3. Марин А.П., Румба О.Г., Горелов А.А. О перспективах социализации кадетов средствами физической культуры и спорта // Вестник спортивной науки. 2019. № 1.

4. Терещенко В.В., Чуб И.М. Индивидуально-психологические характеристики взросления в подростковом периоде онтогенеза // Известия Саратовского университета. М., 2019. № 3.

5. Ташиян А.А., Кучмезов А.Н. Формирование функциональной готовности обучающихся суворовских училищ министерства внутренних дел российской федерации к поступлению в образовательные организации МВД России. Ростов н/Д, 2019.

Ю.В. Иващенко

Д.В. Кузьменко

ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Современная система образования, ориентированная на мониторинг прошлого, настоящего и прогнозирование будущего, в своей сущности содержащего идеи опережающего обучения, диктует необходимость трансформации сознания педагогов, его моделирования. Пересмотр действующего законодательства, а также рабочей документации, в целом, по организации образовательного процесса, его методического обеспечения, в настоящее время является приоритетным и обсуждаемым процессом модернизированного общества.

Сегодня, профессия сотрудника органов внутренних дел требует разностороннего развития, учитывая современные тенденции транслируемые в сфере организации охраны правопорядка в государстве, защиты прав и интересов граждан (зачастую, нарушаемых в виртуальной среде), социально-экономические и политические события в мире [2].

На построение траекторий образовательного процесса в высших учебных заведениях МВД России влияет не только нарабатанный коллективный, но и скорректированный индивидуальный подход каждого преподавателя в условиях вариативности форм и видов работы с обучающимися, многообразия применяемых методов обучения, наличия специфичных требований, многогранности поставленных задач. На наш взгляд, создание комфортных организационно-педагогических условий, использование научно-обоснованных средств, методов обучения и воспитания не только актуально

в методической работе на сегодняшний день, но и необходимо для раскрытия творческого потенциала и его активного использования обучающимися в процессе формирования, заложенных в темах для изучения и освоения дисциплины компетенций.

Приобретение полезных, применяемых в деятельности сотрудника правоохранительных органов теоретических знаний и практических навыков в области юриспруденции зависит от систематизированного, качественно разработанного и рационально используемого методического обеспечения, которое является основой для подготовки высококвалифицированных специалистов, ведь именно сочетание активных и интерактивных форм проведения контактной работы, как показывает практический опыт, вызывает у курсантов и слушателей интерес к образовательному процессу, являющийся, вместе с тем, предпосылкой дальнейшего успешного усвоения учебного материала.

В контексте изложенного, хотелось бы отметить, что вопросы реализации методического сопровождения дисциплин прикладного характера зачастую носят дискуссионный характер. Являясь элективными дисциплинами, прикладные дисциплины должны содержать в себе те приемы и средства обучения, которые создают теоретическую основу для реализации компетентностного подхода, при этом, естественно, что, приоритетной задачей освоения таких дисциплин является только лишь получение практических навыков, используемых в служебной деятельности. Изучение дисциплины «Физическая подготовка» имеет важное значение для курсанта образовательной организации МВД России, ее освоение способствует формированию физической готовности сотрудника к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Особенностью реализации данной дисциплины является значительное количество времени, выделенное на ее освоение – 9 семестров в очной форме обучения, включающих ориентировочно 400 часов контактной работы, ярко выраженные поэтапность и цикличность подготовки, в целях гармоничного развития и активации всех систем организма, улучшения функциональных показателей обучающегося [3]. Вместе с тем, вышеизложенное аргументирует идентичность, некоторую схожесть структуры проведения занятия

(основанного на принципах физического воспитания и требований к соблюдению безопасности на занятиях).

Отношение преподавателей к различным методикам проведения занятий по дисциплине «Физическая подготовка» зачастую рассматривается как однообразное при сравнении и сводится к следующей структуре занятия: подготовительная часть; обучение двигательным действиям (согласно Наставлению) или работа над повышением общей физической подготовленности курсантов; заключительная часть (используются средства снижения функциональной активности организма), что, как следствие, отражается на качестве подготовки преподавателями документального методического сопровождения практических занятий. Опираясь на личный опыт занятий спортом (проведение разминки, обучение двигательным действиям (на основе общепринятых методик), преподаватели при подготовке методической документации копируют «шаблоны», не обращая внимания на специфику структуры, последовательности проведения занятий, необходимости физической идентификации каждого обучающегося и группы в целом, изначально, и на каждом этапе обучения, в целях подготовки применимого в педагогической деятельности, перспективного, и «результативного» при реализации методического материала. Физическое воспитание как и педагогический процесс имеет многообразие применяемых методик, что связано с наличием значительного количества специфических методов (интервальные, переменные, круговые), разнообразных средств (физических упражнений разной направленности). Следует отметить, что методическое сопровождение прикладной дисциплины не может быть обеспечено только текстовым материалом, большую роль играет создание базы наглядных методических разработок. В условиях дистанционного обучения преподавание дисциплины «Физическая подготовка» направлено в основном на предоставление возможности обучающимся усвоить необходимую теоретическую и методическую информацию по основам физической подготовки и спортивной тренировки.

На наш взгляд, увеличение доли разрабатываемого и используемого наглядного методического материала (видео-, фотоматериалы, виртуальный конструктор, тренажер), демонстрирующего выполнение приемов борьбы, к общей совокупности текстового методического материала по дисциплине «Физическая подготовка» будет способ-

ствовать формированию у обучающихся целостного представления о структуре и двигательных особенностях выполнения действий, создаст условия для отработки и повторения материала, используя визуальное восприятие. Прочтение текста и его визуализация с помощью изображения способствуют объективному восприятию, данный факт ложится в основу использования различной мультимедиа аппаратуры для обучения (проекционные столы, экранно-звуковые приборы). В связи с чем, следует отметить, что разработка и демонстрация наборов схем, слайдов, учебно-наглядных пособий и обучающих видеofilьмов смогут вызвать интерес у обучающихся к тщательному изучению дисциплины, а создание методических рекомендаций для самостоятельной подготовки курсантов с учетом условий, в которых она будет осуществляться (в зависимости от времени года, погодных, бытовых условий, при нахождении на различных спортивных объектах) будет способствовать поддержанию на должном уровне физической формы и не только при подготовке к промежуточной аттестации, но и на протяжении всей служебной деятельности в органах внутренних дел.

Учитывая вышеизложенное также отметим, что методическое обеспечение дисциплины «Физическая подготовка», в целом, не должно противоречить действующим нормативным правовым актам, федеральным государственным образовательным стандартам, необходимо учитывать требования, предъявляемые к основным структурным элементам основной профессиональной образовательной программы, при этом только творческий, инициативный и объективный подход каждого преподавателя в совокупности с наработанным опытом, сможет сформировать качественную методическую документацию для результативного сопровождения изучения дисциплины.

Литература

1. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «Консультант Плюс».

2. Иващенко Ю.В., Быков Н.Н. Моделирование образовательно-го процесса курсантов МВД России на основе понятия «динамиче-

ский стереотип» // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Ростов н/Д, 2020.

3. Иващенко Ю.В., Попова Н.Ю., Методические основы подготовки абитуриентов к поступлению в образовательные организации МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Орел, 2019.

*Р.С. Каленик
С.В. Асеев*

ОБ ОПЫТЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОБУЧЕНИИ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МВД РОССИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

В настоящее время наблюдается рост числа преступлений с применением огнестрельного оружия, в которых гибнут сотрудники полиции.

Руководители МВД России не раз указывали, что огневая подготовка рядового и начальствующего составов является одним из важнейших направлений в решении поставленных задач перед сотрудниками ОВД осуществляющих свои функциональные обязанности [1]. В связи с этим особое значение приобретают вопросы касающиеся совершенствования методических приемов в огневой подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Идеомоторная тренировка начинающего стрелка, по нашему мнению – это осознанное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка исполнения техники производства меткого выстрела. Она может применяться на разных этапах подготовки стрелка. Так как все движения начинаются в мозге человека, сначала в виде мысленного образа предстоящих движений (идеи), затем этот мысленный образ преобразуется в нейронные связи управляющие мышцами, суставами, которые уже физически реализуют запрограммированную в головном мозге идею движения. Неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует воображаемым движениям главное и положительное воздействие идеомоторной тренировки [2]. Активное представление

реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, укреплению, корректированию. На данном этапе подготовки начинающего стрелка мы согласны с Л. Р. Макиной, которая рассматривает идеомоторную тренировку, как идеальную картину (образец) реальных действий, которые, будучи программой двигательной деятельности, выполняют программирующую функцию [3].

В последнее время в системе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России внедряется система дистанционных образовательных технологий, целью которой является взаимодействие между слушателем и преподавателем с применением образовательных технологий, реализуемых посредством современных информационных и телекоммуникационных технологий, осуществляемых на расстоянии. С целью подтверждения того, что идеомоторная тренировка является эффективным методом подготовки слушателей факультета профессиональной подготовки МВД России в определенных условиях, нами был проведен эксперимент. Начиная с апреля по август 2020 года, слушатели факультета профессиональной подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России и весь профессорско-преподавательский состав, осуществляли свои функциональные обязанности в дистанционной форме обучения в условиях самоизоляции, по причине наступления текущей глобальной пандемии коронавирусной инфекции COVID-19. Так как дисциплина «Огневая подготовка» в основном включает практические занятия, которые предполагают формирования двигательного навыка с огнестрельным оружием, то преподаватели вынуждены были в кратчайшие сроки переработать методику обучения для условий, соответствующих самоизоляции. Проблема заключалась в том, что на практических занятиях по огневой подготовке слушатели выполняли различные контрольные упражнения из пистолета Макарова совершенствуя свои навыки в стрельбе. В период проведения занятий в дистанционной форме обучения, у преподавателей не было возможности проводить полноценно занятия, так как возможности использовать боевое оружие не было. Было сформировано две группы: контрольная группа, в которую вошло 24 слушателя, и экспериментальная в которую вошло 26 слушателей. Все слушатели являлись сотрудниками патрульно-постовой службы и посетили несколько занятий по огневой подготовке включая теоретические и практические, где они выполняли

контрольные упражнения в тире, выполняя курс стрельб из боевого оружия. Основная направленность обучения огневой подготовке слушателей контрольной группы состояла в передаче теоретического материала касающиеся мер безопасности, устройства огнестрельного оружия и порядка выполнения контрольных нормативов и упражнений, т.е. тот стрелковый навык, который был получен на первоначальных занятиях по стрельбе, слушателями никак не поддерживался, так как возможностей для этого не было. Обучение слушателей экспериментальной группы строилось по тому же принципу, только помимо того, что слушатели должны были знать порядок выполнения контрольных упражнений, они должны были выполнять данные упражнения используя принципы идеомоторной тренировки, а именно 5-6 раз мысленно выполнить определенное контрольное упражнение в удобное для них время и положении, представляя весь алгоритм действий в голове от начала до конца. В ходе выполнения контрольных упражнений слушатели должны были одновременно комментировать свои действия, т.е. проговаривать правильность действий в слух или про себя. Основной проблемой определения эффективности данного метода является отсутствие уверенности в том, что слушатели действительно самостоятельно выполняли упражнения с использованием идеомоторного метода, так как преподаватель не может проконтролировать их действия находясь в другом месте. В связи с этим, нами по окончании эксперимента с целью определения количества слушателей экспериментальной группы, которые действительно применяли данный метод, было проведено анкетирование. В ходе чего было установлено, что из 26 человек действительно занимались, применяя данный метод всего 13 человек, остальные 13 слушателей только могли рассказать устно порядок выполнения контрольных упражнений, не выполняя их с использованием метода идеомоторной тренировки. По окончании эксперимента слушателям контрольной группы и экспериментальной предлагалось выполнить контрольное упражнение № 4 (Скоростная стрельба с места по неподвижной цели с заданной зоной поражения). По итогам выполнения контрольного упражнения слушатели контрольной группы в мишень поразили двумя и более выстрелами, но количество допущенных ошибок, связанных с удержанием пистолета, правильным нажатием на спусковой крючок, совмещением прицельных приспособлений составило 27; слушатели экспериментальной группы в коли-

честве 13 человек, которые применяли метод идеомоторной тренировки также все поразили мишень двумя и более пулями, но количество ошибок составило всего 5. Качество стрельбы в обеих группах было одинаковым, но в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой количество допущенных ошибок составило 38 %, в контрольной группе 103 %. Так, как идеомоторная тренировка в целом была направлена на поддержание и совершенствование тех умений и навыков, которые направлены на правильность действий с оружием включая такие элементы как: хватка, работе со спусковым крючком и прицельными приспособлениями, то показатели качества стрельбы значение никакого не имели, а вот правильность действий с оружием на огневом рубеже до производства выстрела и являлось определяющим критерием эффективности применения идеомоторной тренировки.

На этапе организации и реализации тренировок по огневой подготовки с применением метода идеомоторной тренировки способной повысить результативность мы предлагаем следующие рекомендации:

1. Необходимо определить цель тренировки и образ изучаемых движений.

2. Чем точнее будет построен мысленный образ движения, тем точнее оно будет выполняться.

3. Мысленный образ движений быть связан с мышечно-двигательными ощущениями стрелка.

4. Сила мысленного представления возрастет, если оно имеет вид точной словесной формулировки (вербальная схема).

5. На начальном этапе подготовки при изучении движений необходимо представлять их выполнение в замедленном темпе.

6. Во время идеомоторной тренировки контроль силы представления движения оно можно проводить по сокращениям мышц спортсмена.

7. При выполнении тренировки следует сосредоточиться на технике выполнения (не думать о конечном результате). Подобные вербальные схемы можно составить для тренировки техники выполнения любых упражнений, где требуется формирование двигательного навыка, координации движения. В научных работах по этой

проблематике отмечается, что улучшение результатов может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время, отдельные авторы доказывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть незнакомым действием (упражнением) без предварительного его выполнения [4]. В свою очередь мы предлагаем сделать акцент на применение идеомоторной тренировки в условиях, когда нет возможности провести полноценное занятие или тренировку, в форме дистанционного обучения, а также, как дополнение к основной тренировке.

Литература

1. Куликов А.С. Из заключительного выступления на расширенном заседании коллегии МВД России 29 ноября 1996 // Журнал «Милиция». № 1. 1997.
2. Асеев С.В., Каленик Р.С. Особенности методики обучения слушателей профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России // Юридическая наука в XXI веке: актуальные проблемы и перспективы их решений. М., 2020.
3. Макина Л.Р. Методика формирования профессиональных двигательных умений у студентов факультета физической культуры. дис. ...канд. пед. наук. 2004.
4. Петров В.Е., Кан Л.В. Идеомоторная тренировка сотрудников полиции при освоении техники боевого самбо: понятие и особенности реализации // Вестник Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России. 2012. № 22.

**К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ИННОВАЦИОННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА
КАФЕДР БОЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Инновационное педагогическое мышление – принцип обучения, который раскрывает в себе новые способы взаимодействия субъектов образовательной деятельности, способствующий к большему пониманию и усвоению информации. Само по себе мышление предполагает психический процесс отражения действительности, высшую форму творческой активности человека. Соединяя мышление и инновационное поведения, появляется возможность мыслить конструктивно и системно, быстро находить нужную информацию, принимать осмысленные и адекватные решения, создавать новые идеи. Для преподавателя это важная составляющая всей преподавательской деятельности [1].

Самообразование играет большую роль в инновационном процессе формирования мышления. Целенаправленное познание нового, управляемая самой личностью для приобретения системных знаний в какой-либо области науки.

Важно сказать о профессионализме преподавателя. О его первоначальном образовании, и последующем. О его накопленном опыте за пройденные года обучения, как личностного образования, так и преподавательской деятельности. Но, как писал Александр Азеведо – «Мы можем научить, исходя из нашего опыта, но мы не можем передать сам опыт» – у преподавателя должно быть особенное умение – учить, исходя из приобретенного опыта.

Особенность физической и боевой подготовки в образовательных организациях МВД России заключается в том, что весь материал, который преподавался за весь период образовательного процесса, все изученное – обязательно пригодится на службе в ОВД России. Сюда входят и различные приемы борьбы, и захваты рывками, нарками, толчками при задержании подозреваемого, а как позже выясняется – преступника. На занятиях по физической подготовке необходимо вытачивать приемы, доводить действия до автоматизма,

применять силу и настойчивость. Именно в этом и способствует высококвалифицированный преподаватель. Потому что именно он, как никто другой, встречался с этим на практике. Работа по профессиональной подготовке учитывает современные требования к сотруднику полиции.

Качество информации, доносимой до обучающихся, напрямую зависит от профессионализма преподавателя. Для успешного развития обучающихся в профессиональной сфере, необходимо и преподавателям развивать свои навыки. Есть несколько подходов к этому: самообразование, и повышение квалификации [2]. Это важные составляющие современного образования. Время не стоит на месте, появляются новые способы и методы ведения учебных занятий, тренировок. Модернизация учебного процесса находится в постоянном движении. Но существуют уже устоявшиеся каноны в образовательной деятельности, которые наряду с новейшими введениями остаются, и приносят результаты.

Условием формирования инновационного педагогического мышления выступает освоение форм и методов, которые уже являются результатом модификации уже известных методов обучения, или привнесенных из-за рубежа. В то же время есть необходимость постоянного соотнесения, сравнения новшества со старым, для определения сущности нового. Необходимость повышения квалификации преподавателей связана с появлением новых требований, введением новых нормативно-правовых актов, которым должен соответствовать сотрудник, которым должен обучить преподаватель. Появляются новые знания, идеи. Этому должен соответствовать и процесс обучения, и методы обучения [3].

Активное использование инновационных программ и методик, технологий физического воспитания и преподавания физической культуры, а также современные мультимедийные средства, различные информационные материалы по физкультуре и спорту, должны иметь своей целью повысить интерес и тягу к занятиям физической культурой у обучающихся. Немаловажно показывать на примерах чего, а главное к чему нужно стремиться, и чего можно достичь, что имеет важное значение в профессиональной деятельности, и чему способствует в выполнении оперативных задачах. Множество мотивирующих материалов бесспорно вызывают стремление к самосовершенствованию, совершенствованию своих навыков, или желание

и стремление обладать новыми. Важно не только заинтересовать, но и донести до обучающихся, что это неотъемлемая часть профессиональной деятельности.

В деятельность преподавателя должен входить анализ индивидуальных возможностей каждого из обучающихся. Возможно, кто-то пришел уже более подготовленный, обладает определенными спортивными навыками, а кто-то только начинает свой путь в развитии физической культуры. В обязанность преподавателя входит способность найти индивидуальный подход, варианты развития, и, несомненно, профессиональная помощь.

Философский и культурологический подход к организации образовательного процесса физического воспитания в образовательной организации обуславливает необходимость формирования физической культуры личности ученика. Но традиционный процесс физического воспитания в образовательных организациях сводится к физическому развитию и подготовке, развитию двигательных навыков и умений, акцент ставится на биологический и двигательный аспект. Необходимо ставить более глобальные цели, такие как воспитание посредством освоения ценностного потенциала физической культуры [5].

Основой развития физкультурно-спортивной деятельности являются принципы, такие как: индивидуальный и культурологический подход, непрерывность, гуманизация, и многие другие. Обновление содержания методов образовательной деятельности и достижение на этой основе качественного результата вбирает в себя и создание условий для индивидуального развития. Инновационная преподавательская деятельность - процесс, в котором главной фигурой является преподаватель. Применение инновационного мышления преподавателя предусматривает анализ профессиональной деятельности, чтобы выявить такие аспекты, как открытость к новшествам и стремление к самореализации.

Инновация – это элемент развития образования, который выражается в тенденциях накопления и видоизменения разнообразных инициатив, нововведений в образовательной деятельности, которые приводят к изменениям в сфере модернизации. Инновации возникают в результате решения традиционных проблем новым способом, в результате затянутых процессов накопления и осмысления фактов, исходя из этого и рождается новое. Большое количество современ-

ных инноваций находятся в преемственной связи с пройденным опытом и несомненно имеют аналоги. Данная концепция дает право утверждать, что инновационное мышление – это целенаправленная мотивация по созданию и использованию современных идей, теорий, технологий, актуальных в данном положении для созданных условий и соответствующих определенным параметрам. Оно направлено на качественное улучшение системы в которую вносится новация.

Интеграция науки и практики для совершенствования достигаемых результатов.

Преобладание инновационных методов обучения, их постоянное использование, позволяет сделать мышление открытым к новшествам и самих обучающихся, научить их работать на опережение в соответствии с новшествами.

Литература

1. Желонкин В.В., Книс Д.А., Тюкин В.Г. Использование информационно-телекоммуникационных технологий в сфере профессионально-прикладной физической подготовки в электронной информационно-образовательной среде образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России. Орел, 2018.

2. Желонкин В.В., Томас А.В. Интерактивные технологи профессионально-нравственного воспитания курсантов и слушателей в процессе профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников службы участковых уполномоченных полиции // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел. СПб., 2020.

3. Тюкин В.Г., Малиновский А.В. Применение мультимедийных средств в процессе обучения студентов образовательных организаций технико-тактическим действиям борьбы самбо // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки. Могилев. 2016.

4. Тациян А.А. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. 2020.

5. Фоминых М.В. Инновационные технологии в педагогике: игровое моделирование // Гуманитарные и социальные науки. 2009. № 5.

М.Б. Кузнецов, В.В. Зайцев

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ ЖЕНСКОГО ПОЛА

Нестабильность политической и социальной обстановки в обществе диктует новые условия для выполнения сотрудниками полиции своих служебных обязанностей. Сегодня сотрудник правоохранительных органов должен соответствовать не только идеалам законности и справедливости, но и обладать высоким уровнем профессиональной подготовки, в любой момент быть готовым к защите себя и граждан от противоправных посягательств, правонарушителей.

В настоящее время отчетливо прослеживается тенденция, складывающаяся в Российской Федерации связанная с увеличением количества профессий, в которых на место мужчин все чаще привлекаются женщины. Не стало исключением Министерство внутренних дел Российской Федерации, в котором несут службу сотрудники женского пола наравне с мужчинами.

Сотрудники полиции женского пола выезжают на происшествия в составе следственно-оперативных групп, несут службу в составе экипажей дорожно-патрульной службы ГИБДД, осуществляют охрану общественного порядка в патрульно постовой службе полиции и даже в подразделениях по контролю за оборотом наркотиков в отряде специального назначения «ГРОМ», принимают участие в задержании вооруженных правонарушителей [1].

Такая служебная деятельность, зачастую сопряжена с риском для жизни и здоровья, а также появлением условий, при которых возможно применение физической силы, боевых приемов борьбы,

специальных средств и табельного оружия, к которым сотрудники полиции женского пола должны быть постоянно готовы.

Также следует отметить, что помимо высоких физических нагрузок деятельность сотрудников полиции сопряжена с эмоциональным напряжением, а также с умственными и психологическими нагрузками. Нередко в такой обстановке происходит переутомление, которое неминуемо влечет за собой ослабление мотивационных потребностей к несению службы, потере концентрации внимания, а также общее снижение работоспособности организма, что особенно тяжело сказывается на эффективности служебной деятельности [2].

В свою очередь, высокие требования, предъявляемые к женщинам, несущим службу в полиции, обуславливают наличие у них, прежде всего, сильных физических и морально-волевых качеств. Бесспорно, фундаментом для их формирования являются занятия физической подготовкой и спортом на постоянной основе.

Общеизвестно, что физическая подготовка является одним из важных компонентов профессиональной подготовки в силовых структурах, эффективным средством развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, способствует повышению тренированности организма сотрудников, создает основу нравственного воспитания, формирует стремление к здоровому образу жизни [3].

Критериями уровня физической подготовленности сотрудников ОВД выступает оценка уровня развития у них основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) и владения боевыми приемами борьбы.

Анализ вышеперечисленных ведомственных нормативных правовых актов, показал, что разграничения между сотрудниками мужского пола и женского пола, касаются только перечня контрольных упражнений и порядка их оценки. В части, касающейся выполнения служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы) таких разделений нет.

Следовательно, нами был сделан вывод о том, что в настоящее время в системе подготовки сотрудников полиции отсутствует оптимальная методика обучения боевым приемам борьбы сотрудников женского пола, в рамках профессиональной служебной и физической подготовки.

Проведенный нами анализ свидетельствует о том, что выносливость у сотрудников-женщин развита достаточно хорошо (процент неудовлетворительных оценок незначительный). Это говорит о том, что состояние сердечно-сосудистой системы организма у данной категории сотрудников находится на высоком уровне, а, следовательно, и работоспособность их в течение дня будет достаточно высокой. Такой уровень развития данного качества можно объяснить: качественным отбором кандидатов на аттестованные должности сотрудников; высокой мотивацией к занятиям физической подготовкой (это и желание поддерживать и совершенствовать свои внешние данные, а также более осознанное, чем у сотрудников-мужчин, стремление получить наивысший балл и т. д.); качественным проведением учебных занятий по физической подготовке (в структуру каждого учебного занятия включается бег продолжительностью не менее 15 минут).

Рассматривая уровень развития у сотрудников-женщин такого физического качества, как сила, следует отметить, что данный показатель значительно ниже, по сравнению с показателем выносливости.

Несмотря на достаточно низкие нормативы, некоторые сотрудницы-женщины испытывают сложности при выполнении контрольного норматива в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Связано это, прежде всего, с неспецифической работой мышц рук, а также слабым развитием мышц плечевого пояса. В повседневной жизни, а также при выполнении своих служебных обязанностей данные группы мышц задействованы у них не в полном объеме. Это в итоге влияет на уровень развития силы и требует от сотрудников-женщин более пристального внимания к силовым упражнениям на занятиях по физической подготовке и при самостоятельных тренировках [4].

Анализируя уровень развития физического качества «быстрота и ловкость» у сотрудников-женщин, можно сделать вывод о том, что оно, исходя из полученных оценок, так же, как и качество «выносливость», развито достаточно хорошо (процент неудовлетворительных оценок незначителен к общему числу проверяемых). Но это не в полной мере отражает уровень развития данного качества, так как временные показатели нормативов явно занижены. Так, например, визуально оценивая технику челночного бега 10x10 м и технику поворотов у разных сотрудников-женщин, прослеживаются явные отличия при выполнении упражнения, но в итоге, исходя из утверж-

денных нормативов, оценки получаются одинаковыми, несмотря на значительные преимущества техники выполнения упражнения одного проверяемого над другим. Было бы целесообразно пересмотреть нормативы в челночном беге у сотрудников-женщин в целях более объективной оценки развития у них физического качества «быстрота и ловкость».

Кроме того, заниженные нормативы могут привести к тому, что в процессе работы и приобретения определенного опыта женщина проходит адаптацию и снижает энергозатраты. То есть сотрудницы-женщины стремятся к снижению физической активности, что негативно сказывается не только на уровне физической подготовленности, но и в целом на состоянии здоровья. Ограничивая физическую активность, сотрудник-женщина начинает вести малоподвижный образ жизни, оправдывая его отсутствием свободного времени, усталостью, домашними делами. Со временем гиподинамия становится привычным, а затем и комфортным состоянием, что постепенно снижается способность выдерживать необходимые физические нагрузки [5].

Касательно уровня владения боевыми приемами борьбы, то здесь картина выглядит несколько иначе.

Подготовка к служебной деятельности осуществляется как непосредственно в подразделениях органов внутренних дел, так и в образовательных организациях МВД России. Лица, впервые принятые на службу в органы внутренних дел, допускаются к самостоятельному исполнению служебных обязанностей только после профессионального обучения (профессиональной подготовки) по соответствующему направлению деятельности. Физическая подготовка к служебной деятельности, вне зависимости от содержания будущей деятельности, занимает одно из ведущих мест наряду с огневой, правовой и тактической подготовкой. Вместе с тем физическая подготовка сотрудников женского пола к служебной деятельности в рамках профессионального обучения может вызвать ряд затруднений психологического характера.

Женщина-полицейский – не новое понятие, но ее физическая и техническая готовность к силовому противоборству с правонарушителями оставляет желать лучшего. Первоначально на занятиях

сотрудник-женщина может столкнуться с пренебрежительным отношением вплоть до осуждения и насмешек. В связи с этим женщина предпочитает отрабатывать элементы боевых приемов борьбы с партнером-женщиной. Также пристальное внимание со стороны коллег, а в служебной деятельности еще и граждан, к женщине-полицейскому является дополнительным стресс-фактором, вызывающим желание «спрятаться» и не совершенствовать свои навыки. Кроме того, для успешного овладения техническими навыками борьбы сотрудникам необходимо осуществлять постоянную работу по общему укреплению различных групп мышц. Вместе с тем, если нормативы для мужчин предъявляют серьезные требования к их физической подготовленности, то нормативы для женщин явно занижены.

На наш взгляд, в основу «женских» боевых приемов необходимо заложить технику физического воздействия на болевые точки организма человека, удушающие приемы в различных комбинациях с болевыми приемами и приемы физического болевого воздействия на пальцы рук.

При проведении занятий по физической подготовке руководителей занятий следует использовать особенный подход в изучении боевых приемов борьбы и специальных физических упражнений, при этом учитывая морфологические особенности женского организма.

В отличие от сотрудников мужского пола, женщины в большей степени обладают такими качествами, как гибкость и выносливость. Именно поэтому в ходе проведения занятий следует учитывать сильные и слабые стороны женского организма. Соответственно, отработка упражнений по разделам физической подготовки должна иметь общеукрепляющий характер и содержать цикл упражнений, направленных на укрепление брюшного пресса, а также бег на длинные дистанции [6].

Очевидно, что большинство женщин по своим весовым параметрам уступают мужчинам, именно поэтому, зачастую исключается возможность производство некоторых видов приемов из арсенала рычагов и загибов, в особенности, если противником становится лицо, находящееся в алкогольном или наркотическом опьянении.

Ввиду этого, при изучении боевых приемов борьбы необходимо в большей степени уделять наибольшее внимание простейшим ударам, приемам защиты и нападения, которые являются средством освобождения от захватов и обхватов [7].

В целях самосовершенствования, нельзя забывать и о самостоятельных занятиях, которые должны проходить на постоянной основе с учетом дифференцированного подхода к личности каждого обучающегося. Дополнительной нагрузкой с учетом личностных особенностей сотрудников женского пола могли быть стать занятия служебно-прикладными, а также игровыми видами спорта.

В целом можно говорить о том, что основное целевое назначение системы физической подготовки сотрудников состоит не только в формировании устойчивых навыков отражения противоправных посягательств, но и укреплению уровня физического и психологического здоровья, в пропаганде здорового образа жизни среди личного состава и стремления к повышению уровня подготовленности к выполнению служебных обязанностей.

Таким образом, можно говорить о том, что ведомственная система профессиональной подготовки полицейских нуждается в создании методики обучения сотрудников женского пола, которая должна быть адаптированной к реальным возможностям женского организма. Особенно эффективным способом приобретения навыков боевых приемов борьбы, на наш взгляд, в данном случае должно стать обучение в условиях, приближенных к реальной обстановке.

Литература

1. Алдошин А.В. Проблемы и пути реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка» в системе высшего образования МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2016. № 4 (69).

2. Баркалов С.Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2017. № 2 (13).

3. Кузнецов М.Б., Осипов Д.В. Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России // Актуальные про-

блемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей. Орел, 2017.

4. Кузнецов М.Б. Основные причины и профилактика травматизма в процессе занятий физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии. Иркутск, 2017.

5. Моськин С.А. Физическая подготовка женщин – сотрудников ОВД: проблемы и пути совершенствования // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 4 (77).

6. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Алдошин А.В. Физическая подготовка курсантов женского пола, обучающихся в вузах МВД России, направленная на развитие профессионально важных качеств // Педагогический журнал. 2017. № 2А.

7. Ташиян А.А., Демиденко В.Ю. Роль базовой физической подготовки в образовательном процессе курсантов МВД России // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Красноярск, 2020.

*А.Н. Кучмезов,
А.П. Мартынов*

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Здоровье – самое главное и ценное в жизни каждого человека. Проходят года, десятилетия, века, но ценности людей, связанные со здоровьем в плане отношения к своему организму не меняются. Физическое воспитание всегда занимало особое место в образовательных организациях, так как правильному отношению к своему организму, а также физическому развитию необходимо учить еще с раннего возраста.

Учителя и преподаватели физической культуры в современном мире в разных странах используют различные подходы к осво-

ению физического воспитания. Одним из основных подходов служат педагогические технологии, которые включают в себя систему учебно-воспитательного процесса [1]. Она в свою очередь характеризуется заранее составленным планом учебного процесса, который сконструирован для изучения необходимой тематики. Также в систему учебно-воспитательного процесса для наиболее полного и своевременного освоения практического материала включены формы, способы, приемы и методы организации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях. Как правило, преподаватель сам определяет используемые формы и методы построения учебного занятия, опираясь на свой опыт и подготовленность. На сегодняшний день педагогические технологии далеко не единственный подход к преподаванию физической подготовки в образовательных организациях. Так, развитие инноваций в современном мире не обошло стороной и систему преподавания физической культуры.

С каждым годом в учебно-методических пособиях по физической подготовке появляются новые приемы и методы преподавания с целью лучшего усвоения обучающимися преподаваемого практического материала. В последние годы особое внимание занимают инновации, которые актуальны своей научной новизной и практическим воплощением.

На сегодня правоведа в области физического воспитания предлагают для использования такие инновации, как компьютерных технологии, благодаря которым можно конструировать информацию по каждому обучающемуся и разрабатывать план проведения занятия, отталкиваясь от индивидуальных особенностей каждого [2]. К предлагаемым инновационным технологиям в настоящий момент специалист в области массового, оздоровительного, рекреационного плавание Булгакова Н.Ж. относит в своих научно-исследовательских работах, прежде всего мониторинг улучшения либо же ухудшения физического состояния детей [3]. Доктор педагогических наук отмечает, что отслеживание изменений физического развития в организациях детей либо же подростков является необходимой процедурой каждого преподавателя физической подготовки, обосновывая это тем, что таким образом преподавателю легче построить план заня-

тия, которые будет подходить каждому обучающемуся. К тому же, как подчеркивает заведующая кафедрой теории и технологий физической культуры и спорта Волгоградской государственной академии физической культуры за последние 5 лет данные, собранные благодаря ежегодно проводимым медицинским осмотрам, характеризуют здоровье современных детей и подростков далеко не с положительной стороны [4].

Для улучшения физического развития в образовательных организациях по мнению таких ученых правоведов в области физической культуры, как Евсеев Ю.И. и Касьяненко А.Н., необходимо в первую очередь заинтересовать студентов, либо же курсантов [5]. На сегодняшний день это в полной мере возможно осуществить используя компьютерные ресурсы, а именно мультимедийное сопровождение: показ презентаций, содержащих достижения олимпийских чемпионов в том или ином виде спорта, либо же иллюстрирование правильного выполнения тех или иных видов упражнений. Такая методика преподавания с использованием компьютерных технологий естественно не является многообразной, так как основная цель такового преподавания замотивировать обучающегося и вызвать у него интерес к физическому развитию своего организма.

Сравнительно недавно В.М. Наскалов и Н.И. Жернакова в своей научной статье «Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению» предложили реализовать еще один из методов внедрения инновационных технологий в учебный процесс обучающихся с целью эффективного физического развития студентов либо же курсантов в образовательных организациях. Данный метод связан с созданием студенческих оздоровительно-рекреационных центров, в которых будут проводиться процедуры в основном связанные с дыхательной гимнастикой [6]. Целями проведения таких упражнений, направленных на физическое восстановление обучающихся являются следующие:

- 1) Недопущение нарушений функций организма (опорно-двигательного аппарата, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, так называемая, - гиподинамия.
- 2) Недопущение приведения организма в состояние недостаточной двигательной активности, так называемая гипокинезия.

3) Снижение влияния стрессовых ситуаций.

4) Выведение из организма процедурами дыхательной реабилитации вредных веществ.

5) Снижение усталости обучающихся после физических нагрузок, либо же после учебного дня.

Как утверждает кандидат педагогических наук и доцент кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета Республики Беларусь В.М. Наскалов и его соавтор, заместитель директора по научной работе Белгородского государственного университета Н.И. Жернакова, методика внедрения таких инновационных технологий в виде применения оздоровительно-рекреационных центров в некоторых образовательных организациях уже присутствует. Как показывают опросы обучающихся ОРЦ пошли на пользу и способствовали следующим результатам:

1) Увеличение числа занимающихся обучающихся физической культурой.

2) Повышение оздоровительного результата от физических нагрузок.

3) Улучшение физического состояния обучающихся с индивидуальными особенностями.

К тому же, после проведенных опросов, касательно полезности внедрения инноваций в учебный процесс физической культуры в виде оздоровительно-рекреационных центров динамика изменения числа занимающихся в ОРЦ заметно выросла, а значит, реализация такой инноваций пойдет только на пользу обучающимся.

Таким образом, хотелось бы отметить немаловажную роль внедрения инновационных технологий в учебный план преподавания современной учебной дисциплины «Физическая культура», - у студентов, «Физическая подготовка (базовая или специальная)», - у курсантов образовательных организаций МВД России. Совершенство системы преподавания необходимой учебной дисциплины такой, как физическая культура, влияющей на физическое состояние молодого организма должно иметь место на сегодняшний день. Инновации присутствуют практически во всех сферах жизнедеятельности человека и образовательный процесс тому не исключение. Наоборот, все, что касается нашего будущего, а это молодое подрастающее по-

коление должно заслуживать особого внимания, в первую очередь со стороны физического развития и воспитания. Следовательно, необходимо развивать и реализовывать инновационные приемы, методы и способы преподавания физической культуры в образовательных организациях.

Литература

1. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущности характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М., 2001. № 3.

2. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г. Физическая культура. М., 2011.

3. Булгакова Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2001. № 1.

4. Дзержинская Л.Б., Прохорова И.В., Дзержинский Г.А. Физическая культура. Волгоград, 2016.

5. Евсеев Ю.И., Касьяненко А.Н. Значимость физической культуры в профессиональном образовании // Сборник научных трудов XIII Международной научно-практической конференции. 2010.

6. Грец Г.Н. Применение нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры в целях достижения планируемых двигательных показателей и нормализации деятельности систем организма // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9.

7. URL :<https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyetehnologii-v-fizicheskom-vozpitanii-studentov-vuzov-kak-put-k-zdoroviesberezeniyu-1>.

8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelno-reabilitatsionnaya-programma-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov-vuzov>.

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10X10 М СЛУШАТЕЛЯМИ ОМСКОЙ АКАДЕМИИ МВД РОССИИ

Слушатели образовательных организаций, проходящие профессиональное обучение «Профессиональную подготовку» по должности служащего «Полицейский», обязаны сдавать проверку на пригодность к действиям связанных с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы [1].

В целях установления требуемого уровня по физической подготовке, слушатели сдают контрольное упражнение на быстроту и ловкость (одно из них это челночный бег 10X10 м).

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки осуществляется в соответствии с нормативами по общей физической подготовке [2].

В целях проверки физического качества сила и установления физической подготовленности (совершенствования, роста данного физического качества) мы в течение 3-х месяцев (каждого месяца обучения) проводили контроль данного физического качества.

Результаты отражены в таблице, в которой:

- первая колонка: № 1, 2, 3 и т. д. – это число слушателей (их будет 16 человек);
- вторая колонка: результат 1-го месяца обучения (в баллах);
- третья колонка: результат 2-го месяца обучения (в баллах);
- четвертая колонка: результат 3-го месяца обучения (в баллах);
- пятая колонка: результат в баллах (насколько произошло улучшение, или ухудшение, или результат остался прежним), в период от 1-го до 2-го месяца обучения;
- шестая колонка: результат в баллах (насколько произошло улучшение, или ухудшение, или результат остался прежним), в период от 2-го до 3-го месяца обучения;
- седьмая колонка: результат в баллах (разница) за три месяца обучения.

При этом значение знаков в 5-й, 6-й, 7-й колонках следующее:

- «+» - улучшил результат настолько-то баллов;
- «-» - ухудшил результат настолько-то баллов;
- «0» - результат остался прежним (в баллах).

Таблица

№ п/п	1 месяц обучения (баллы)	2 месяц обучения (баллы)	3 месяц обучения (баллы)	Разница баллов 1 и 2 месяц обучения	Разница баллов 2 и 3 месяц обучения	Разница баллов с 1 по 3 месяц обучения
1	2	3	4	5	6	7
1	42	43	46	+ 1	+ 3	+ 4
2	47	45	55	- 2	+ 10	+ 8
3	50	55	56	+ 5	+ 1	+ 6
4	43	48	46	+ 5	- 2	+ 3
5	39	43	48	+ 4	+ 5	+ 9
6	49	46	50	0	+ 4	+ 4
7	43	49	54	+ 6	+ 5	+ 11
8	40	42	42	+ 2	0	+ 2
9	50	54	60	+ 4	+ 6	+ 10
10	49	57	64	+ 8	+ 7	+ 15
11	41	41	46	0	+ 5	+ 5
12	46	45	50	- 1	+ 5	+ 4
13	51	53	58	+ 2	+ 5	+ 7
14	41	44	43	+ 3	- 1	+ 2
15	52	53	49	+ 1	- 4	- 3
16	46	50	57	+ 4	+ 7	+ 11
Средний балл	45,5	48,0	51,5			
Увеличение среднего балла				+2,6	+ 3,5	+ 6,1

Средний балл за период обучения (от 1 до 2 месяца) увеличился на 2,6 балла.

Средний балл за период обучения (от 2 до 3 месяца) увеличился на 3,5 балла.

Средний балл за 3 месяца обучения увеличился на 6,1 баллов.

Из полученных результатов мы видим, что средний балл в данной учебной группе каждый месяц обучения увеличивался. Это говорит, о том, что методика и средства обучения на развитие физического качества быстрота подобраны правильно.

Для развития и совершенствования данного физического качества – быстрота, профессорско-преподавательский состав кафедры использовал различные методики на занятиях:

- метод строго регламентированного упражнения;
- сопряженный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод [3];
- метод круговой тренировки и т. д.

На занятиях давались различные упражнения для развития быстроты:

- отработка техники поворотов и разворотов;
- бег по дистанции, финиширование;
- бег на короткие дистанции в максимальном темпе и т. д.

К каждому слушателю относились с вниманием, замечая его слабые и сильные стороны, подсказывая и давая дополнительные задания (упражнения) на занятиях, учитывая особенности и возможности каждого обучающегося.

Нагрузку увеличивали постепенно, задания давали от простого к сложному.

Также во время занятий мы выявляли отстающих слушателей, которым в последствии назначались дополнительные занятия (консультации). Ходя на консультации слушатели выполняли различные упражнения общей физической подготовки на быстроту и ловкость. Подбор этих упражнений носил индивидуальный характер. Можно сказать, что дополнительные занятия по общей физической подготовке для слабоуспевающих слушателей дал свои положительные результаты.

Литература

1. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. Закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // СПС«КонсультантПлюс».

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // СПС «ГАРАНТ».

3. Степанова Т.А., Тащиян А.А. Система физического воспитания в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. 2020.

*А.А. Лунин
А.Н. Новиков*

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В настоящее время, в эпоху цифровизации, когда образовательные технологии переходят на новейшие принципы с использованием дистанционного обучения, роль педагога, в значительной степени трансформируется, уходят на второй план такие важные составляющие педагогики, как непосредственное общение преподавателя и обучающегося, роль психологии в обеспечении повышения уровня образования, а также многие другие аспекты такого понятия, как «школа».

В современном мире с большой скоростью развиваются новые технологии, которые охватывают многие сферы жизнедеятельности людей. В этих условиях возникла необходимость перехода на так называемые цифровые системы в различных направлениях: медицинские услуги, заведения общественного питания, обучающие учреждения, услуги ЖКХ и т. д.

Специалисты и эксперты в образовательной области все чаще высказываются о необходимости перехода процесса обучения в электронный формат – формирование электронной обучающей среды. Если эта идея воплотится в жизнь, изменится не только сама

система образования, но и способ передачи знаний и ее содержание.

Существует мнение, что в будущем образование будет иметь два направления: компьютерное – оно будет дешевым, и человеческое – оно будет дорогим. Цифровое образование будет общедоступным и бесплатным, а обычное станет малодоступным и платным.

В этой связи, педагогам придется переучиваться, перепрофилироваться в этой цифровой системе образования. Такая профессия как педагог, учитель трансформируется и, на наш взгляд, не в лучшую сторону, т. к. цифровизация исключает прямой контакт ученик-педагог, и обяывает ученика самостоятельно изучать материал. Функция педагога предлагается лишь в роли куратора, помощника, к которому, можно обращаться при необходимости по проблемным вопросам.

Все учебные и методические материалы, планы занятия, журналы и дневники – все это переходит в **онлайн-версии**. На данный момент созданы и постоянно обновляются электронные ресурсы, на которых обучающийся может найти подробную информацию для занятий, которые, в свою очередь, представляют собой как ограниченные задания, тесты.

Слушатель обучается и выполняет задания, не выходя из дома, по Интернету сидя перед компьютером.

Для всестороннего изучения опыта направленных на цифровую трансформацию образования, формирование эффективных подходов к цифровизации образования, Министерство общего и профессионального образования России призывает:

- реализовывать мероприятия национального проекта «Образование»;
- совершенствовать нормативно-правовое регулирование в области информационно-коммуникационных технологий в сфере высшего и дополнительного образования;
- внедрять методики, позволяющие преодолевать барьеры, препятствующие цифровой трансформации образования;
- шире применять опыт реализации электронного обучения и СДОТ;
- переходить на применение электронных зачетных книжек, студенческих смарт-билетов, цифровых документов об образовании;
- реализовывать такие новые понятия, как цифровой университет, цифровой профиль обучающегося и его цифровой след;

– решать иные вопросы, связанные с цифровым развитием и информационными технологиями в образовании.

Положительные аспекты цифровой системы образования.

По мнению специалистов в области педагогики, цифровая система имеет ряд положительных факторов, влияющих на его качество, доступность и некоторые другие стороны процесса образования, а именно:

Самостоятельность обучения.

Цифровая, дистанционная система образования подразумевает самостоятельную работу. Такое положение вещей организует слушателя, студента, приводит к самостоятельности и пониманию, что необходимо стремиться к знаниям и получению образования. Без излишней опеки и контроля педагогов предполагается, что слушатель может добиться более высоких результатов.

Значительное снижение объемов учебников, конспектов, тетрадей в традиционной форме.

В настоящее время слушателя, студента необходимо обеспечивать огромным количеством учебников, учебных пособий, методических разработок, практикумов и пр. В этом процессе задействованы многочисленные специальные библиотеки, методические кабинеты, лаборатории, в которых трудятся соответствующие специалисты, обеспечивающие контроль и сохранность литературы. Самим обучающимся приходится иметь с собой сразу по несколько учебников и тетрадей, которые занимают значительное место и много весят.

Цифровой формат учебно-методических материалов, учебников и пособий, а также учебной и специальной литературы помещаются и используются на электронных носителях. (ноутбук, планшет, компьютер).

Упрощение работы педагогов.

Профессия преподавателя, педагога считается во всем мире одной из самых сложных и важных. На обучение и воспитание, без которого не обходится ни один педагогический процесс, тратится много энергии и нервов педагогов.

Работа преподавателя в цифровой системе подразумевает только помощь. Слушатели обучаются и развиваются по такому направлению, которое им дает программа, и обращаются к преподавателю лишь для пояснения сложных вопросов.

Шаг в будущее.

Глобальная цифровизация – это особенность нашего времени. Во всех сферах жизни мы сталкиваемся с цифровыми технологиями. В условиях пандемии, переход на дистанционное обучение и внедрение цифровизации в этот процесс ускорился. Интернет-технология дает возможность получать всевозможную информацию в любое время в любом количестве. Это позволяет человеку развивать способность ориентироваться в различных информационных потоках.

Недостатки цифрового, дистанционного образования. Риск отрицательного результата.

Всеобщее изменение в образовании, внедрение дистанционных и интернет технологий носит глобальный характер. Последствия и результат такого обучения предсказать сложно, т. к. в мире на сегодняшний момент нет примера для анализа.

В связи с этим, внедрение цифровых технологий в образовании, потребует в дальнейшем огромных усилий широкого спектра специалистов, начиная от IT-технологий, педагогов, организаторов процесса образования, сотрудников библиотек, финансовых и научных организаций, самих студентов, слушателей, курсантов и, заканчивая, их родителями с целью совершенствования самого процесса образования, его методической и материальной обеспеченности, эффективного контроля для недопущения возможности снижения уровня общего и специального образования обучающихся. И в этот период, существует риск снижения общего уровня образованности из-за недостатков, пусть, возможно, и временных, в системе организации, обеспеченности и содержания цифрового образования.

Когда обучающийся сталкивается с проблемами и пытается их решить сам, то, не имея опыта, может допустить серьезные ошибки. Здесь без помощи педагога обучающемуся будет трудно выбрать верное решение.

Снижение вероятности творческого развития.

Всеобщая доступность информации в любом виде в любом количестве лишает ученика способности мыслить, анализировать и творчески развиваться. На все вопросы есть ответы в интернет ресурсах. Полученные ответы чаще всего ограниченные и односторонние, нет полной картины изучаемого вопроса. Такие ограниченные знания приводят к поверхностному пониманию и потере желания

к более глубокому изучению. При таком подходе обучения творческое развитие личности будет заметно снижаться.

Снижение умственной активности.

Регулярная работа на компьютере, постоянное пребывание в виртуальном мире изменяет человека. Развивается зависимость и снижение умственной активности. Человек перестает самостоятельно искать и изучать, а также анализировать полученную информацию. При постоянном доступе в интернет, без всяких усилий человек получает необходимую информацию. Нет необходимости думать, размышлять. Это приводит к отсутствию развития мыслительных способностей.

Отсутствие социализации человека.

Компьютерные технологии, дистанционные программы обучения дают возможность не посещать учебно-образовательные учреждения, обучение происходит самостоятельно.

Отсутствию коллектива группы учеников, коллектива преподавателей, прямого общения в процессе обучения, приводит к потере общения и взаимодействия между социумами т.е. отсутствие социализации человека. Это в дальнейшем может сказаться на социальном и психологическом развитии как личности, так и общества в целом.

Проблемы с физическим развитием.

Работа за компьютером лишает человека движения. Многочасовые занятия могут привести к потере двигательных функции и застою кровообращения.

Малоподвижный образ жизни может привести к развитию множества болезней и недугований.

Абсолютный контроль.

В виртуальном мире все наши действия фиксируются и остаются в сети. Все наши личные данные собираются и контролируются. Наше местоположение, телефоны, пластиковые карты и т. д. постоянно находятся под тотальным контролем.

И в связи с этим нам бы хотелось подробнее рассмотреть эффективность дистанционного, цифрового образования в физической культуре и физической подготовке.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств. Характерной особенностью физической культуры является, лежа-

щая в ее основе двигательная деятельность человека. Причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений [1].

С понятием «физическая культура» тесно связано понятие «физическая культура личности», как образовательная так и воспитательная деятельность. Физическую культуру личности характеризуют такие качества, как:

- владение специальными физкультурными знаниями и умениями их использовать при построении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий;

- систематические занятия физическими упражнениями в соответствии со своими индивидуальными особенностями;

- владение необходимыми двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач.

Само двигательное действие представляет собой способ решения двигательной задачи.

Одно и то же двигательное действие может быть выполнено человеком в двух качественно различных формах – либо в форме умения, либо в форме навыка. Эти формы принципиально отличаются друг от друга, главным образом, степенью их освоенности, т. е. способами управления со стороны сознания человека.

Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Физическое воспитание – это педагогический процесс овладения ценностями физической культуры. Ему характерны все основные черты педагогического процесса, такие как ведущая роль педагога, организованный и плановый характер, соблюдение методических принципов и т. д. Физическое воспитание выполняет и функции общего воспитания – умственного, нравственного, трудового, эстетического [1].

Однако в определении понятия «физическое воспитание» подчеркиваются его специфические особенности: обучение движениям, т. е. обучение наиболее – рациональным способам выполнения различных двигательных действий (бега, ходьбы, плавания, техники боевых приемов борьбы и т. д.). Степень освоения двигательного действия характеризуется двумя формами – двигательное умение и

двигательный навык. Часто вместо термина «обучение движениям» используют словосочетание «формирование двигательных умений и навыков». С увеличением количества приобретенных двигательных действий повышается способность к более быстрому освоению новых действий. При этом развивается способность владеть своим телом, формируется культура движений. Без хорошо сформированных двигательных умений и навыков нельзя эффективно использовать свои развитые физические качества в жизни, труде, спорте [2].

Физическая подготовка является основой подготовкой сотрудника органов внутренних дел, в нее входят помимо общефизических разделов, такой раздел как боевые приемы борьбы. Все приемы это сложно координационные упражнения. Для изучения и совершенствования техники выполнения боевых приемов борьбы необходимо прямое присутствие преподавателя и наличие ассистента. При выполнении приема, упражнения его надо знать, уметь выполнять как по частям, так и целиком. Понимать и чувствовать меру физического воздействия на ассистента, а также силу противодействия ассистента. Самостоятельное изучение и совершенствование техники боевых приемов борьбы с помощью дистанционного обучения, на наш взгляд, крайне неэффективно.

И здесь крайне важно отметить роль педагога, преподавателя в грамотной и безопасной организации занятий физической подготовкой, в методической обеспеченности процесса достижения поставленных целей.

Опрос преподавателей кафедр физической подготовки образовательных организации МВД России, а так же преподавателей физической культуры, как высших так и средних гражданских образовательных организации, показывает негативное отношение к дистанционному обучению, как к основному процессу обучения именно в направлении физической культуры и физической подготовки [4].

По их мнению, процесс цифровизации, а именно дистанционное образование рассматривается как вынужденная мера, временное явление. От такого обучения можно ждать положительного эффекта, только если оно носит вспомогательный характер и используется как дополнительное информационное поле, где могут рассматриваться только вопросы теории.

Вербальное и кинестетическое **обучение** на примере физической подготовки (культуры) основывается на обучении через упражнения и тактильной сферы восприятия, а также при непосредственном контакте с обучающимися, под чутким руководством преподавателя – прямое общение, ученика и педагогом.

Очное образование имеет большое преимущество, так как практические занятия по физической подготовке (культуре) под руководством и ежеминутным контролем преподавателя, исключают возникновение ошибок и направлены на гармоничное развитие обучающегося. Целью физической воспитания заключается во всесторонней физической подготовке и конкретизируется в ее прикладной направленности. Прикладная направленность физической подготовки сконцентрирована на укрепление здоровья, развитие физических качеств, овладения двигательными действиями, формирования навыка, и т. д.

Процесс обучения – это взаимодействие преподавателя и обучаемых, в ходе которого происходит решение задач учебного процесса и общее развитие слушателей, курсантов, сотрудников. Успешность процесса обучения зависит от уровня подготовки преподавателя, его профессиональных умений преподавать (педагогическое мастерство) [2].

При овладении техникой какого-либо двигательного действия под непосредственным руководством педагога, вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Самостоятельные дистанционные занятия по физической подготовке, без контроля педагога, без его личного участия, могут привести к серьезным травмам даже при выполнении простых упражнений. А упражнения сложно-координационные могут привести к непоправимым результатам, тяжелым последствиям.

Таким образом, формирование у учащихся багажа двигательных умений, простых и сложно координационных движений, возможно только при тотальном взаимодействии с педагогом в спортивном зале. Учащийся должны быть под постоянным контролем педагога, при появлении ошибок в движении, они должны сразу исправляться. Если этот аспект не реализуется, то дистанционные занятия приобретают форму элементарного тренинга, примитивного контроля и дрессировки. Отсутствие видения всей картины выполнения упраж-

нения педагогом, может привести к неправильному формированию двигательного навыка, а также другим нежелательным последствиям как для самого обучающегося, так и для его ассистента [3].

Заключение.

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [1].

Дистанционное обучение по этому направлению возможно, на наш взгляд, только как дополнительное средство обучения. По крайней мере, с сегодняшним уровнем развития цифровой техники, которая в настоящий момент не может обеспечить всеобъемлющий контроль состояния организма занимающего, вариативность методических приемов повышения эффективности образовательного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей, физического развития и мотивированности обучающегося.

На сегодняшний день в условиях пандемии, такое обучение востребовано, но как краткосрочный этап обучения на непродолжительный период и только как стадия изучения теоретических, базовых основ физической подготовки.

К основным понятиям процесса обучения по физической подготовке (культуры) относят двигательное действие, движение, умение, навык и технику движения. Все эти понятия имеют практическую направленность и должны обеспечиваться строгим контролем преподавателя.

Следовательно, педагогу крайне важно осуществлять полный контроль за процессом обучения через прямое общение, а также обеспечивать соблюдение мер предосторожности, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение и создавать педагогические условия для безопасного обучения.

Преподаватель в процессе очного учебного занятия по физической подготовке, играет ключевую роль и отвечает за весь процесс обучения, воспитания и его результат.

В настоящее время не существует никакой обучающей программы, способной обеспечить планируемые результаты обучения, выработки правильных устойчивых навыков выполнения того или иного технического действия в условиях, максимально приближенных к реальным.

Литература

1. Железняк Ю.Д., Петров И.Ц. Основы научно-методической деятельности по физической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2008.
2. Кан Л.В., Лунин А.А. Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудникам МВД России: методические рекомендации. М., 2014.
3. Новиков А.Н., Лунин А.А. Вопросы совершенствования техники и методики преподавания боевых приемов борьбы: методические рекомендации. М., 2016.
4. Материалы анализа входного-выходного контроля слушателей ВИПК МВД России, исследование-опрос и тестирование сотрудников ОВД за период с 2014 по 2016 год.

*В.И. Палевич
А.М. Федорченко*

ГОТОВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ КАК ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Сотрудники полиции при несении службы ежедневно подвергаются риску, связанному с возможностью вступления в контакт с нарушителями закона. В связи с чем, одним из главных требований, предъявляемых к действующим сотрудникам полиции, является физическая и психологическая готовность взаимодействия с правонарушителем, куда включены как умение пресечь и остановить противоправные действия лица путем ведения переговоров, так и применение в отношении данных лиц физической силы, в случаях, установленных законодательством РФ. Федеральный закон РФ «О полиции» четко регламентирует случаи возможного применения физической силы сотрудниками полиции лично или в составе подразделения, в том числе и боевые приемы борьбы.

Специфика деятельности полиции определяет необходимость отбора граждан с адекватными мотивами, высоким уровнем правосознания, а также с достаточной физической и морально-психологи-

ческой подготовленностью. При поступлении на службу в полицию, кандидаты проходят отбор, включающий в себя проверку их физической (определение таких качеств как быстрота, сила, выносливость и знание боевых приемов борьбы) и психологической (путем проведения бесед с психологом и прохождения различных тестов) подготовки [7].

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, как известно, является разделом служебно-боевой подготовки и призвана формировать в комплексе боевую, физическую и психологическую готовность к эффективным действиям в экстремальных ситуациях, связанных с применением принудительных мер [5].

Общефизические качества в которые входят: сила, быстрота, ловкость, выносливость - формируются и развиваются у курсантов и слушателей на протяжении всего процесса их обучения в образовательных организациях МВД России, а в дальнейшем, при прохождении ими практической службы, поддерживаются путем самостоятельных физических нагрузок каждым сотрудником. Другое дело обстоит с изучением и овладением боевыми приемами борьбы, которые являются специфическим и обязательным элементом системы физической подготовленности сотрудников ОВД для выполнения возложенных на них обязанностей.

Несение службы сотрудниками полиции связано с наличием специфических признаков - это и продолжительные пешие передвижения на маршрутах патрулирования или же, наоборот, долгое нахождение в неподвижном положении (в автомобильном патруле, в засаде и т. п.), это и систематические суточные дежурства, это и общение с лицами, которые относятся недоброжелательно и ведут себя вызывающе к представителям власти. Подобные условия несения службы диктуют необходимость сотрудникам полиции находиться в состоянии моральной и физической готовности в любое время (в том числе и во внеслужебное время), несмотря на предшествующие события. В связи со спецификой службы, для сотрудников специальных подразделений полиции подобные требования еще жестче.

Для изучения курсантами и слушателями боевых приемов борьбы и перевода этих знаний и умений в ранг навыка, необходимо систематическое повторение данных приемов в однообразных условиях, чтобы действия по самозащите, задержанию, сопровождению, обезоруживанию, сковыванию, связыванию правонарушителя, его

личному досмотру в различных положениях легче усваивались и постепенно нарабатывались. Но стоит обратить внимание на то, что за пределами учебного заведения, при возникновении ситуации, требующей от сотрудника полиции применить приемы задержания и сопровождения, импровизация, нестандартность действий противника полностью рушат всю систему боевых приемов борьбы, так как их отработка во время обучения проходит в отрыве от реальных ситуаций. Прекрасно владея приемами в спортзале, на гимнастическом мате, со знакомым ассистентом, который не представляет реальной опасности, сотрудник полиции может оказаться абсолютно непригодным к выполнению тех же действий в реальности. Поэтому считается целесообразным на последующих этапах обучения, когда порядок проведения необходимых действий четко закреплен в памяти обучаемого, доведен до автоматизма и перешел в навык, продолжать совершенствовать данные действия, но уже с различной организацией их проведения, для того, чтобы приблизить условия их выполнения к максимально реальным. Подобные проигрывания ситуаций позволяют, в наибольшей степени именно морально и психологически, подготовить сотрудников к действиям в стрессовых условиях. При реальном применении приемов задержания и сопровождения, страх, тревога преобладают в работе центральной нервной системы и затормаживают ее функциональную деятельность, вызывают состояние напряженности всех систем организма и психики человека. Признаками такого состояния являются: повышение частоты пульса и дыхания, потливость ладоней, раскоординация движений, тремор рук и ног, замедление или ускорение простой двигательной реакции, ощущение «кома» в горле, потеря «дара» речи. Для «погашения» вышеуказанных состояний, необходимо в процессе подготовки сотрудников полиции систематически и реалистично «проигрывать» ситуации с необходимостью применения приемов задержания и сопровождения. То есть следует наиболее максимально разнообразить ситуации, в которых может возникнуть необходимость применения физической силы и болевых приемов, так как встреча в реальности с ситуацией, которая уже прорабатывалась на учебных занятиях, будет воспринята более спокойно сотрудником полиции и получит адекватную оценку, что повлечет за собой наиболее подходящий в конкретной ситуации выбор действий для достижения положительного результата.

В связи с этим, когда курсанты и слушатели наработали необходимую базовую технику и методику проведения боевых приемов борьбы на учебных занятиях, считается необходимым проводить дальнейшие занятия по разделу «Боевые приемы борьбы» в других, разнообразных и усложненных условиях:

- в спортивном зале (на гимнастическом ковре, матах, твердом полу);

- в уличных условиях (на пересеченной местности, асфальте, траве);

- в условиях ограниченного пространства (в комнате, узком коридоре, лифте, автобусе, автомобиле);

- с различными по росту, полу и весу ассистентами (особенно это касается сотрудников полиции-женщин, так как на практике им чаще приходится сталкиваться с правонарушителями мужского пола, к которым необходимо применить большую физическую силу);

- с ассистентами в различной одежде (в верхней одежде, в футболках с коротким рукавом и в майках без рукавов);

- с женщинами-обучаемыми, проводящими боевые приемы борьбы в различной обуви и одежде (когда они обуты в обувь на каблуках, либо одеты в юбки, то механизм проведения приемов меняется);

- с наличием/отсутствием дополнительных предметов или аксессуаров (когда огнестрельное оружие находится в кобуре либо в руке как у проводящего прием, так и у его ассистента; наличие либо отсутствие сумок, рюкзаков, зонтов в руках как у проводящего прием, так и у его ассистента);

- с изменением количества ассистентов, выполняющих роли правонарушителей;

- с шумовым сопровождением (выкриками, криками со стороны одноклассников, похожих на условия применения физической силы при массовых беспорядках, при большом скоплении людей; с созданием преподавателем или назначенным одноклассником внезапного и резкого звука до выполнения и во время выполнения задания за счет производства хлопка руками, свистка, выстрела, падения какого-либо предмета, хлопка дверью и т. п.).

Подобное изменение условий способствует развитию у обучаемых вариативности применения боевых приемов борьбы на базе

тех технических действий, навыки которых они приобрели ранее на практических занятиях.

Следует также отметить, что профессиональная деятельность сотрудников полиции предъявляет повышенные требования и к его психологической подготовке [2]. Психическое состояние бойца - это внутреннее самоопределение, уверенность либо беспокойство, это то, что остается за пределами видимости схватки, то скрытое от глаз, что влияет на механику исполнения и является индивидуальной наработкой каждого бойца. Если техническое исполнение той или иной комбинации, приема является каркасом, то психическое состояние это тот металл, из которого сделан каркас [6].

Сформировать у каждого сотрудника полиции физическую и психологическую готовность к успешному выполнению стоящих перед оперативно-служебных задач, обеспечить высокую работоспособность в процессе служебной деятельности – вот что является основной целью проведения практических занятий по физической подготовке.

Неотъемлемой частью наряду с физической и психологической подготовкой является и тактическая подготовка сотрудников полиции. Когда сотрудник полиции готов морально и физически противостоять противнику, он еще должен знать и заранее представлять, как лучше и эффективнее выполнить стоящую перед ним задачу в тех или иных окружающих условиях. Тактическое мастерство бойца заключается в умении нейтрализовать преимущества противника, обратить его слабости себе в пользу, с максимальной выгодой использовать внешние условия, в полной мере реализовать свои психические, технические и физические возможности. Тактическое мастерство формируется исключительно путем практических действий, в процессе учебно-тренировочных занятий, моделирующих настоящую рукопашную схватку.

Уверенность сотрудников в освоении ими широкого арсенала боевых средств, развитии специфических качеств, таких как «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности составляют ведущее специализированное свойство «чувство боя», создает психологический «запас прочности», позволяющий активно действовать в разнообразных ситуациях, противодействовать противникам различной подготовленности [3].

Главным преимуществом сотрудника полиции, которое он должен четко в себе сформировать и развить, является умение действовать адекватно несмотря на давление обстоятельств, действовать без страха и паники. Данные навыки необходимы для того, чтобы профессионально действовать в экстремальной ситуации [4]. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что лучше не поддаваться страху, чем потом преодолевать его последствия.

Только благодаря систематическим тренировкам, сотрудник полиции приобретает умение контролировать свое поведение в чрезвычайных условиях, анализировать допущенные ошибки, проникаясь в итоге осознанием уверенности в своих силах. В связи с этим, в практических органах является необходимостью регулярное, систематическое проведение как бесед, в которых четко прослеживается линия важности поддержания каждым сотрудником своего здорового физического и психического состояния, так и, в обязательном порядке, практических занятий с повторением методики и тактики проведения боевых приемов борьбы в различных условиях и с различными ассистентами. Только комплексная подготовка позволит сотрудникам полиции успешно выполнять возложенные на них обязанности.

Литература

1. Приказ МВД РФ № 450 от 1 июля 2017 года «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
2. Гайдаш А.И. Формирование профессионального интереса будущего сотрудника органов внутренних дел к ценностным аспектам физической культуры // Современный взгляд на науку и образование. М., 2020.
3. Зайцев В.В., Тациян А.А. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. 2019.
4. Кадочников А.А. Специальный армейский рукопашный бой: система Ростов н/Д, 2007.

5. Ташиян А.А., Демиденко В.Ю. Выносливость как важнейший элемент физической подготовки // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2020. № 2 (51).

6. Харечкин А.Н., Москвин М.М., Зубенко С.С. Особенности психологической подготовки и обучения слушателей вузов МВД России к несению службы в ОВД с оружием // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56–8.

*Д.А. Петренко
А.И. Земляной*

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Деятельность правоохранительных органов можно отнести к профессии смешанных видов, которая осуществляется в специфических осложненных внешних условиях, требуя от работников высокой психической устойчивости, общей и специальной выносливости.

Сотрудникам полиции нужно овладеть теоретическими знаниями и сформировать практические навыки из отраслевых юридических дисциплин в целом и прикладных частности. Одной из составляющих служебной подготовленности сотрудников полиции является физическая подготовленность.

Физическая подготовка в правоохранительных органах должна обеспечивать сохранение здоровья, творческой и трудовой активности, всестороннее развитие физических качеств, профессионально важных умений и навыков работников, необходимых для выполнения служебно-оперативных задач [2].

Уровень физической подготовки в вузах МВД недостаточен. Этому существует много причин:

– деятельность правоохранительных органов проходит в новых условиях, а обучение и подготовка сотрудников полиции в целом осуществляется по старым принципам, критериям и методическими рекомендациями;

– низкий уровень подготовки сотрудников полиции (физической, специальной, психологической, профессионально-прикладной)

- несоответствие уровня подготовки современным реалиям;
- недостатки профессионального отбора молодежи в правоохранительные органы;
- недостаточное практическое обоснование комплексного обучения тактико-специальной, физической и подготовке с оружием;
- низкий уровень мотивации к совершенствованию собственной профессиональной подготовленности и развития физических и специальных качеств;
- анализ физической подготовленности сотрудников полиции на разных этапах контроля свидетельствует о недостаточности обязательных занятий в процессе обучения;
- низкий уровень подготовленности молодежи свидетельствует о том, что состояние организации профессионально-прикладной физической подготовки не соответствует современным требованиям и стандартам качества профессионального образования, которые недостаточно учитывает специфику целевой направленности производственной деятельности.

Проблема подготовки высококвалифицированных сотрудников, владеющих современными методами поиска, обработки и систематизации умений с целью повышения своей квалификации, приобретает все большую актуальность, так главной целью является способствование развитию у правоохранителей потребности в самостоятельном получении собственных знаний, необходимых для профессиональной деятельности. Это будет способствовать осуществлению процесса совершенствования навыков в течении всего периода службы в ОВД.

Занятия по физической подготовке предусматривают формирование и совершенствование в сотрудниках полиции: двигательных умений и навыков, необходимых в повседневной деятельности и в случае возникновения экстремальных ситуаций; выносливости, скоростных и силовых показателей, обеспечивающих возможность преследования правонарушителя и преимущество в силовом противостоянии во время его задержания, в частности с преодолением естественных и искусственных препятствий; навыков самоконтроля за физическим состоянием, состоянием здоровья в процессе выполнения физических упражнений; практических навыков применения приемов физического воздействия.

Занятия по физической подготовке должны быть практически направленными (не менее 90 % общего учебного времени по этому виду подготовки). Это еще раз подтверждает необходимость усвоения теоретических и методических знаний и обеспечит существенное повышение целенаправленности и эффективности процесса физической подготовки сотрудников полиции.

Рассматривая целевую направленность, можно понять саму проблематику, которая заключается в формировании необходимого уровня профессиональной подготовленности сотрудников полиции и создание условий для функционирования целенаправленной системы физической подготовки в течение периода обучения. Такая система способствует успешному формированию у будущих сотрудников полиции высокого уровня профессиональных, морально-волевых качеств и физической подготовленности, позволяет существенно повысить эффективность выполнения оперативно-служебных задач.

Использование активных методов обучения, от пассивного восприятия материала перейдут в акцентированному направлению на творческое проявление профессионально-значимых качеств личности, что приведет к умению находить индивидуальный выход в экстремальных ситуациях [1].

С целью совершенствования физической подготовленности сотрудников полиции актуальным вопросом является формирование физических, профессионально-прикладных и психологических качеств с учетом специфики выбранного направления несения службы в правоохранительных органах, а также комплексного подхода к объединению физической, тактико-специальной и огневой подготовки, которые будут имитировать ситуации самозащиты, преследования и задержания правонарушителя. Необходимо привлекать специалистов и преподавателей административного и уголовного права с целью имитации наиболее широко распространенных оперативно-служебных ситуаций, с одной стороны, а с другой реализацию собственной самозащиты [3].

Проведенные исследования по выявлению актуальных проблем, сложившихся в сфере физической подготовки сотрудников полиции, засвидетельствовали необходимость совершенствования существующей системы и внедрение инновационных подходов, которые положительно повлияют на их подготовленность.

Определено, что во-первых, основной проблемой является низкий уровень физической подготовленности молодежи, вступающей в силовые структуры, это составляет определенные трудности при усвоении специальных и профессионально-прикладных навыков. Во-вторых, низкая мотивация молодежи к занятиям по физической подготовке.

Литература

1. Азаров Д.Н. Роль физической подготовки сотрудника полиции в выполнении служебных задач, связанных с осуществлением оперативной деятельности // В сборнике тезисов и статей Международной научно-практической конференции. 2019.

2. Баркалов С.Н., Флусов Е.В., Струганов С.М. Актуальные аспекты обучения боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников полиции // Известия Тульского государственного университета. 2019. № 2.

3. Торопов В.А., Дудчик В.И., Новоторов Е.Е. Физическая подготовка – эффективное средство повышения уровня профессиональной подготовленности сотрудников полиции // В сборнике материалов II международной научно-практической конференции. 2019.

4. Земляной А.И., Петренко Д.А., Смоляков Е.В., Логинов С.Н. О некоторых вопросах использования теории переноса в процессе подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные вопросы совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников в органах внутренних дел. 2019.

А.Ю. Плешивцев

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Все экономические, политические, общественные процессы, протекающие в Российской Федерации, зачастую способствуют осложнению оперативной обстановки на территории страны. В ре-

зультате чего, потребность в грамотном, своевременном пресечении преступных деяний возрастает, следовательно, требования к профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) становятся ежегодно все более строгими. Так, ТАСС сообщает, что за период 2018 года погибло 45 сотрудников полиции, более 1300 получили ранения. Также, по данным «Комсомольской правды», только за период 2019 года при исполнении своих служебных обязанностей погибло 60 сотрудников, порядка 3500 стражей правопорядка получили ранения. Анализируя данные статистики, были определены некоторые ошибки, допускаемые сотрудниками ОВД при несении службы:

- недисциплинированность, проявляющаяся в грубом нарушении правовых норм, не следовании положениям инструкции, а также превышение своих полномочий;
- неверная оценка своих возможностей, часто может послужить причиной несчастных случаев;
- неоправданный риск в опасных ситуациях;
- неосторожность, беспечное отношение к своим служебным обязанностям;
- непрофессионализм, не владение тактикой действий в опасных ситуациях, недостаточность знаний, умений и навыков;
- неумение контролировать свое эмоциональное состояние;
- несогласованность действий нескольких сотрудников.

В большинстве, предотвратить подобного рода ошибки возможно еще на стадии обучения будущих сотрудников, в период, когда только начинают формироваться профессиональные умения и навыки.

Стоит отметить, что совершенствование тактики происходит и в криминогенной среде. Преступные формирования проявляют большой интерес к такому фактору, как физическая подготовка, и готовы финансировать данную сферу для достижения высоких показателей. Известно, что участники преступных группировок зачастую привлекают профессионалов по боевым единоборствам и специалистов по разным видам оружия с целью организации учебно-тренировочного процесса.

В связи с этим вопрос о повышении уровня боевой и физической подготовки курсантов и слушателей становится более чем, актуальным. В процессе обучения стоит акцентировать внимание

не только на применении силовых методов, но также на обучении техническим и тактическим приемам, поскольку это гарантирует безопасность как самого сотрудника, так и граждан. Необходимо отметить важность постоянного совершенствования методик профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников, а также не стоит ограничиваться применением исключительно устаревших методов обучения [1].

В качестве способов повышения эффективности подготовки может применяться как увеличение объемов и интенсивности нагрузок, в пределах допустимой нормы, так и видоизменение самого процесса обучения. Характерным для профессиональной деятельности сотрудников ОВД являются действия в стрессовой обстановке, когда присутствует угроза жизни и здоровью сотрудника или граждан и решение требуется принять в кратчайшее время. Поэтому, целесообразно проводить обучение не только в стандартных условиях, что больше подходит для ознакомления с приемом и отработки его техники, но также моделировать нестандартные ситуации, приближенные к реалиям профессиональной деятельности сотрудников полиции, что позволит минимизировать воздействие внешних и внутренних факторов на действия сотрудника [2]. С целью внедрения сбивающих факторов профессиональной деятельности сотрудников можно использовать, к примеру, такие методы как:

- использование дополнительного обмундирования на занятиях по физической подготовке;
- преодоление препятствия различного вида;
- отрабатывать приемы защиты в различных ситуациях (например, моделировать нападение нескольких правонарушителей, действия в замкнутом пространстве, в темном помещении и т. д.);
- выполнение двигательных заданий на фоне утомления, при наличии оружия;
- формирование немедленной реакции сотрудника на внезапные действия правонарушителя;
- отработка действий при быстром изменении обстановки.

Однако, на процесс совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки может оказывать влияние некий ряд факторов, которые мешают максимальной оптимизации этого процесса:

- отсутствие необходимой периодичности занятий;
- большая дифференциация учебных групп по уровню физической подготовки;
- низкая мотивация курсантов к выполнению физических упражнений в часы самоподготовки;
- отстранение тематических планов от реалий действительности.

Среди обозначенных выше пунктов один возможно устранить, применив дополнительные усилия обучаемым. Формирование мотивации на занятия физической самоподготовкой входит в сферу психологии и педагогики. Преподавателю стоит объяснить обучающимся, с приведением весомых аргументов, значимость занятий физической подготовкой, способствующих самосовершенствованию [3].

Одним из решающих критериев эффективной службы бесспорно признается высокая работоспособность, основывающаяся на крепком здоровье и должном уровне физического развития. Исходя из этого, можно говорить о том, что не стоит класть в основу только силовые, кардиоупражнения, боевые приемы борьбы, но также стоит уделять внимания упражнениям, направленным на профилактику лечения профессиональных заболеваний. Как известно деятельность сотрудников МВД России подразумевает либо достаточно активный и подвижный образ жизни, либо малоподвижный кабинетный труд. В связи с чем знания, полученные в ходе обучения, о некоторых специфических упражнениях, помогающих предупредить некоторые заболевания, связанных со спецификой службы, могут помочь уже действующим сотрудникам [4].

Таким образом выпускник образовательной организации системы МВД России должен обладать достаточной профессиональной подготовленностью, физическими и функциональными возможностями организма для быстрой адаптации к изменяющимся внешним условиям, способностью к восстановлению в короткий период времени, мотивацией для достижения цели. Умения и навыки сотрудника должны базироваться как на теоретических знаниях, так и на физических, психических и духовных возможностях человека.

Литература

1. Баркалов, С.Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. Краснодар, 2014. № 4 (50).
2. Гусев А.А. Интегрированный подход к служебно-прикладной физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России // Концепт. 2014. № 20.
3. Журавлев А.А., Макаров В.М., Долгих И.П. О проблемах физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России // Тенденции развития психологии и педагогики. Уфа, 2014.
4. Тациян А.А. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. 2020.

В.П. Полунин
С.Н. Логинов

ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Одним из основных компонентов определения успешности профессиональной деятельности правоохранителя является высокий уровень его физической подготовленности. Вопросы содержания, направленности, организации и методологии прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел нашли свое воплощение в многочисленных научных материалах, нормативных актах, что является несомненным показателем их актуальности, а также повышенной значимости профессиональной прикладной физической подготовки в целом. Безопасность и законность в государстве напрямую зависит от уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, призванных ее обеспечивать.

Прикладной характер физической подготовки состоит, прежде всего, в его ориентировании преимущественно на практическую применимость, в ходе осуществления оперативно-служебной дея-

тельности сотрудников органов внутренних дел, что в свою очередь обуславливает повышенные критерии к общей физической подготовленности, являющейся атрибутом профессиональной пригодности правоохранителей. Профессиональная прикладная физическая подготовка нацелена, прежде всего, на подготовку специалистов к выполнению ими служебного долга.

Профессиональная прикладная физическая подготовка в системе образовательных учреждений МВД России содержит элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Физкультурное воспитание должно начинаться в раннем детстве и продолжаться на протяжении всей сознательной жизнедеятельности человека. Вместе с тем, успешно прошедшие вступительные испытания, в том числе продемонстрировавшие достаточный уровень физической подготовленности, при поступлении на службу сотрудники органов внутренних дел, осуществляя свою повседневную деятельность, прерывают систематические тренировки ввиду повышенной занятости. На фоне преимущественно малоподвижного характера служебной деятельности, состояние их здоровья стремительно ухудшается, а уровень их физической подготовленности существенно снижается. Занятия по физической подготовке должны проводиться урочно и внеурочно, что обеспечивает лучшее усвоение материала, быстрое обучение движениям, технике исполнения каждого отдельно взятого упражнения или приема борьбы, а также поддержание физического состояния личного состава на требуемом уровне. На практике данное положение выполняется по большей мере лишь в образовательных учреждениях МВД России. Занятия по физической подготовке в территориальных органах, согласно опросам слушателей Волгодонского филиала РЮИ МВД России, редко проводятся даже в рекомендуемом объеме ста часов в год, а во многих подразделениях данные еженедельные занятия вообще не проводятся. Внимание к физической подготовленности личного состава уделяется руководством территориальных органов зачастую в лучшем случае лишь в части, касающейся подразделений, заступающих на охрану общественного порядка, в объеме, явно недостаточном, чтобы обеспечить надлежащий уровень их профессиональной подготовки. По этой причине особого внимания заслуживает та часть личного состава сотрудников органов внутренних дел, в обязанности кото-

рой входит административно-камеральный функционал. Речь идет, прежде всего, о тех сотрудниках, которые ведут преимущественно малоподвижную деятельность, ограниченную лишь пределами их рабочего места. Ввиду специфики службы данная категория, как правило, отличается низким уровнем физической подготовленности. Вместе с тем, в случае возникновения экстремальной ситуации, при необходимости, они также обязаны быть готовыми отразить нападение преступника. При осуществлении физической подготовки данной категории сотрудников помимо специальных прикладных элементов, особое внимание необходимо уделять укреплению общего состояния их физической подготовленности, повышению их двигательной активности для компенсации гипокинезии, в том числе для профилактики возникновения у них профессиональных заболеваний, обусловленных застойными процессами в организме.

Для особых случаев, когда требуется противодействие натиску преступника, требуется безукоризненно точное и эффективное применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы. Квалификационный уровень, профессиональное мастерство, физическое развитие и здоровье сотрудников правоохранительных органов, в свою очередь, напрямую зависят от научно обоснованной организации профессионально-прикладной физической подготовки. [1] Задействованность же личного состава в подобных мероприятиях зависит от принадлежности сотрудника к тому, либо иному подразделению. Соответственно, количество ситуаций, требующих применения боевых приемов борьбы, либо огнестрельного оружия, как и степень участия в подобных мероприятиях сотрудников, напрямую зависит во многом именно от подразделения, в котором он служит. Не вызывает сомнения, что, к примеру, сотрудник группы учета и статистики, либо кадрового подразделения соответствующего территориального органа МВД России, едва ли часто будет сталкиваться с подобной ситуацией. Вместе с тем участковые уполномоченные полиции при несении службы сталкиваются с необходимостью применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, гораздо чаще, чем, к примеру, следственные подразделения. Программа обучения же во многом продолжает носить усредненный характер, а у сотрудников подразделений следствия и участковых уполномоченных полиции идентична. Основной акцент на занятиях по физической подготовке преимущественно делается на формирование у

личного состава наиболее распространенных для всех подразделений двигательных умений и навыков. Имеется положительный опыт применения дифференцированных программ по физической подготовке в зависимости от принадлежности обучаемого к тому, либо иному подразделению.

Вместе с тем, как было указано выше, основной задачей профессиональной прикладной физической подготовки является формирование профессиональных знаний и развитие навыков, необходимых специалистам для выполнения ими их служебных обязанностей, воспитание прикладных психофизических и специальных качеств. Приобретаемые на занятиях умения и навыки, оттачиваемые во внеурочное время, должны находить реальное применение в ходе выполнения сотрудниками органов внутренних дел служебных обязанностей. Заблаговременное акцентированное формирование именно этих прикладных качеств в процессе физического воспитания позволяет развивать их до профессионально требуемого уровня, а в необходимых случаях – своевременно корректировать несформированные, либо в недостаточной степени сформированные элементы.

Существуют различные подходы к определению самого понятия профессиональной прикладной физической подготовки. В узком смысле данное понятие сводится, как упоминалось выше, лишь к воспитанию профессионально-значимых навыков движений. Данная задача, решаемая профессиональной прикладной физической подготовкой, является главной, но не единственной, поэтому полагаем, наиболее правильным рассматривать данное понятие в более широком смысле, включая также задачи по профилактике профессиональных заболеваний и выработке психологических качеств, необходимых сотрудникам органов внутренних дел в ходе осуществления ими их служебных обязанностей.

Как известно, профессиональная прикладная физическая подготовка, помимо вышеуказанной основной задачи по формированию профессионально значимых навыков двигательной активности, призвана также обеспечить профилактику профессиональных заболеваний и скорректировать профессиональные психофизиологические перекосы, воспитать здоровый образ жизни.

Последователь П.Ф. Лесгафта, профессор В.В. Гориневский считал необходимым улучшать профессиональные качества специалиста путем использования различных физических упражнений,

которые помогают человеку приспособиться к выполнению более сложных функций трудовой деятельности и проявлять стойкость к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды [2]. Данная точка зрения в полной мере соответствует расширительному толкованию понятия прикладной физической подготовки, включая в качестве дополнительных ее задач, решаемых в ходе систематических тренировок, именно повышение адаптивных способностей, как физических, так и психологических, которые формируются во время занятий. Выработанные во время спортивных тренировок привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения, чувство коллективизма, самоконтроль и выдержка, уважение к сопернику, трудолюбие, самодисциплина, стремление к достижению результата переносятся в повседневную жизнь, в служебную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе систематических спортивных тренировок, борьба с растущим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе, находчивость, решительность. У физически развитых и тренированных людей отмечаются более высокие адаптивные способности – быстрая акклиматизация, легкая адаптация к низкой и высокой, повышенная устойчивость к инфекциям [4]. Таким образом, правильно подобранные физические упражнения, выполняемые в ходе систематических и грамотно организованных занятий, в зависимости от специфических требований, продиктованных принадлежностью к соответствующему подразделению, способны, помимо выработки вышеуказанных общих качеств, развивать силовые способности, выносливость, ловкость, способность рационально распределять нагрузки, быстроту реакции, готовность к неординарным проявлениям координационных и других двигательных способностей, устойчивость функций зрительного контроля, мышечно-статическую выносливость. Для выработки каждого из данных качеств используется соответствующая форма физических упражнений из имеющихся в физической культуре и спорте в целом, а также специально разработанные упражнения, преобразованные к особенностям конкретной служебной деятельности, поэтому для достижения высокой результативности и эффективности в выработке определенного качества и специфического навыка нужна специально ориентированная профессиональная прикладная физическая подготовка. Соответственно, обеспечив более дифференцированный,

обусловленный принадлежностью сотрудника к тому, либо иному подразделению, подход в профессиональной прикладной физической подготовке, предполагается возможным обеспечить большую эффективность в достижении ее основной цели.

Не менее важным вопросом в области профессиональной прикладной физической подготовки является реальная применимость приобретенных на занятиях навыков двигательной активности сотрудниками органов внутренних дел на практике. Наиболее остро данный вопрос стоит в сфере отработки боевых приемов борьбы. При проведении занятий в спортивном зале, зная наперед поведение ассистента, слушатель, запомнивший на занятии технику исполнения приема, отработав его неоднократно, легко воспроизводит последовательность действий. Вместе с тем вероятность того, что в стрессовой ситуации сотрудник полиции сможет так же грамотно и технически верно провести тот же прием минимальна. При минимальном запасе выученных приемов, особенно в случае если в территориальном органе внутренних дел не уделяется достаточного внимания физической подготовке личного состава, такой сотрудник не сможет вовремя сориентироваться и адекватно применить на практике полученные им знания в стремительно меняющейся экстремальной обстановке, где на месте ассистента будет находиться уже вооруженный преступник, который вряд ли будет вести себя пассивно, либо по отработанному на занятиях сценарию. По этой причине во время занятий при отработке боевых приемов борьбы и приемов самозащиты, обучаемому необходимо создавать обстановку, при которой он должен испытывать схожее с возникающим в экстремальной ситуации состояние, которое испытывают в момент нападения, в том числе, с эффектом неожиданности. Именно в таких стрессовых ситуациях сотрудник должен найти в себе силы противодействовать реальной угрозе, преодолев закономерно возникающее чувство страха и ступор [5]. Эмоциональная нестабильность и неспособность в критической ситуации сконцентрироваться для выполнения профессионального долга, низкий уровень физической подготовленности, недостаточная отработка боевых приемов борьбы в сочетании с отсутствием систематического повторения их на занятиях приводят к тяжким последствиям. Для эффективной самозащиты сотрудник полиции постоянно должен быть готов к нападению, в противном случае приобретенные им физические навыки и умения бесполезны

[3]. Для решения этой проблемы представляется необходимым пересмотреть организацию учебно-тренировочного процесса. После доведения до автоматизма технически правильного исполнения приема, его необходимо неоднократно отрабатывать в различных стрессовых ситуациях, моделируя экстремальные условия, усложняя их, вводя элемент неожиданности, исключая шаблонность действий ассистента. Именно такой подход к организации занятий позволит обучить слушателя импровизации в применении изученных приемов, их комбинированию. Понимая общий принцип проведения приема, владея в достаточной степени техникой его исполнения, сотрудник полиции должен быть готов к любому варианту развития событий, суметь подстроиться, предугадать действия противника, грамотно и своевременно сориентироваться в ситуации и применить именно тот прием самозащиты и задержания, который ему удастся провести. Аналогичной позиции придерживается Глуценко Д.В., так же предлагая использовать шумовые помехи, проводить их отработку в условиях ограниченной видимости и в темное время суток, в ограниченном пространстве, в условиях утомления и повышенного эмоционального напряжения, в форменной одежде [6]. Данное положение представляется методически верным при условии соблюдения всех необходимых мер безопасности, позволяющих минимизировать вероятность травматизма.

Данное негативное явление на занятиях по физической подготовке также является достаточно острой проблемой прикладной физической подготовки, поскольку напрямую противоречит оздоровительной функции физической культуры в целом. Исходя из практической проведения занятий, анализируя статистические данные, представляется возможным выделение основных блоков причин, приводящих к возникновению спортивных травм, а именно: неправильная организация учебно-тренировочного процесса, ненадлежащее материально-техническое оснащение спортивных объектов и качество спортивного инвентаря, недостаточность и неэффективность воспитательной работы и контроля со стороны преподавательского состава, и, как следствие – нарушение правил техники безопасности обучающимися, пренебрежение ими медицинскими рекомендациями. Несмотря на то, что на долю спортивного травматизма приходится не более 2-5 % случаев получения травм различного происхождения, данная проблема широко освещена в научной

и учебно-прикладной литературе. Даже общедоступность и общеизвестность значительного объема нормативной базы, подробно регулирующей способы профилактики спортивного травматизма, не снижает актуальность данного вопроса. Технике безопасности проведения занятий должно уделяться повышенное внимание как преподавательским составом, так и самим обучающимися на протяжении всего учебного процесса. При этом только грамотная организация проведения занятия в сочетании с правильно подобранной методикой, при надлежащем состоянии мест занятий и исправности спортивного инвентаря, продуманная и доступно проведенная воспитательная работа на фоне поддержания дисциплины и эффективного медицинского контроля позволяет в значительной степени минимизировать вероятность получения травм.

Профессиональная прикладная физическая подготовка, несмотря на свою фактическую взаимосвязь с еще первобытнообщинными игровыми тренировками, как наука находится на стадии формирования. В связи с реформированием в России системы МВД и положительными тенденциями в сфере популяризации физической культуры и спорта, в настоящее время все больше внимания стало уделяться профессиональной прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, что обуславливает возведение ее в ранг науки и учебной дисциплины. На современном историческом и социально-экономическом этапе развития общества в России повышение качества организации и усовершенствование правового регулирования профессиональной подготовки личного состава правоохранительных органов остаются одними из приоритетных задач, поскольку напрямую связаны с эффективностью правоохранительной системы государства, а значит и с безопасностью граждан.

Литература

1. Парфенов А.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в опорных ВУЗах. // Наука-2020. Орел, 2017
2. Кифи П. Уличный кикбоксинг. Реальная самозащита. Ростов н/Д, 2000.
3. Прилепин Е.П. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности // Инновационная наука. № 2. 2016

4. Тациян А.А., Хить Я.А. Обоснование необходимости учета нравственных аспектов при физическом воспитании курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск, 2020.

5. Тациян А.А., Биналиев А.Т. Особенности использования дифференцированной броской и скоростно-силовой подготовки сотрудников полиции. Ростов н/Д, 2020.

6. Глушченко Д.В. Прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России для выполнения оперативно-служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах и ситуациях: автореф. ... дис. канд. пед. наук. Волгоград, 2014.

С.М. Прокурин

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

Виды деятельности, которые сопутствуют профессиональной направленности обучения, во многом определяют подготовку высококвалифицированного специалиста. К такому виду деятельности относится, в том числе, и физкультурная деятельность. В процессе обучения происходит взаимопересечение видов деятельности для достижения комплекса деловых качеств специалиста-профессионала [1]. Компетентность, высокий уровень культуры, предприимчивость, умение преодолевать трудности, здоровый образ жизни – все это зависит от предшествующего содержания видов деятельности. Поэтому цели, задачи, а также компоненты организации образовательного процесса определяют включение физического воспитания в процесс подготовки специалиста [2].

Физическое воспитание направлено на развитие физической культуры личности, способности направленного использования различных навыков физической подготовки, а также сохранение, поддержание и укрепления физического здоровья обучающегося, его психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Компоненты физического воспитания представлены определенными структурными элементами, основанными на решении общепедагогических и специфических задачах. При этом особая роль в процессе физического воспитания в высшей школе принадлежит самостоятельному выбору обучающихся конкретных и определенных для них форм и средств учебных занятий. Эти формы и средства должны обеспечивать оптимальный уровень знаний, двигательных навыков и умений в широком спектре физической культуры. Проблема самостоятельного выбора в данном случае актуальна по двум позициям.

Во-первых, важна взаимозависимость самостоятельного выбора обучающегося слагаемых физического воспитания, их дифференцирования и регламентации в процессе обучения.

Во-вторых, актуальность рассматриваемой проблемы обуславливается организацией обучения курсу физического воспитания, особенно взаимодействием обучающегося и преподавателя.

Устанавливаемый стандарт вузовского физического воспитания далеко не всегда позволяет обучающимся успешно развивать и совершенствовать учебно-физкультурную познавательную деятельность и, соответственно, эффективно усваивать предлагаемый материал. Основные трудности при этом могут быть связаны с отклонениями в состоянии здоровья, недостаточной физической подготовленностью, отсутствием профессионального подхода со стороны преподавателя к формированию у обучающихся индивидуального фонда физкультурных знаний, навыков и умений, а также психофизических качеств, ценностных отношений, интересов, мотивов и др. [3]. Основным смыслом в решении общепедагогических задач физического воспитания заключается в подготовке обучающегося к реальным условиям жизни. В то же время определение цели и постановка задач в физическом воспитании перед обучающимся представляет достаточно сложный процесс.

Особое место в физическом воспитании обучающегося занимают специфические задачи, выражаемые специфическими функциями и направленностью физического воспитания.

Первая задача состоит в сохранении и укреплении здоровья. Основной оздоровительной задачей для обучающегося является оптимальное развитие морфофункциональных качеств. По мере обучения обучающегося в вузе оздоровительная задача приобретает

смысл индивидуального физического развития, последовательного регулирования слагаемых состояния здоровья. Решение специфической оздоровительной задачи связано с генетическими (врожденными) задатками и качествами, во многом предопределяющими результативность показателей здоровья в процессе образования.

Вторая задача представлена всесторонностью и гармоничностью физического развития. Необходимость всестороннего физического развития обусловлена стремлением человека к совершенству основных функций организма. Являясь естественным выражением нормального физического развития человека, черты телесной красоты свидетельствуют о его жизненных силах, а в связи с этим представляют и эстетическую ценность. Отсюда большую популярность у студенческой молодежи имеет совершенствование телосложения в процессе физического воспитания [4].

Третья задача состоит в приобретении специальных знаний в области физической культуры. Эффективность физического воспитания зависит от базовых физкультурных знаний обучающегося, требующих непрерывного пополнения. Необходима логическая группировка особенностей, признаков, свойств, качеств, явлений в процессе физического воспитания на основе их анализа и выделения наиболее существенных для данного периода обучения. Кроме того, на основании имеющейся образовательной подготовки обучающейся всегда может проверить обоснованность своего выбора в физическом воспитании и спортивной подготовке [5]. При определении содержания учебных занятий следует конкретизировать цели и задачи физического воспитания, характер и объем используемых средств, в первую очередь, для того, чтобы выделить ведущие из них для каждого этапа (курса, семестра) обучения.

Для реализации задач в учебном процессе по формированию физической культуры личности используются различные средства и методы. Средство – это то, что создано человеком для достижения определенной цели. В физическом воспитании, как и в физическом совершенствовании, применяются следующие средства: физические упражнения, естественные оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Физические упражнения по содержанию представляют собой совокупность физиологических, психологических, биомеханических, биологических процессов и эффектов, происходящих в орга-

низме и социальной сфере человека под влиянием того или иного упражнения.

Можно выделить наиболее типичные эффекты: физиологические сдвиги, обусловленные реакциями организма на физическую нагрузку; степень проявления физических качеств; динамику уровня физического здоровья; адаптационные (приспособительные) изменения в организме и т. п.

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания рассматривается и как метод. Поэтому, чтобы не смешивать понятия, введено терминологическое уточнение. Если речь идет о том, что используется для воздействия на физический статус человека, то здесь необходимо употребить термин «физическое упражнение», т. е. используемое в процессе обучения средство. При рассмотрении вопроса, как осуществляется это воздействие (каким методом), следует использовать понятие «упражнение». Основной признак метода упражнения – повторяемость применения физических упражнений.

Естественные оздоровительные силы природы являются существенным и важным средством укрепления здоровья, закаливания, повышения работоспособности человека. При использовании естественных оздоровительных сил природы необходимо учитывать единство организма и окружающей среды, влияние среды на организм в процессе занятий физической культурой и спортом, а также направленность применения природных сил. Они могут быть использованы как для создания условий для организации и проведения занятий, так и для повышения устойчивости организма к охлаждению, согреванию, солнечной радиации, усилению закаливающего эффекта [6].

Гигиенические факторы являются средством достижения определенных норм и требований при занятиях физическими упражнениями. Роль гигиенических мероприятий по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, практических занятий имеет особое значение. Чередование нагрузки с отдыхом, рациональное питание и условия проведения занятий, профилактика заболеваний и восстановительные процедуры, укрепление здоровья и оптимизация средств физического воспитания – все это связано с гигиеническими факторами.

Таким образом, все перечисленные средства представляют собой широкий спектр педагогически оправданных основных и до-

полнительных структурных составляющих системы физического воспитания. Методы физического воспитания в узком смысле представляют собой способы применения физических упражнений. В широком смысле методы физического воспитания – это совокупность специфических способов и приемов педагогической работы, которые позволяют организовать деятельность занимающегося, направленную на освоение им двигательных умений и навыков, развитие физических и личностных качеств.

В физическом воспитании различают две группы методов: общепедагогические и специфические, характерные для процесса физического воспитания. Общепедагогические методы взаимосвязаны с общей педагогической задачей по формированию личностных качеств обучающихся. Они направлены на обеспечение эффективности в развитии личности обучающегося в целом, закреплении и сохранении его позитивных внутренних установок в поведении, приобретенных в школе, семье [7].

В рамках исследования целесообразно затронуть ряд современных проблем физического воспитания в высшей школе.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что основная цель физического воспитания состоит в формировании физической культуры личности. В научном исследовании В.И. Ильинич физическая культура личности структурно представлена операционным, мотивационным и практико-деятельностными элементами. Полноценное формирование физической культуры личности возможно только при гармоничном развитии этих трех элементов, что обеспечивается триединством направленности процесса физического воспитания.

По мнению ряда авторов, современное физическое воспитание в высшей школе не способно в полной мере реализовать полноценное развитие каждого элемента структуры физической культуры личности. Например, операционный элемент отражает проблему низкого уровня физической подготовленности обучающихся, который к тому же имеет тенденцию к снижению на старших курсах. Как следствие недостаточной сформированности мотивационно-ценностного элемента структуры исследователи указывают на низкий уровень знаний обучающихся в области физической культуры, нежелание заниматься физической культурой в любой форме, низкую ценность физкультуры в среде обучающихся. Что касается практико-деятель-

ностного элемента, то ряд исследователей отмечают низкую активность обучающихся высших учебных заведений в самостоятельном физическом развитии и воспитании.

Часть исследователей считает, что низкий уровень физической подготовленности обучающихся указывает на то, что возможности тренирующей направленности физического воспитания исчерпали себя и необходимо больше внимания уделить мотивационно-ценностному компоненту.

Однако необходимо учитывать, что соответствующие задачи в физическом воспитании ставились всегда, вопрос только в эффективности их решения. К тому же заложить основы знаний, мотивации, потребности в физической культуре, возможно только через тренировочные занятия, в ходе которых на практике усваивается и закрепляется теоретическая информация.

Наконец, на занятиях по физическому воспитанию тренировочная направленность выражена крайне слабо в первую очередь из-за недостатка объема двигательной активности.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что компетентность, высокий уровень культуры, предприимчивость, умение преодолевать трудности, здоровый образ жизни – все это зависит от предшествующего содержания видов деятельности. Поэтому включение физического воспитания в процесс подготовки специалиста определено целью, задачами и внутренними структурными компонентами организации учебного процесса. Физическое воспитание направлено на развитие физической культуры личности, способности направленного использования различных навыков физической подготовки, а также сохранение, поддержание и укрепления физического здоровья обучающегося, его психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Кокорев Д.А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов. Приоритетные направления развития науки и образования. 2016. № 1 (8).

2. Мамонова О.В., Шутова Т.Н. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья // Гуманитарное образование в экономическом вузе. 2016.

3. Моськин С.А. Особенности специальной физической подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69).

4. Моськин С.А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД // Наука-2020. 2018. № 1–1 (17).

5. Степанова Т.А., Мануйленко Э.В., Тащиян А.А. Роль и место физической культуры и спорта в профилактике аддиктивного поведения // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 1 (59).

6. Столяр К.Э., Витько С.Ю. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9.

7. Шутова Т.Н., Бодров И.М., Мамонова О.В. Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 1.

*А.С. Сапунов
Р.М. Гаджиев*

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ,
ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО**

В последние годы люди начали осознавать тот факт, что здоровье человека является высшей ценностью. Почти каждый человек понимает, что высокий темп повседневных дел и стресс-факторов негативно сказываются на состоянии здоровья. Таким образом люди стараются поддерживать себя не только в плане занятий физической культурой и спортом, но и в том числе стараются соблюдать режим сна и отдыха, также немаловажным является и отказ от вредных привычек и конечно правильное питание. Ведь от этого зависит не только качество жизни конкретного человека, но и уровень развития государства с точки зрения:

- социально-экономической,
- демографической,
- военно-оборонной сферы.

Президентом Российской Федерации взят курс на всеобщее национальное оздоровление населения страны, посредством привлечения граждан вне зависимости от возраста заниматься физической культурой и спортом, для повышения продолжительности и качества жизни. Так одним из ключевых элементов развития стало восстановления по настоящему государственно-стратегической программы «Готов к труду и обороне». Во времена существовавшего СССР комплекс ГТО являлся надежным оплотом по поддержанию граждан в оптимальной физической форме, тем самым решая задачи по профилактике заболеваний, связанных с недостаточным количеством физических нагрузок.

В первую очередь это касалось лиц с малоподвижным характером трудовой деятельности.

Во вторых комплекс ГТО играл вспомогательную роль по вопросу формирования надежного, с точки зрения оборонно-способной части резерва среди граждан СССР к военным угрозам. Также следует отметить, что человек который имел золотой знак ГТО пользовался уважением и почетом.

При развале СССР система не только уклада и идеологии страны ликвидировалась. Не обошло это стороной и область спорта частью которого была и программа ГТО.

Прошли годы и в обществе вновь заговорили о необходимости воссоздания данной программы, что и было сделано. Достаточно вспомнить какую положительную функцию выполнял комплекс ГТО, и сразу становится понятно как он, жизненно необходим нашему государству.

Своего рода комплекс ГТО уникален, ведь люди разных возрастов занимались физической культурой и спортом тем самым, поддерживая физическую подготовку на необходимом уровне. Занятия физической культурой и спортом пусть даже на любительском уровне, положительно сказывается на здоровье и качестве жизни людей.

Не обходил стороной данный комплекс и сотрудников на тот момент советской милиции, ведь милиционер обязан был находиться всегда в хорошей физической форме для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Реализацию оперативно-служебных задач сложно представить без применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы, в том числе боевых приемов борьбы [1].

При применении физической силы, а также боевых приемов борьбы существует необходимость в развитии скоростно-силовых качеств у каждого сотрудника органов внутренних дел который выполняет оперативно-служебные задачи.

Так, А.А. Сысоев и В.А. Разницин отмечают, что обладание способностью по проявлению значительных мышечных усилий в кратчайший промежуток времени (взрыв) позволяет сотруднику полиции совершить на доли секунд опережение преступника, выполнить техническое действие (прием), и тем самым осуществить как спасение собственной жизни, так и жизни окружающих, а также успешно провести действия по задержанию правонарушителя (ей) [2].

Кроме того, в перечень нормативов по физической подготовке в образовательных организациях МВД России входит достаточное количество упражнений, эффективное выполнение которых взаимосвязано с уровнем скоростно-силовой подготовки курсанта или слушателя [3].

Таким образом, актуальность данной работы обусловлена тремя факторами.

Во-первых, это необходимость поддержания достаточного уровня развития скоростно-силовой подготовки для решения оперативно-служебных задач связанных с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы. Во-вторых, это необходимость высокой скоростно-силовой подготовки для успешной сдачи нормативов по физической подготовки в образовательных организациях МВД России курсантами и слушателями.

В третьих отметим, что привлечение и подготовка к сдаче сотрудников органов внутренних дел нормативов ГТО благоприятно скажется не только на уровне своей физической формы и состоянии здоровья, но и будет пропагандировать здоровый образ жизни.

Среди упражнений, входящих в программу тестирования ГТО, которые могут оказать непосредственное влияние на уровень скоростно-силовой подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, следует выделить следующие:

- метание спортивного снаряда (700 г);
- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м);

- рывок гири (16 кг);
- челночный бег 3x10;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами [4].

Среди данных упражнений следует уделить особое внимание метанию спортивного снаряда, прыжкам в длину с разбега и прыжкам в длину с места толчком двумя ногами. Необходимо уделить особое внимание данным упражнениям, так как бег на короткие дистанции, а также челночный бег и норматив на силу с использованием гири, входят в состав нормативов по оценке уровня общей физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

Прыжки с места и разбега является крайне эффективным упражнением для воспитания скоростно-силовой подготовки мышц ног. Перечисленные упражнения используют в своей подготовке легкоатлеты-спринтеры. Однако, специалисты отмечают, что использование прыжковых тренировок для воспитания скоростно-силовой подготовки целесообразно включать в тренировочный процесс не чаще, чем два раза в неделю [5]. Следует отметить, что данный подход позволит повысить не только уровень скоростно-силовой подготовленности, но и силу мышечных сокращений ног, частоту движений при выполнении повторений, что в совокупности увеличит скорость бега на коротких дистанциях. Нельзя забывать и о координационной составляющей, данный вид упражнения связан с техническими и координационными аспектами, воспитание которых сопряжено с эффективным выполнением прыжковых упражнений.

Метание спортивного снаряда позволяет воспитать следующие качества:

- координацию;
- скоростно-силовую подготовку ног, плечевого пояса, поясничных разгибателей и сгибателей;
- силовые качества плечевого пояса.

Следует отметить, что данный метод развития скоростно-силовых качеств является наиболее рациональным и позволяет реализовать комплексный подход. А именно, развивать несколько мышечных групп:

- верхний плечевой пояс;
- мышцы ног;
- поясничный отдел;
- пресс.

Для реализации выполнения задач по дисциплине физическая подготовка в рамках учебного процесса в образовательных организациях МВД России, применение данного упражнения необходимо начать с разучивания техники, так как оно является технически сложным. Далее необходимо закрепить правильное техническое выполнение данного упражнения, путем повторного его выполнения с облегченным снарядом, либо метанием с места, либо в замедленном темпе. После чего, выполняется метание снаряда на максимальное расстояние. В целом, следует отметить, что выполнение данного норматива, является хорошим подготовительным упражнением при увеличении количества повторений при сдаче следующих нормативов: толчок гири, подтягивания на перекладине и отжимания из упора лежа.

Таким образом комплекс упражнений, включенных в программу тестирования ГТО, является достаточно хорошим средством развития физической подготовленности и пропаганды здорового образа жизни не только среди населения страны, но и среди сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Литература

1. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 N 3-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс] // СПС «Гарант».
2. Всероссийский физкультурно-спортивный тренировочный комплекс «Готов к труду и обороне».
3. Тациян А.А., Демиденко В.Ю. Выносливость как важнейший элемент физической подготовки // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2020. № 2 (51)..
4. Сысоев А.А., Разницын В.А. Скоростно-силовая подготовка сотрудников полиции. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей.// Вестник экономической безопасности. № 3. 2016.
5. Скотников Б.Ф., Соловьев В.Б. Скоростно-силовая подготовка как наиболее важный раздел специальной физической подготовки: от теории к практике // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158).

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБ- УЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России представляет собой неотъемлемую часть профессиональной подготовки сотрудников ОВД, тесно переплетающуюся с общим состоянием общественной, политической, социально-экономической обстановкой в государстве. Происходящие изменения в обществе под влиянием мировых процессов, появление новых и сложных задач, увеличение объема работы, осуществляемой сотрудниками ОВД, качественное изменение структуры преступности объясняют возрастание потребности улучшения и совершенствования подготовки сотрудников к грамотному и эффективному решению поставленных задач.

Для своевременного реагирования на проблемные вопросы деятельности сотрудников ОВД особое внимание следует уделить проблемам совершенствования физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России. Согласно статистическим данным недооцененная значимость физического совершенствования сотрудников ОВД может привести к серьезным профессиональным ошибкам деятельности и потерям среди личного состава. Практика показывает, что не только недостаточная теоретико-правовая подготовка, но и несовершенная техника применения боевых приемов борьбы, огнестрельного оружия, специальной техники полиции, а также недостаточно грамотная тактика и несоблюдение мер безопасности могут привести к неоправданным жертвам среди личного состава. В результате действия всех этих факторов может возникнуть ситуация, при которой сотруднику будет сложно верно оценить обстановку и грамотно воспользоваться имеющимися ресурсами. И наоборот, уверенное владение боевыми приемами борьбы, хорошая общая физическая подготовка, грамотное применение огнестрельного оружия и соблюдение личной безопасности поможет уменьшить риск отрицательных последствий.

Из выше сказанного следует, что в настоящее время на занятиях по физической подготовке необходимо внедрять новые технологии в обучении, усовершенствованные методики, позволяющие курсантам более эффективно преодолевать возникающие трудности. Данное направление деятельности установила коллегия МВД России, раскрывая в Концепции совершенствования подготовки кадров в органах внутренних дел Российской Федерации необходимые приоритеты в профессиональном обучении – практическая ориентированность на занятиях по физической подготовке с моделированием наиболее приближенных к реальным ситуациям в процессе исполнения должностных обязанностей.

Поставленные перед преподавателями задачи при организации учебного процесса решаются посредством следующих положений:

1. Обновление и модернизирование существующих методов и форм обучения в рамках занятий физической подготовки в контексте особенностей исполнения служебных обязанностей [1]. Это поможет выпускникам образовательных организаций МВД России быстрее адаптироваться к реалиям службы. Тем не менее, осуществлять подготовку универсальных специалистов недостаточно, так как в условиях непрерывного развития общества сотрудникам ОВД необходимо быстро и эффективно реагировать на возникающие проблемы. Профессия сотрудника ОВД требует дифференцированного подхода при организации обучения. Это обусловлено тем, что сотрудник ОВД выступает специалистом широкого профиля, который обладает специфичными профессиональными знаниями в различных сферах жизни. Кроме того, каждая специальность уникальна по организации службы, своей структуре, физической и огневой подготовке, психофизическим качествам. Объединяющим компонентом перечисленных условий является физическая подготовка, поэтому организация образовательного процесса должна строиться исходя из особенностей будущей практической деятельности.

2. Межпредметная взаимосвязь между смежными дисциплинами: огневая, тактико-специальная и физическая подготовка [2]. Связь указанных предметов особенно четко прослеживается на практических занятиях. Например, при выезде на полигоны в рамках занятий по тактико-специальной подготовке от курсантов требуется выносливость, быстрота, ловкость, сила, а также соблюдение мер безопасности при обращении с оружием при выполнении заданий

в рамках моделируемой ситуации. Рекомендуется образовать образовательный процесс таким образом, чтобы умения и навыки, полученные на указанных дисциплинах по отдельности, в итоге привели к полной синергии. Достичь комплексности возможно посредством использования на отдельном занятии интегративные упражнения, а затем проводить совместные межпредметные тренировки. И в таком случае сотрудник при столкновении с реальной ситуацией будет способен вовремя среагировать и уверенно и четко принять решение.

3. Внедрение в образовательный процесс моделей поведения в реальных условиях деятельности. Реализация этого направления начинается с подробного анализа и изучения аналогичных ситуаций на практике. Затем, посредством выделения наиболее часто встречающихся ситуаций происходит их внедрения в образовательный процесс. Моделирование ситуаций может происходить двумя способами:

- воссоздание сложившейся обстановки посредством максимально возможного подведения условий занятий к реальной служебной ситуации;

- подведение психофизических условий занятия к практическим ситуациям при применении элемента внезапности, риска, скорости изменения обстановки, увеличения темпа, тренировка с использованием сбивающих обстоятельств.

Достаточно перспективным направлением в обучении считается внедрение комплексных упражнений с межпредметными связями, активно воздействующих на эмоциональное состояние курсанта путем использование специальных сбивающих факторов [3]. Таковыми могут быть: звуковые, световые воздействия, активная физическая нагрузка, элементы внезапности, соперничества, внезапности, различные упражнения на внимательность, запоминание и многое другое. Подобное моделирование ситуаций поможет курсанту в будущем быстро сориентироваться уже в реальных условиях.

При изучении служебной деятельности личного состава ОВД специалисты пришли к выводу, что деятельность специфична в том, что на сотрудников ОВД воздействует множество внешних факторов, что, в свою очередь, увеличивает эмоциональное напряжение. Это подтверждает, что успех проводимой специальной операции, прежде всего, связан с психическим состоянием сотрудников, а совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы, раз-

витие общей физической подготовки помогают сотруднику чувствовать себя «вооруженным», более уверенным в своих силах, а значит и принятое решение будет верным.

Таким образом, основные проблемные вопросы совершенствования физической подготовки не теряют своей актуальности. Обобщая вышесказанное, можно с уверенностью определить, что моделирование на занятиях физической подготовки реальных ситуаций служебной деятельности позволяют курсанту выработать навыки противодействия преступникам посредством применения комплексных действий, в результате которых задача считается выполненной эффективно и правомерно.

Литература

1. Крысин М.В., Цекунов С.О. К вопросу о повышении эффективности физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций сотрудников силовых ведомств. 2016. № 6.

2. Купавцев Т.С. Интенсификация физической подготовки сотрудников МВД России на основе комплексных физических упражнений // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. 2018. № 5.

3. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Современные проблемы высшего профессионального образования. 2014. № 4.

*С.М. Струганов
Э.В. Якушев*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕЙНТБОЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

В настоящее время к профессиональным качествам сотрудников полиции предъявляются повышенные требования, которые непосредственно связаны с уверенным владением физической силы,

специальных средств и огнестрельного оружия в процессе выполнения оперативно-служебных задач. Поэтому от уверенного владения этими качествами зависит не только здоровье и жизнь самого сотрудника, но и граждан, чьи интересы, права и свободу он призван защищать обществом от противоправных действий преступных элементов [1].

Первым институтом развития и совершенствования профессиональных качеств для всех сотрудников органов внутренних дел в настоящее время является образовательные организации МВД России, в которых проходят обучение не только курсанты и слушатели очной формы обучения, но и производится подготовка, переподготовка и повышение квалификации впервые поступивших на службу и действующих сотрудников.

В последнее время в современном мире появляется много новых, инновационных методик, которые способствуют более быстрому развитию и совершенствованию профессиональных качеств сотрудников полиции [4], к которым в свою очередь следует отнести один из командных видов спорта «Пейнтбол».

В связи с этим можно сделать предположение или гипотезу, что внедрение пейнтбола в систему подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел будет способствовать развитию и совершенствованию их профессиональных качеств, но для того, чтобы внедрить его учебный процесс требуется выработка единой образовательной стратегии [2].

Сегодня пейнтбольное оборудование этого вида спорта широко используется для профессиональной подготовки подразделений специального назначения во многих странах мира (США, Германия, Англия, Израиль, Китай, Сингапур, Тайвань и т. д.), а одна из популярных версий данной игры включает выход за рамки секретности методики и идеи тренировочного оружия американской армии [3].

Пейнтбол – это в первую очередь один из технических видов спорта, который подразделяется на спортивный и тактический. Особенности игры, связанные с огневым контактом, специальной акробатикой, упражнений на развитие скоростных качеств и выносливости с использованием единоборства, которые хорошо подходят для подготовки сотрудников полиции и других силовых ведомств с це-

лю modeling и отработки некоторых оперативно-служебных ситуаций.

Пейнтбол позволяет смоделировать ситуации, в которых могут оказаться сотрудники спецподразделений. Людям, уже в какой-то мере имеющим базовые умения и навыки, а иногда и значительный боевой опыт, это помогает совершенствовать свои двигательные действия. Также пейнтбол позволяет отрабатывать групповое взаимодействие внутри боевого подразделения, т.е. слаженность действий, выявление лидеров, закрепление правильных решений через моторную память.

Данные учения необходимо проводить с целью выработки у сотрудников спецподразделений полиции комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных (боевых) задач и повышения индивидуальной физической, огневой и тактической выучки и слаженности действий сотрудников полиции в различных условиях оперативной обстановки [5].

Использование пейнтбольных шариков в отличие от холостых патронов позволяет наглядно обозначить попадание в цель. Сотрудники, которые получившие «ранения», в последствии при разборе игры могут проанализировать свои ошибки и не допустить их уже в реальных ситуациях служебной деятельности [6].

Во время внедрения пейнтбола в систему подготовки необходимо учитывать следующие ситуации:

– занимающийся обязательно должен иметь соответствующую форму и защитные средства, которые должны защищать его от пейнтбольных патронов и красящих веществ используемых для их зарядки;

– учитывать тот факт, что участники не подвергаются стрессу, поэтому инструктор должен создавать необходимые стрессовые ситуации в процессе подготовки, тем самым создавая тревожное состояние и физическую усталость, т.е. постоянно провоцировать стрессовую обстановку и поддерживать ее на протяжении всего времени игры. Также перед началом игры можно провести длительную физическую нагрузку, чтобы к началу игры у игроков было уставшее самочувствие [7];

– учитывать оборудование из которого сделаны укрытия (картон, брезент и др.) и не производить выстрелы через них по сопернику;

– огневые ограничения при проведении игры необходимо учитывать в соответствии от выполняемых оперативно-служебных задач сотрудниками или поставленных перед игрой каждой командой, т.е. правильное моделирование настоящего боя должно ограничивать количество боеприпасов на каждого игрока.

– во время игры перезарядку пейнтбольного оружия производить с тем временным учетом, какое понадобится сотруднику в реальных условиях при обстреле;

– не оставлять раненых на поле боя под обстрелом. Моделировать эти ситуации в игровой обстановке создавая реальные условия, а также проводить моделирование оказания первой помощи и медицинские помощи в полевых условиях;

– ситуации ведения противоборства с применением боевых приемов борьбы инструктором и игроками оговариваются и согласовываются перед началом игры;

В заключении следует отметить, что внедрение «Пейнтбола» в учебный процесс, как игрового метода физического воспитания одновременно развивает не только физические качества, но и способствует формированию таких способностей как сосредоточенность, внимательность, психологическую и психическую устойчивость, концентрацию, уравновешенность, быстроту реакции на внезапно возникающие действия, владение оружием, умение поражать движущиеся мишени, работу в команде, взаимопомощь и тактическое мышление и др., т.е. именно то, что необходимо сотрудникам полиции в процессе выполнения ими оперативно-служебных задач их профессиональной деятельности. Также вследствие использования пейнтбола появляется возможность выявить массу недочетов в стандартных методиках тренировки, т. к. он предоставляет широкие возможности для моделирования различных типичных и нестандартных ситуаций в служебной деятельности сотрудников полиции.

Литература

1. Андреев А.А., Россадюк В.С., Струганов С.М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78).

2. Бельский А.Е. Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Novaum.ru. 2018. № 11.
3. Горецкий И.И. Профессиональная подготовка сотрудников ОВД // Аллея науки. 2018. № 7 (23).
4. Долгих И.П. Профессиональная подготовка сотрудников полиции в России: верной ли дорогой идем? // Полицейская и следственная деятельность. 2016. № 4.
5. Струганов С.М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2012. № 1 (60).
6. Тарасов В.А., Белевцев В.В., Рыжов А.В., Тимошенко Л.И. Особенности огневой подготовки сотрудников спецподразделений МВД России // Юрист-Правовед. 2016. № 1 (74).
7. Якушев Э.В. Модельно-целевой подход организации физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России / Э.В. Якушев, С.М. Струганов // Научный Дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 3 (3).

*А.А. Тащиян
Т.А. Степанова*

ОРГАНИЗАЦИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СВЯЗЕЙ В ВУЗАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Сложившая на сегодняшний день система образования в высших учебных заведениях содержит в себе некоторые традиции. Существующая со времен СССР организация образовательного процесса, предполагающая проведение занятий в форме лекций, семинаров, практических занятий с последующим контролем предполагает также и самостоятельную работу, и подготовку студентов, курсантов и слушателей. Такая система предусматривает очное, очно-заочное и дистанционное обучение.

В результате проведенного НИУ ВШЭ и компанией Яндекс совместно с Министерством образования России и Роспотребнадзором исследования было выяснено, что из 4,3 миллионов поступивших студентов 2018–2019 набора, 2,4 миллиона выбрали очное

обучение. В современных реалиях нашей жизни, при действующем во многих регионах России режиме самоизоляции высшие учебные заведения вынуждены были экстренно изменить режим и стиль работы на удаленный [1]. Такой режим работы высших учебных заведений, вызванный пандемией, вынуждает студентов, курсантов и слушателей «находиться на домашнем обучении» неопределенное количество времени. В сложившейся ситуации особую важность приобретает возможность без каких-либо преград контактировать с профессорско-преподавательским составом. Необходимо не прерывая образовательного процесса продолжить обучение по физической культуре и спорту с минимальным количеством потерь.

Режим самоизоляции вынуждает многих студентов, курсантов и слушателей находясь на «домашнем» обучении вести малоподвижный образ жизни, возможно много питаться. Все это требует особого подхода к организации образовательного процесса по физической подготовке в высших учебных заведениях.

Дисциплина «Физическая подготовка» предполагает проведение лекционных и практических занятий в группе. В отличие от иных общеобразовательных дисциплин, дисциплина «Физическая подготовка» в большей степени представлена практическими занятиями. Контакты между преподавательским составом и студентами, курсантами, слушателями требуют активности с обеих сторон. Со стороны преподавателя необходимо не просто показать элемент, упражнение, а также четко дать методические рекомендации, касающиеся технике выполнения упражнения, количества подходов, возможно ликвидировать какие-либо психологические барьеры при выполнении упражнения. Наличие некоторого контакта между преподавателями и обучающимися помогает последним наиболее эффективно освоить образовательную программу, создать положительный образ о занятиях физической культурой и спортом [2].

Для организации продуктивной деятельности и взаимодействия необходимо координировать связи сторон в образовательном процессе. Данный процесс предполагает построение некоторой схемы распределения действий, помогающих наладить учебный процесс, минимизировать факт отсутствия личного контакта при взаимодействии. Чем теснее такой контакт, тем больше возникает желание взаимодействовать и получать новые умения и навыки. Рассматривая коммуникацию в условиях пандемии и самоизоляции, в условиях

невозможности проведения личных встреч на занятии, выделю основные ориентиры вероятных взаимодействий:

- превентивный, при котором все взаимодействие ориентировано на составление прогнозов возможных трудностей, которые могут возникнуть при взаимодействии;

- исключающий, направленный на ликвидацию возможных перебоев при общении;

- управляющий, направленный на сохранение уже имеющейся коммуникации;

- координирующий, позволяющий своевременно реагировать на требования о внесении изменений, в том числе во внешней среде.

В сложившихся условиях пандемии и самоизоляции считаем возможным организовать такие виды взаимосвязи с учебными группами по дисциплине «Физическая подготовка»:

1. Номинальная взаимосвязь, определяемая действующими нормативно-правовыми актами высшего учебного заведения. Речь идет о том, что руководители высшего учебного заведения устанавливают порядок взаимодействия с начальниками кафедр и преподавателями.

2. Иерархичная взаимосвязь, предполагающая взаимодействие сверху вниз, где на верхней ступени находится начальник института, а на нижней - обучающийся.

3. Обоюдная взаимосвязь, позволяющая своевременно решать возникающие на каждом занятии вопросы вместе с обучающимися, с учетом учебных планов работы.

Данные ориентиры для взаимодействия позволят наиболее полно охватить основные формы взаимодействия между участниками образовательного процесса. Учебный год не заканчивается, необходимо продолжать обучение и проходить промежуточную аттестацию. Данный подход определяется спецификой структуры высшего учебного заведения [3].

Сложность сложившейся ситуации, непредсказуемость происходящего определила способы деятельности в образовательном процессе на всех уровнях. Продуктивность взаимодействия также зависит от технических возможностей заведения, от бесперебойного обмена информацией. Доводя до курсантов, слушателей или студентов определенную информацию или задание, преподаватель должен

быть уверен в том, что его материалы дойдут и будут должным образом восприняты обучающимися.

Технический прогресс, полная автоматизация в образовательном процессе помогает сформировать осознание важности таких человеческих качеств, как умение творчески мыслить, коммуникативные навыки, способность развиваться и саморазвиваться.

Кафедры физической культуры и спорта высших учебных заведений разрабатывают планы практических занятий, составляют и проводят тестирования, выкладывают его в информационные образовательные системы института. Изменен ряд требований к контрольным точкам. Для проведения занятий преподавателями применяются различные социальные сети и мессенджеры.

Все трудности в перестройке связаны с созданием нового подхода к учебным парам. Индивидуальные занятия пришли на смену групповым. В рассматриваемом аспекте необходимо заметить, что преподаватели кафедр уже имеют опыт взаимодействия в рамках дисциплины «Физическая подготовка» с обучающимися на заочной форме обучения. Такие навыки взаимодействия пригодились в условиях самоизоляции.

Индивидуальное взаимодействие, усиленный контроль за всеми обучающимися, опросы в социальных сетях, звонки позволили всем преподавателям творчески подойти к каждому заданию и каждому студенту, курсанту, слушателю.

При рассмотрении данной темы необходимо помнить, что мы говорим о физической культуре, об оздоровительном аспекте данного предмета. В условиях самоизоляции требования и потребности людей видоизменяются, и если преподаватель не может творчески проявить свои способности, рекомендуется действовать в соответствии с существующим учебным планом.

При планировании и проведении занятий преподаватель должен учитывать отсутствие у обучающихся необходимого количества места, что может лишить его возможности выполнять некоторые упражнения. В связи с этим необходимо компенсировать «невозможные» упражнения иными.

Актуальность мотивации студентов, курсантов и слушателей к занятию спортом не вызывает сомнений. В сложившихся условиях и при невозможности покинуть дома и ограничении перемещений преподаватели обязаны решить главную задачу «не разочарования»

в физической подготовке. Коммуникация, координация должны быть направлены на вовлечение в спорт в будущем и в условиях удаленного обучения. Наряду с конспектами, тестированиями существует прекрасная возможность организовывать онлайн-встречи с работниками спортивных залов, спортсменами и другими представителями спортивной сферы с целью мотивации к занятиям и интереса [4].

В сложившихся условиях необходимо создавать комфортную связь и среду для общения с обучающимися. Это возможно благодаря личным качествам преподавателя и новизны, и доступности предлагаемого материала. Объемность, трудность и сложность выполнения заданий отталкивает от них. И наоборот, слишком легкие упражнения не будут развивать физические качества обучающихся и отсутствие прогресса оттолкнет от дальнейшей работы. Также стоит заметить, что информационное поле обучающихся слишком занято иными заданиями, которые требуют большого количества времени [5].

Подводя итог, хотелось бы сказать, что координация работы по физической подготовке при удаленном режиме работы перестраивает подход к преподаванию и обучению: с контактной работы на онлайн-взаимодействие. Важно при этом найти баланс в коммуникации, не снижая требований к знаниям, с учетом реальных возможностей студента, курсанта или слушателя [6]. Статичный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на их здоровье, благополучие и качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи. Физическая активность и методы расслабления могут быть ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать здоровье в этот период.

Литература

1. Зелеева В.П. Педагогические коммуникации и коммуникационные технологии в высшем образовании // Ученые записки Казанского государственного университета. 2009.
2. Постол О.Л. Элективные курсы по физической культуре и спорту, обучающихся на заочной форме обучения с применением дистанционных технологий (ДОТ) // Актуальные проблемы разви-

тия и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов транспортной отрасли: материалы Международной научно-практической конференции. М., 2019.

3. Степанова Т.А., Тациян А.А. Формирование силовых способностей сотрудников ОВД средствами физической подготовки // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Иркутск, 2020.

4. Тациян А.А., Демиденко В.Ю. Роль базовой физической подготовки в образовательном процессе курсантов МВД России // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Красноярск, 2020.

5. Тациян А.А., Хить Я.А. Обоснование необходимости учета нравственных аспектов при физическом воспитании курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск, 2020.

6. Щадилова И.С. Коммуникативные особенности в управлении спортивной организацией // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе: материалы международной научно-практической конференции. Иркутск, 2016.

*Н.Д. Терешкин
Д.А. Балахонов*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Сотрудниками ОВД при выполнении своих служебных задач, связанных с охранной общественно-правовой деятельностью и борьбе с преступностью, довольно часто приходится применять физическую силу в отношении лиц, зачастую которые могут по физическим показателям превосходить самих сотрудников. Основываясь на практических примерах и официальной статистике [1] за текущий 2020 год было передано в суд 498 уголовных дел по факту превышения должностных полномочий (ст. 286 УК РФ) – из них 397, связанных с несоблю-

дением требований по применению физической силы. Также стоит сказать, что при оказании сопротивления со стороны других лиц, сотрудники ОВД в ряде случаев не оказывают им в должной мере необходимого сопротивления и получают разного рода ранения и повреждения – что также говорит об их непрофессионализме в сфере овладения боевыми приемами борьбы.

В связи с этим в последнее время уделяется достаточно большое внимание и высокие требования по сдаче нормативов и разного рода физических контролей для сотрудников ОВД.

Исходя из вышесказанного был разработан соответствующий нормативный акт, который утверждает требования и регулируют порядок сдачи и освоения боевой техникой. А именно, Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В данном приказе основным средством для достижения физической «грамотности» представлены два вида упражнений:

- общая физическая подготовка (направленное на развитие силы, быстроты и ловкости, выносливости);

- служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы).

Вообще самой главной целью данного приказа является – сформировать физическую подготовленность сотрудников ОВД на профессиональном уровне и закрепить на мышечном уровне изученные боевые приемы борьбы для дальнейшего применения в практической деятельности.

Боевые приемы борьбы носят также и другое название – специальная физическая подготовка. Данный термин «специальная» присвоен из-за ряда особенностей, которые встречаются при организации изучения и овладения данными приемами [2]. Рассмотрим данные специфические особенности поподробнее:

- 1) Первая особенность заключается в том, что данные приемы, как уже было отмечено, направлены для защиты самого сотрудника в-первую очередь. То есть они связаны с причинением телесного вреда другим лицам. Стоит брать во внимание, что порой применяя физическую силу, сотрудник ОВД не рассчитывает уровень силы, которые применяет на какое-либо лицо (из-за этого по статистике такое большое количество уголовных дел по превышению должностных полномочий). Сотрудник также не всегда может знать физиче-

ские особенности лица (разного рода анатомические болезни, связанные с легкой хрупкостью костей и прочее).

Обращаясь к Федеральному закону от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции», а именно, к ч. 3 ст. 19 Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия – там четко прописано, что сотрудник полиции обязан, стремится к минимизации ущерба.

То есть идет явное противоборство, которое связано с безопасностью собственной жизни сотрудника при применении боевых приемов борьбы и сведением такого ущерба к минимуму.

При организации, безусловно, нужно это учитывать и разъяснять сотрудникам, учить правильному и грамотному применению физической силы – с соблюдением правил собственной безопасности и соблюдением закона.

2) Вторая особенность заключается в том, что данным Приказом установлен исчерпывающий перечень боевых приемов борьбы, а также при выполнении их соперник должен занять определенную позицию для того чтобы на него применили тот или иной прием.

То есть, сотрудник ОВД зная и умея применять данные приемы, оказавшись в реальной обстановки с преступным лицом, в отношении которого нужно применить физическую силу ограничивается теми рамками и правилами, которые заложили в него в процессе обучения. Самым ключевым здесь выступает вариантность применения удара, броска и т. д, которой не всегда учат сотрудников при применении физической силы.

Данным критерием я хочу подчеркнуть то, что вышеуказанный приказ не может включать в себя всевозможные приемы и варианты событий для их применения. Не стоит ограничиваться каким-либо определенным положением и стойкой для применения того или иного приема. Организатор (преподаватель) обязан это учитывать и растолковывать сотрудникам ОВД, для того чтобы не сталкиваться с такой проблемой в жизни.

3) Данные навыки могут быть доведены до совершенства лишь в специфической деятельности, то есть в условиях контактного противоборства, в непредсказуемой, постоянно изменяющейся ситуации.

Тем самым я хочу сказать, что организатор обучения специальной физической подготовкой обязан создать такую ситуацию во время проведения занятий, хотя бы немного приближенной к реальной

практики. Например, создать для обучающихся дефицит времени на обдумывание и применение приема; применить неожиданный захват или удар – то есть проверить реакцию и скорость ответных действий; вместо ножа достать из кармана пистолет (муляж) и тому подобное [3].

Таким образом, у обучающихся сложится представление о жизненных ситуациях, с которыми сталкиваются сотрудники в правоохранительной деятельности.

4) Знание правовой базы, а именно, знание своих прав и понимание своих действия при применении физической силы. Сотрудник ОВД обязан знать и соблюдать установленные законом те критерии (права и обязанности), при которых целесообразно, а главное – законно оказание физического воздействия. Так в Федеральном законе от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» ст. 20 Применение физической силы прописаны три пункта, при которых возможно на законном уровне применить физическую силу или боевые приемы борьбы, и не более того. Исходя из практики, а это опираясь на уголовные дела и проведение опросов – большая часть сотрудников полиции не знают при каких случаях и обстоятельствах уместно применять такое воздействие на лиц.

Организатор по занятиям боевой подготовки должен уделить особое внимание данной правовой стороне. А именно, провести опрос на знание случаев применения физической силы; показать на примере в условиях искусственно созданной ситуации случаи, когда законодательно можно применять физическую силу и тому подобное.

Наставление же в свою очередь представляет идеальные ситуации оказания противодействия сотрудникам, реальный и практический опыт сотрудники получают в специфической обстановке. Организатор (преподаватель) лишь подготавливает сотрудников полиции к выполнению служебных задач, а не прописывает четкого выполнения приемов и ударов в реальной ситуации. Преподаватель при организации учебного процесса должен это учитывать и понимать, исходить из своего жизненного опыта при применении физической силы.

В заключении необходимо дать небольшие рекомендации по внедрению новых методик, которые на наш взгляд способствуют в освоение и созданию приближенных условий для применения

специальных приемов. К таким методикам отнесу: проведения спаррингов в специальном защитном снаряжении между сотрудниками, при этом соблюдать правила из Наставления и Федерального закона «О полиции». Помимо этого необходимо заимствовать методики и техники введения рукопашного боя из спортивных школ, так как боевые приемы борьбы взяты из служебно-прикладного спорта (самбо, дзюдо); внедрение больше типовых ситуаций, связанных с реальной практикой (нападение на сотрудника вдвоем и так далее).

Литература

1. URL: <https://sudact.ru/practice/prevyshenie-dolzhnostnyh-polnomochij/>.
2. Губанов Э.В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Орел, 2016.
3. Гуралев В.М., Евтушенко А.А. О значимости ударной и защитной техники сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики. Красноярск, 2018.

*С.В. Усков
А.С. Веремьев*

УДАРНАЯ ТЕХНИКА КОЛЕНЯМИ И МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ДАННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА

Удары коленями определяются высокой скоростью и большой силой, а ударная поверхность широкая и твердая, то ими можно наносить резкие и мощные удары. Как и удары локтями, удары коленом снизу вверх прямо, сбоку снаружи внутрь и сверху-вниз в прыжке относятся к группе атэ-ваза (яп. – разрушающая техника). Данные удары применяются как оружие для атаки в ближнем бою. Их назначение атаковать и контратаковать бедра, пах, живот, печень, селезенку, и даже лицо противника (когда он сам, или с вашей помощью, потерял равновесие и наклонился вниз). Эти удары используются на

ближней дистанции, и обычно выпадают из визуального контроля противника и от них трудно защититься.

Анализ литературы [3] показал, что данные технические действия применяются в ряде дальневосточных боевых искусств (тайландский бокс, китайское у-шу и пр.). Но, учитывая, что каратэ-до традиционного староокинавского направления является «...крайне жестокая, и вместе с тем до максимума упрощенная система. Характерными особенностями окинава-тэ являются простота и надежность, предельный рационализм в действиях, ударно-силовой характер техники и атакующее-опережающая («кинжальная») тактика. Тактически бой строится на упреждающем, максимально коротком по временным показателям двигательном действии (так называемые психофизиологические принципы акции-реакции и реакции опоры), а также на чудовищной силе удара, которая совершенствовалась благодаря уникальным, присущим исключительно окинава-тэ биомеханическим принципам работы скелетно-мышечной системы организма («пульсация», «вибрация» и пр.)» [4], то мы остановимся на специфике подготовки именно этого единоборства.

«Основой максимально рациональной и реальной ударной техники ногами в каратэ-до является предельно возможная надежная устойчивость и сбалансированность опорной ноги. Она должна быть хорошо «загружена», то есть достаточно согнута в голеностопном и коленном суставах.

Очень важно так же направления стопы и колена опорной ноги. Здесь необходимо обратиться к исследованиям Х. Нишиямы, который смог научно обосновать возможность костных суставов мастеров окинава-тэ (каратэ-до) на протяжении многих лет выдерживать физические нагрузки режима сверх максимальной мощности. Говоря языком современной биомеханики все двигательные действия каратэ-до – физиологичны, то есть их выполнение не наносит вреда опорно-двигательному аппарату. Отсюда опорная нога всегда развернута либо по направлению ударного действия (прямой удар), либо в диаметрально противоположную сторону (в сторону, назад, снаружи внутрь, изнутри наружу). Это в свою очередь позволяет направлять вектор силы точно в сторону удара и одновременно не дает возможность перетереться головке коленного сустава.

Еще один существенный момент заключается в обязательном выносе колена выше среднего уровня, причем не зависимо от высо-

ты самого удара. Это в свою очередь приводит к сохранению баланса, поскольку колено в данном случае остается физиологически «связанным» с относительным центром тяжести и всем телом.

Не менее важна и траектория возврата ноги после удара. За счет того, что нога с максимально возможной скоростью после ударного действия сокращается в коленном и тазобедренном суставах, происходит «принцип хлыста», то есть в организме противника происходит своеобразный взрыв. Летальный исход в данном случае неизбежен. Вообще критерием удара в каратэ-до является падение противника на мастера, а не от него» [1].

Итак, удар коленом снизу вверх прямо предполагают, что ногу нужно согнуть в коленном суставе и резко его подняв, нанести удар вперед вверх. Во время удара бедра напрягаются. Стопа ударной ноги направлена пальцами вниз. Мышцы живота напряжены. Тазобедренный сустав работает по биомеханическому принципу «маятника». «Смысл заключается в том, что нижняя часть живота, при выполнении двигательного действия, подобно маятнику описывает небольшой полукруг в горизонтальной или вертикальной плоскости» [2]. Помимо всего прочего, данный принцип позволяет увеличить дистанцию в ближнем бое. Для укрепления коленного сустава и постановки точности можно выполнять удары по боксерским лапам или мешкам.

Подготовительные упражнения, которые могут выполнять курсанты:

– с позиции ноги на ширине плеч поднимать насколько можно выше колено;

– тоже из исходного положения ноги вместе, колени согнуты. Не отрывать пятку опорной ноги. Колено направлять вверх к одноименному плечу;

– поднять колено обхватить его двумя руками и плотно прижать к груди (коленом желательнее достать плечо) и зафиксировать на 1 счет, затем опустить на счет 2;

– удары по собственным ладоням (ладони параллельны полу);

– в боевой позиции («передняя» стойка) с упором о стену, имитация ударов.

Совершенствование ударов рекомендуем выполнять с использованием изученных боевых позиций. Например:

- из боевой позиции «борца сумо» можно выполнять в двух вариантах: при согнутой опорной ноге и с мощным ее выпрямлением;
- из боевой позиции «стойка боксера» выполнять попеременно ногой, расположенной сзади и ногой расположенной спереди;
- то же, что и в предыдущем варианте, но с добавлением динамики «разножки»;
- то же, что и в предыдущих вариантах, но техника защиты голенью снаружи-внутри и изнутри-наружу.

При выполнении ударов максимально мощно и быстро работает тазобедренный сустав, опорная нога согнута в колене, мышцы в момент удара следует напрягать ради компенсации «отдачи» (реакции) удара, нога после удара относится или назад, или вперед, в зависимости от цели занятия;

Круговой удар коленом снаружи-внутри определяется быстрым сгибанием ноги в коленном суставе, отводя ее в сторону, а затем движением по принципу маятника бедра, колено по дуге направляется к цели. Пятка прижимается к бедру как можно сильнее, а пальцы оттягиваются. Согнутую в колене ногу следует вывести в горизонтальную позицию, и затем, вращая ногу в тазобедренном суставе выполнить удар коленом сбоку (стараясь голень и бедро двигать параллельно к полу). Опорная нога согнута в колене и разворачивается в противоположную сторону. Туловище вращается приблизительно на 45 градусов, мышцы живота напряжены. Сопряженно формируем как специальную гибкость, так и подводящую технику к удару ногой сбоку снаружи-внутри голенью, подъемом стопы или плюснефаланговым суставом.

Увеличение амплитуды и высоты двигательного действия должно основываться на принципах постепенности, доступности и индивидуализации.

На начальных этапах (для стабилизации туловища и «усиления» удара) можно делать реверсивное движение обеими руками в сторону, обратную направлению удара, и немного вниз (имитация «натягивания на удар»). Однако подобная привычка открывает верхний уровень. Тем более, что данная ударная техника используется в ближнем бою. Все это может привести к «неприятностям» в поединке, ведь голова остается открытой для ударов.

Некоторые упражнения для тренировки удара коленом сбоку:

- подъем согнутой ноги в сторону вверх;
- подъем колена с помощью руки;
- выполнение удара с фиксацией на 2 счета;
- быстрые удары;
- для улучшения координации, увеличения «арсенала» и создания разнообразных вариантов учебного процесса можно использовать упомянутую выше методику наработки удара коленом прямо.

Удар коленом сверху вниз используют как для атаки, так и фиксации шеи или головы упавшего противника. Точное движение, которое усиливается за счет всего веса тела. Удар наносить передней нижней частью колена. Согните обе ноги, присядьте на опорной, другим коленом приземляемся на уязвимое место противника.

Другие методы тренировки коленей, которые можно использовать под время учебно-воспитательного процесса в высшей школе полиции:

- увеличивать количество ударов;
- делать одинаковое количество ударов, но увеличивать количество подходов (при стабильном интервале между подходами);
- уменьшать час отдыха между подходами;
- отрабатывать на боксерском мешке;
- преодолевать сопротивление резинового жгута;
- упражнение с набивным мячом: обычный мяч, медбол или небольшой мешочек с песком. Поднять колено на уровень паха, а мячом одновременно ударить сверху-вниз по клену.

Итак, учитывая, что учебные программы [6] по специальной (профессионально-прикладной) физической подготовке в образовательных организациях высшего образования МВД России предполагают так называемую ударную технику «расслабляющего воздействия», то мы на занятиях широко используются раскрытые в данном исследовании методики. Это, в свою очередь, позволило достаточно эффективно повысить технический уровень всей ударной техники ногами. Взаимосвязано улучшились показатели специальной гибкости, координации и скоростно-силовых качеств [5]. Все вышесказанное доказывает необходимость более широкого внедрения в учебно-воспитательный процесс методик спортивной тренировки каратэ-до традиционного (старокиевского) направления.

Литература

1. Коваленко Ю.А., Усков С.В. Техничко-тактический рационализм – объективная реальность рукопашной подготовки в современной системе высшей школы полиции России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Ростов н/Д. 2017.

2. Лукавенко А. В. Биомеханика как основная составляющая учебно-воспитательного процесса каратэ-до // Проблемы современного педагогического образования. Ялта, 2017.

3. Тарас А. Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: монография. Минск, 1996.

4. Тащиян А.А., Хить Я.А. Сложнокоординационные навыки профессионально-прикладной физической подготовки курсантов: причины и условия их формирования // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. 2019.

5. Усков С. В. Возможности оптимизации систем спортивной тренировки каратэ-до и дзюдо-до в целостную педагогическую технологию // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4.

6. Усков С. В. Научный анализ взаимосвязи формирования качеств сенсорной моторики, скорости, силы и техники выполнения ударов на занятиях по рукопашной подготовке с курсантами вузов МВД России // Вестник Краснодарского университета МВД России. Краснодар, 2017. № 3 (37).

*С.П. Ячменев
А.Э. Антоненко*

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ

Тема научной статьи имеет актуальность в связи с тем, что на сегодняшний день имеют место быть научные исследования в области медицины, физического воспитания человека, образования, которые свидетельствуют о совершенно различных подходах формирования физического воспитания у обучающихся образовательных организаций. Данные подходы зачастую не осуществляют ключевую функ-

цию физического воспитания – обеспечение и поддержание соответствующего психофизического уровня здоровья личности, а также развитие мотивационной составляющей в процессе зарождения здорового образа жизни у личности. Эксперты в рассматриваемых областях указывают на факт наличия педагогических технологий, сугубо направленных на поддержание психофизического уровня здоровья курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России, что как раз-таки и является обоснованным с позиции конечного результата всей образовательной деятельности преподавателей кафедры физической подготовки.

Невозможно не согласиться с позицией С.А. Фомина, заявляющей о том, что успешность физического воспитания у обучающихся высших учебных заведений во многом зависит от применения в самом образовательном процессе ряда инновационных технологий, то есть, он подразумевает некоторую систему средств, методик, приемов, способные облегчить задачу, связанную с достижением запланированного физического результата (повышения показателя в различных спортивных направлениях) при соответствующем педагогическом контроле. [4].

Ф.Т. Хакимова и Н.Х. Холиева выделяют следующие инновационные технологии:

1. Методики спортивно-лично ориентированного физического воспитания;
2. Приемы, направленные на охрану, сохранение и поддержание здоровья обучающихся.

Однако целесообразно отметить, что вышеуказанные технологии зачастую вовсе не применяются в учебном процессе в образовательных организациях. Преподаватели кафедр физической подготовки отмечают, что у поступивших обучающихся замечен пробел в физическом воспитании в связи с недостаточным применением на практике в средних учебных заведениях ряда действенных технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье человека, в результате чего происходит снижение показателя физического развития и подготовки лица. Поэтому, на наш взгляд, считается необходимым произвести анализ наиболее действенных инновационных технологий в области физического воспитания курсантов (слушателей) системы МВД России, которые возможно начать применять на практике в образовательных организациях уже сегодня.

В связи с тем, что сотрудники полиции при решении стоящих перед ними задач ежедневно встречаются лицом к лицу с психическим напряжением, физическими нагрузками, следовательно, в образовательных организациях МВД России преподаватели кафедры физической подготовки обращают внимание переменного состава на их обучение психологическим приемам, путем развития у курсантов (слушателей) устойчивого психологического отношения к различным общественно опасным и противоправным деяниям. В процессе обучения физическому воспитанию целесообразно выделить следующие группы психических явлений.

Психические процессы отражают стимулирующее влияние физической подготовки на протекание процессов восприятия, ощущения, познания, запоминания, мышления, воображения и других процессов, связанных с формированием психологической основы двигательного развития.

Психические свойства личности – психологические особенности, присущие одному человеку и отличающие его от других людей (темперамент, способности, мотивы, цели, потребности, характер).

Психические состояния – режим жизнедеятельности человека, по которому определяется его отношение к окружающей действительности (стресс, утомление, эмоциональное возбуждение).

Наиболее ключевое значение в процессе формирования положительных обстоятельств для реализации благоприятной психологической деятельности обучающегося выступает именно двигательная активность, так как именно она позволяет выставить некий барьер отрицательным чувствам и эмоциям (это может быть стресс, страх, обида, злость и прочее). В процессе двигательной активности принимает участие и фактор развития интеллекта человека. Таким образом, в результате осуществления физических упражнений, приемов борьбы повышается уровень запоминания, увеличивается фактор внимания, смекалки, смелости, что так необходимо для деятельности сотрудника органов внутренних дел. Благодаря подобным физическим упражнениям, приемам и правилам борьбы курсанты (слушатели) уже психологически будут подготовлены к опасным ситуациям для личной безопасности в результате совершения преступлений, их предупреждения и пресечения.

Перед сотрудниками полиции надлежит закрепить ряд задач, связанных с их наиболее благоприятной физической подготовкой, а именно:

1. Психофизическая готовность к положительному осуществлению возложенных на сотрудников полиции задач: например, применение физической силы, огнестрельного оружия в соответствии с ФЗ № 3, поддержание высокого уровня продуктивности при несении службы.

2. Физическая подготовка сотрудника ОВД для успешного преследования преступника, осуществления наблюдения за правонарушителем в разнообразных условиях и на различных местностях.

3. Овладение приемами самозащиты для поддержания личной безопасности.

4. Развитие интеллектуальных, профессиональных, психологических качеств.

5. Сохранение и поддержание здоровья, совершенствование физико-волевых качеств личности.

6. Вовлечение постоянного и переменного состава для проведения совместных и регулярных занятий по специальной физической подготовке, что позволит повысить уровень мастерства в непредвиденных ситуациях.

7. Повышение уровня коллективной работы путем физических нагрузок и иное [1].

Прежде чем повысить уровень физической подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России, требуется развить соответствующие прикладные навыки, особое внимание уделять волевым качествам каждого отдельно взятого обучающегося, например, регулярно привлекать курсантов (слушателей) в принятии участия в соревнованиях (исходя из учебной программы, проходимой темы на занятиях). Дисциплина «специальная физическая подготовка» во всех образовательных организациях МВД России рассматривает всех курсантов (слушателей) не как товарищей, коллектив, а как индивида, личность. Именно благодаря данному явлению преподаватели кафедры физической подготовки способны уделять достаточное внимание на особенности развития того или иного обучающегося в спорте, об этом могут свидетельствовать разнообразные факторы, например: неравномерность обучающихся, гетерохронность, пластичность, различие в психологических каче-

ствах в спортивных состязаниях, единообразии, корректирование онтогенетических элементов человека и многое другое.

Более того, требуется отметить, что основным, на наш взгляд, элементом в процессе планирования учебного занятия будет выступать, безусловно, оценка и анализ поведения обучающегося в опасных ситуациях, с целью своевременного установления физических и психологических особенностей при в служебной и боевой деятельности.

От развития волевой подготовки также зависит эффективное и успешное проведение учебного занятия, что указывает на необходимость выделения большего количества часов на дисциплину «специальная физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России, а также для конструирования проведения занятия по четко установленным требованиям [3].

Как известно, программа рассматриваемой дисциплины базируется на выполнении ряда физических упражнений, приемов борьбы, способные в достаточной степени развить физические и волевые качества личности. В пример можно привести бег, который повышает продуктивность и работоспособность, запоминание, активизирует и увеличивает процесс мышления, развивает выносливость, самоконтроль, целеустремленность и многое другое. Чтобы успешно сформировать нравственные, психологические, волевые качества переменного состава образовательных учреждений МВД России надлежит придерживаться некоторых правил: отведение времени на учебном занятии для информирования о моральном, волевом поведении человека, таким образом, преподаватель сможет влиять на физическое воспитание обучающихся (путем предоставления коротких видеороликов, приведение себя в пример в конкретных жизненных ситуациях, для того, чтобы в той или иной степени стать образцом для подражания в области физического воспитания), повышение психологического климата во взводе на занятии. Также, с нашей точки зрения, преподавателям кафедры физической подготовки в определенной степени следует повысить уровень индивидуализация практического занятия, тем самым, будет существовать возможность конкретизации задач для отдельно взятых курсантов с учетом их психофизического состояния. Невозможно оставить без внимания и выполнение физических упражнений, приемов борьбы с привлечением различных препятствий, способные в дальнейшем

развить моральные, волевые качества курсанта (слушателя). В заключение требуется в обязательном порядке уделять время анализу и оценки своей работы (преподавателя), выявить мотивы поведения обучающихся при реализации физических упражнений, приемов борьбы в процессе имитации конфликтов, разъяснению курсантам (слушателям) о нормах, которые целесообразно брать в учет в конкретных ситуациях.

Подводя итог вышесказанному надлежит отметить ряд рекомендаций, которые направлены на внедрение ранее описанных в научной статье инновационных технологий в процессе физическо-го воспитания курсантов (слушателей) образовательных учреждений системы МВД России. Повышение личностных качеств сотрудника полиции являются предшественником для определения его готовности в успешном производстве профессиональных задач, однако данный процесс достаточно трудоемкий, так как представляет собой совокупность разнонаправленных действий со стороны преподавателя кафедры физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России. Чтобы развить или повысить психолого-волевые качества курсанта (слушателя) требуется грамотно построить занятие по дисциплине «специальная физическая подготовка», в процессе которого, в обязательном порядке, надлежит учитывать различные приемы и методы, способные совершенствовать личностные качества обучающихся. Преподавателям также необходимо уделять внимание методическим приемам в процессе проведения учебного занятия, например, подготовить ряд приемов, которые были бы направлены на проявление у курсантов (слушателей) их моральных или волевых качеств; приемов, которые формировали бы целеустремленность и бесстрашие перед ликвидацией последствий в результате совершения общественно опасных и противоправных деяний; приемы, направленные на достижение положительного результата в учебном процессе благодаря физическим упражнениям, способные раскрыть психологические качества обучающегося. Данные приемы надлежит использовать регулярно и одновременно в соответствии с тематикой проведения занятия, задачами учебного процесса, физического воспитания, уровнем подготовки курсантов (слушателей) образовательных организаций системы МВД России.

Литература

1. Еремин Р.В. Воспитание волевых качеств и условия их формирования у курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2020. № 5 (41).
2. Моськин С.А. Психологический аспект физического воспитания курсантов образовательных организаций системы МВД России // Наука-2020. 2020. № 3 (39).
3. Тациян А.А., Хить Я.А. Место физической активности в жизни человека: роль спорта в здоровье сберегающем образовании // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие. 2020.
4. Фомин С.А., Шевченко А.Р. Современные педагогические технологии в физическом воспитании студенческой молодежи // Эпоха науки. 2020. № 22.

РАЗДЕЛ 2. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И МАССОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т.Г. Арутюнян

ПРИМЕНЕНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ И СПОРТИЗИРОВАННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

На современном этапе перед Российской Федерацией стоят глобальные геополитические вызовы, которые необходимо учитывать в системе национальной безопасности государства [7]. Кроме этого, не прекращаются попытки использования технологий по реализации доктрины «управляемого хаоса» [8]. При данном положении вещей в современном мире переплелись спорт и политика [9].

В таких условиях в системе физкультурного образования возрастает роль учителя, преподавателя и тренера, влияющего на формирование личности учащегося, студента и воспитанника. Процесс выполнения физических упражнений при правильном, оптимальном распределении нагрузки и положительном взаимодействии ученика – учителя, студента – преподавателя, спортсмена – тренера вызывает позитивные эмоции у воспитанников. Именно этот период позволяет специалисту физического воспитания не замыкаться только на физическом образовании и воспитании физических способностей, а расширить воспитательную функцию до воспитания гармонично развитого члена общества [6].

Существенную роль перед специалистом физического воспитания играет та целевая группа, с которой он работает (дошкольники, школьники, студенты, спортсмены). Очевидно, что к каждой группе необходим свой подход. Но объединяет данные группы то, что в каждой изучаются и совершенствуются технические действия. На занятиях дошкольников осваиваются простейшие элементы физических упражнений, такие как броски и ловля мяча, прыжки с места, игра в футбол по облегченным правилам. В бассейнах дошкольники так

же осваивают простейшие и базовые элементы плавания, это – дыхание в воду, скольжение, работа ног и другое. Школьники приступают к освоению более сложной техники физических упражнений из видов спорта находящихся в школьной программе, или в рабочей программе, которая в каждой школе может отличаться. В высших учебных заведениях рабочие программы дисциплины «Профессионально-прикладная физическая культура» тоже могут отличаться, и разрабатываются в соответствии с той спортивной материальной базой, которая имеется в университете. И в данном учреждении (не физкультурном) студенты осваивают дисциплины (в том числе и техническую сторону) опираясь на соответствующую спортивную базу. В спортивных школах соответственно осваивается и совершенствуется техника избранного вида спорта. Даже в спорте высших достижений происходит освоение сложной и сложно-координационной техники, для достижения победы. Это можно наблюдать: в видах борьбы, гимнастике, фигурном катании, синхронном плавании и других.

Работая в основном со школьниками и студентами, путем поиска был сделан вывод о необходимости спортизации процесса физического воспитания [5]. Элементы спортизации включают в себя тщательное изучение технических действий, что вызывает не поддельный интерес учащихся [1; 2; 3]. В процессе дополнительных занятий самбо в общеобразовательных учреждениях, уделялось много времени выведению соперника из равновесия с захватом одной руки [1]. Кроме этого учитывались и тончайшие нюансы при проведении броска [4]. В данном процессе осуществлялся и процесс воспитания, так как воспитательный процесс – это всегда отношения между людьми. На занятиях по физическому воспитанию в университете у студентов экономических, технических и гуманитарных направлений выявляется в основном низкая физическая и техническая подготовленность. Это вызвано разными причинами, в том числе и ложным убеждением о том, что физическое воспитание это высокие нагрузки. В данном случае, приходится начинать с начальной фазы, а именно объяснять принципы физического воспитания: «от простого к сложному», «регулярность», «постепенное увеличение нагрузки», «адекватность нагрузки» и другое. При таком подходе и тщательном изучении техники плавания (в нашем университете два бассейна 25

и 50 м), со студентами эффективно проходит и воспитательный процесс [2; 3].

В исследованиях ставятся две основные задачи. Первая – разработка экспериментального учебно-тренировочного плана по виду спорта [1; 2; 3] и вторая использование воспитательных элементов в процессе данного спортизированной физического воспитания [1; 2].

Учитывая геополитическое положение России, специалист в области физической культуры и спорта может и должен быть лидером в молодежной среде и активно влиять как на физическое так и на духовное развитие молодежи.

Литература

1. Арутюнян Т.Г. Взаимосвязь физической подготовки и патриотического воспитания обучающихся в процессе дополнительных занятий единоборствами в общеобразовательных учреждениях // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2020. № 2.

2. Арутюнян Т.Г. Воспитывающий потенциал физических упражнений в процессе занятий водными видами спорта // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. 2020. № 2.

3. Арутюнян Т.Г. Влияние легкоатлетического спринта на скоростные способности в различных видах спорта // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2020. № 5.

4. Левицкий А.Г. Особенности угла наклона корпуса при выполнении броска отхватом (o-soto-gagi) в условиях соревновательной схватки // *Теория и практика физической культуры*. № 5. 2017.

5. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. М., 2017.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 2008.

7. Мануйленко Э.В., Ташян А.А., Лапшин И.Е. Влияние спорта высших достижений на формирование и поддержание позитивного имиджа государства // *Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки*. 2020. № 1 (51).

8. Пыж В.В. Геополитический фактор в системе национальной безопасности государства // Вопросы политологии. 2019. № 3 (43).

9. Пыж В.В. Спорт и политика в современном мире // Актуальные вопросы экономики и управления, права, психологии и образования. 2020.

В.М. Баршай

С.Н. Кривсун

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА УЧИТЕЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Основным положительным фактором профессионально-прикладной физической культуры является свободный выбор определенной физической деятельности. Выбирая вид деятельности, который симпатизирует человеку, заведомо закладывает удовлетворение от процесса занятий, а, следовательно, мотивация возрастает. При наличии спортивных мероприятий на работе, следует составить определенный план формирования технико-тактических приемов, содержание физических упражнений и т. д.

На сегодняшний день один из главных вопросов: «Какое значение имеет профессионально-прикладная физическая культура?» для различных групп населения. А конкретно мы акцентируем внимание на учителей в общеобразовательных учреждениях. Как известно, учитель проводит большую часть своего рабочего дня сидя за своим рабочим местом. Его работа направлена на значительное напряжение внимания, зрения и интенсивной интеллектуальной деятельности. Что неблагоприятно влияет на функциональные системы организма [1].

Физическая культура является регулирующим звеном настроения человека, отсюда и регулятором психологического благополучия. В работе учителя есть множество факторов вызывающие стресс, он вызван чрезмерной эмоциональной насыщенностью в ходе работы. Психоэмоциональное состояние влияет на решение поставленных учителем задач на уроке. Если эмоциональный тонус учителя будет нарушен это скажется на его трудовой деятельности [2].

Посредством сильного перенапряжения и длительной трудовой деятельности возникает утомление. Различают два вида утомления:

1. Острое.
2. Хроническое.

Одно из серьезных заболеваний которое может возникнуть из-за хронического переутомления – невроз.

Показателем функциональных и психоэмоциональных возможностей человека его работоспособность и усилия затраченные на работу.

Это позволит сделать анализ по состоянию здоровья и эффективности выполнения работы. А также подобрать подходящие коррекционные методики восстановления и приведения организма в норму.

При первых признаках утомления следуют обращать внимание на центральную нервную систему, а именно на снижение работы анализаторов в частности слухового и зрительного. Усталость может спровоцировать неточность восприятия поступающей информации.

Чтобы преодолеть всевозможные психоэмоциональные отклонения, следует заниматься физическими упражнениями, переключаться на другие сферы жизнедеятельности, отдых, посещение бассейна, сон, массаж и т. п. [3, 4]

В связи с этим рекомендуется ежедневное выполнение вводной гимнастики и физкультурные паузы (физкультминутки).

Давайте рассмотрим, что такое вводная гимнастика и какие рекомендуются к выполнению упражнения, а также физкультурные паузы и их взаимосвязь.

Вводная гимнастика направлена на включение всех систем организма и подготовки к предстоящей деятельности. Ее продолжительность 7–10 минут.

Можно выполнять на свежем воздухе, согласно погодным условиям. А также на рабочем месте с позволяющей дистанцией. Выполнять можно как с предметами так и без предметов.

Рекомендации:

- 1) делать с открытыми окнами для большего поступления кислорода;
 - 2) делать под музыку согласно ритму;
 - 3) упражнения должны быть не сложно координируемыми.
- Комплекс упражнений может быть различным. Начиная

с упражнений направленных на верхний плечевой пояс, а также нижний плечевой пояс.

Так же немаловажно уделять внимание упражнениям на глаза:

1) медленно переведите взгляд вверх, стараясь смотреть через лоб, а после этого опустите глаза вниз;

2) медленные круговые движения глазами в одну и в другую сторону;

3) быстро и легко моргайте 2 минуты;

4) садимся прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко раскрываем их. повтор 8-10 раз.

Примерно подобранный комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника:

1. Исходное положение – узкая стойка ноги врозь, руки вверх ладони друг к другу, 1 поворот головы влево, носом упираемся в руку, фиксируем 10 секунд.

2. И. п. – голову прямо фиксируем 1 секунду. Делаем 3 повтора на каждую сторону по 10 секунд.

Методические указания: спина прямая, плечи расслаблены, максимальный наклон, темп медленный.

3. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, круговые движения 1, 2 – вправо; 3, 4 – влево.

Методические рекомендации: спина прямая, плечи расслаблены при наклоне не поднимаются вверх, темп медленный.

Примерно подобранный комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса:

1. И. п. – узкая стойка ноги врозь, 1 – поднимание плеч вверх (задерживаем 10 с): 2 – опускание в и. п. 3,4 – то же.

Методические рекомендации: темп медленный без рывковых движений, спина прямая, взгляд направлен вперед.

2. И. п. – широкая стойка, руки в стороны ладонями книзу, 1, 2 – поворот корпуса вправо; 3 – и. п.: 4,5 – то же влево; 6 – и. п.

Методические рекомендации: спина прямая, ноги не сгибаются, руки прямые, темп средний.

3. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки перед собой согнуты в локтях, Сжимание и разжимание кистей.

Методические рекомендации: темп, переходящий из медленного в быстрый, максимально стараемся напрягать пальцы при сжатии в кулак.

4. И. п. – широкая стойка ноги врозь между ногами любой предмет, 1, 2 – пружинистые наклон книзу (взять предмет), 3 – и. п. предмет в руках, 4, 5 – пружинистый наклон книзу (положить предмет) 6 – выпрямиться в и.п

Методические рекомендации: темп средний, при наклоне колени не гибать, максимально стараемся наклониться к предмету.

5. Приседания со стулом. Присесть коснуться задними мышцами ног стула, выпрямиться. 10-15 раз.

Методические рекомендации: при приседании руки выводятся вперед, не садиться полностью на стул, спина прямая, взгляд направлен вперед, темп индивидуальный.

6. Ходьба на месте 3 мин.

7. Упражнение на дыхание. Руки вверх вдох, опуститься – выдох.

Методические рекомендации: Выполняем глубокий вдох, спина прямая, вытягиваемся вверх при поднимании рук, темп медленный.

Физкультурные паузы направлены на поддержание высокого уровня работоспособности за счет активного отдыха. Продолжительность 5-7 мин.

Здесь важно акцентировать внимание на ходьбу и упражнения на область глаз.

В заключении можно говорить о том, что значение профессионально-прикладной физической культуры в сфере преподавательской деятельности играет большую роль. Так как при работе учитель подвергается множеству факторов, которые неблагоприятно влияют на их различные системы организма. Поэтому следует уделять большое внимание состоянию и делать систематический анализ своего состояния. Для поддержания оптимального состояния рекомендуется систематически выполнять комплекс упражнений вводной гимнастики, а также включать в свой рабочий день физкультминутки. Так же заниматься физической культурой, ходить в бассейн, на массаж и развивать свои физические качества. Для предотвращения всевозможных на фоне утомления заболеваний.

Литература

1. Дрепин В.В. К вопросу становления профессионально-прикладной физической культуры педагога // Вестник ТГУ. 2013. № 7

2. Кожевникова Л.К. Профессионально-прикладная педагогическая подготовка будущих учителей начальных классов к трудовой деятельности // Физическое воспитание студентов. 2012. № 3.

3. Мавропуло О.С., Кривсун С.Н. Здоровье и двигательная активность человека // Социально-экономические и технико-технологические проблемы развития сферы услуг. Ростов н/Д, 2012.

4. Отев Д. П., Караван А. В. Физическая культура в системе формирования здорового образа жизни // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. СПб., 2008. № 1.

Н.И. Борисова

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Для успешного рассмотрения данной темы для начала необходимо раскрыть понятие термина гиревой спорт. Гиревой спорт – вид спорта, определяемый занятиями спортсмена с гирями легкой, средней степени тяжести, воспроизводимый за обусловленный интервал времени в обусловленном темпе [1].

Издавна в гуляниях велись соревнования богатырей. Равно как способ физиологической культуры, процедуры с гирями стали использоваться на России к завершению 19-го века. Этапом развития нынешнего гиревого спорта являются 60-е года минувшего века. В 70-х годах гиревая физкультура была введена во ВССК, в раздел национальных видов спорта. Но в 90-е года гиревая физкультура вышла в интернациональную арену. Изобретены нормативы специалистов спорта интернационального класса. Во взаимосвязи с растущими условиями, предъявляемыми к физиологической подготовленности гиревиков, отдается огромная значимость проблемам улучшения текстуры тренировочного хода [1].

Изъясняясь о характеристике, а также содержании учебного хода в гиревом спорте, нужно выделить, что безусловно, с целью того, чтобы атлет воспроизвел ожидаемый результат, нужны систематизированные занятия, нацеленные в основном на повышение мощи и выносливости. По ходу подготовки атлет преодолевает рубежи деятельности с гирями разных весов, начиная с 14 килограмм,

завершая, в некоторых случаях, 45 килограммами. Это используется с целью весового приспособления спортсмена.

Учебные занятия рационально разделять в микроциклы, в таких атлет тренируется со снарядами конкретного веса. Число подходов толчка, как правило, от 2 до 4, в случае если это объемное занятие, то от 6 до 12. Если применяется интервальный способ, то толчок рационально упражнять в 1-2-х ключевых подходах. В завершении любого микроцикла – прохождение определенного пути с гирями установленного веса.

С целью повышения многофункциональных характеристик в учебном ходе применяется большая скорость исполнения упражнений в подходах наравне с маленькими интервалами отдыха [5]. Так как главными признаками в гиревом спорте считается скорость выполнения процедуры, в таком случае также в учебном ходе основные составные части – это установленный период исполнения подхода, также установленная скорость [2]. В этом случае, равно как также в ситуации с весовой адаптацией, временная адаптация спортсмена, - это умение формировать и сохранять конкретную скорость исполнения процедуры в конкретные интервалы времени представления. С этой целью в учебном ходе применяются кратковременные отрезки, с кратких (1-1,5 минуты), завершая длинными (вплоть до 7 минут).

Период отдыха между подходами непосредственно соответствует периоду исполнения подхода. С целью усовершенствования техники исполнения процедур, применяются разного рода дополнительные упражнения (полувыталкивания, рывок с доп. махом). Помимо этого, обязательной составляющей учебного хода считается общефизические возможности. Исполнение занятий с целью общефизической подготовки применяются процедуры значительной насыщенности, с огромным числом повторений на протяжении конкретного интервала времени, а также небольшим этапом отдыха, или в целом никак не расслабляясь между упражнениями [3].

Кроме того, следует часто использовать беговые занятия. Еженедельная протяженность бега спортсменов-специалистов в гиревом спорте доходит до 40-50 км. Темп бега – умеренный. Беговая подготовка производится, как правило, уже после выполнения главной

и общефизической подготовки. Скорость бега колеблется с легкого вплоть до максимального.

Но в гиревом, как и в любом другом виде спорта, существует проблема, связанная с прекращением роста результата. Основные ее причины заключаются в следующем:

- однообразии тренировочного процесса и привыкаемости организма к нагрузкам;

- постоянный, не контролируемый рост нагрузок, недостаток разгрузочных циклов и снижения нагрузок;

- неумение правильно подводиться к нужному старту. Ход занятий, как правило, проходит вплотную до состязаний, но затем изумляемся, по какой причине итог настолько плохой;

- неумение долговременного планирования главного объема нагрузки, к примеру, на четырехлетие, на год. То есть, почти все занимаются по здоровью, а в результате это приводит в тупик. Тренировочный процесс надо держать под абсолютным контролем и задумывать, как подъем, так и спады;

- недостаток увеличения насыщенности занятия, в таком случае трудимся в одном темпе в течении целого учебного этапа, в результате тело более никак не хочет делать усилие, а также изучать что-то новое. Немаловажно, в том числе и в подготовительный промежуток, если темп не настолько значим, содержать ряд процедур с целью формирования скорости, а также высокоскоростной выносливости;

- большое значение в гиревом спорте играет психология и порой, именно проблемы в этой сфере, стопорят рост результатов. Наступает время, когда атлет просто перестает верить, что он может прибавить;

- неумение тренироваться вне зала. Многие считают, что дополнительные знания об устройстве нашего организма, психологии, принципов построения тренировочного процесса, средств и методов восстановления и т. д. – все это удел тренеров, а не атлетов.

Для достижения высоких результатов и недопущения вышеперечисленных проблем, необходимо совершенствовать состав занятий и следовать принципам:

- не спеша повышать нагрузку;

- по максимуму варьировать ход занятий;

- работать с максимальными нагрузками.

Для получения наивысших соревновательных итогов в состязаниях, спортсмены-гиревики обязаны овладеть вариациями техники гиревого спорта, которые дают возможность сбалансировать мышечные старания с учетом веса гири и ограничения времени на выполнение упражнений [4]. В частности, для лучших показаний в соревнованиях необходимо учить этому варианту техники рывка, который производится отведением тела обратно с малозначительным сгибанием ног в коленных суставах при опускании гири. Это будет содействовать их способности в усвоении и применению техники поднятия гири в вариативных критериях соревнований.

Ключевыми задачами учебного процесса считается становление ведущих перемещений и телесных возможностей.

В подростковом возрасте деятельно развиваются скоростно-силовые возможности и мышечная мощь. Так можно сказать что, собственно техники с учетом ограниченного времени и принципа сбалансированности затрачиваемых мышечных усилий на основании индивидуальностей атлетов гиревого спорта значимо увеличиваются.

Литература

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. М., 2002.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса. Ростов н/Д., 2003.
3. Тащиян А.А., Донцов П.А. Роль послетренировочного эффекта суперкомпенсации в увеличении мышечной массы // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие. 2019.
4. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте // Ежегодник. № 2. Ростов-н/Д, 2008.
5. Физическая культура студента: учебник. М., 2000.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
И СПОРТИВНОЙ РАБОТЕ В ИРКУТСКОМ
ГОРНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ
В 40-Е ГОДЫ XX ВЕКА**

Деятельность Иркутского национального исследовательского технического университета началась в 1930 году, когда в г. Иркутске открылся Сибирский горный институт. 14 января 1938 года он был переименован в Иркутский горно-металлургический институт и в 40-е годы 20-го века имел такое же название. Одним из важных направлений работы вуза явилось физическое воспитание студентов. В научных публикациях, посвященных данной сфере деятельности института [2, 3, 4], специалистами проводился ее анализ, начиная только с 1949 года. При этом, весь период 40-х годов не исследован и в данных публикациях не освещен. Учитывая крайнюю неординарность и особую историческую важность того периода, связанную с Великой Отечественной войной, актуальным представляется исследование особенностей деятельности образовательных организаций в сфере физического воспитания студентов в данное время. Деятельность Иркутского горно-металлургического института в это сфере в полной мере отражает предмет данного исследования.

Цель исследования – провести анализ деятельности Иркутского горно-металлургического института в сфере физического воспитания студентов в 40-е годы прошлого века.

Методика и организация исследования. В исследовании использовались методы анализа научной литературы и архивных материалов по теме исследования, а также метод индукции, направленный на определение основополагающих закономерностей, определяющих основную направленность физического воспитания студентов в рассматриваемый период времени.

Результаты исследования и их обсуждение.

В СССР физическая культура рассматривалась, в первую очередь, как средство подготовки граждан к эффективному труду и защите государства в случае возникновения военных конфликтов. При этом рассматриваемый в рамках статьи временной этап включает

в себя Вторую мировую войну и Великую Отечественную войну как ее неотъемлемую часть.

С момента создания вуза деятельность по физическому воспитанию студентов имела выраженный акцент на формирование прикладных физических качеств и популяризацию занятий спортом.

Одним из основных популяризируемых в институте видов спорта были лыжные гонки. В частности в 1935 году в лыжной эстафете вокруг Иркутска команда вуза первой пришла к финишу [6].

В 1938 году команда Иркутского горно-металлургического института поделила с командой Башкирии первые и вторые места во всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам [7].

Причинами популяризации данного вида спорта послужили следующие обстоятельства:

1. Эффективность лыжных гонок, как средства подготовки к трудовой деятельности и военной службе, а также укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

2. Недостаточная материальная база, ограничивающая возможность развития видов спорта, тренировочный процесс в которых требует наличия специальных спортивных сооружений и инвентаря.

В этот период коллектив кафедры физической культуры укомплектовывался квалифицированными специалистами, что обеспечивало эффективность учебного процесса по физическому воспитанию и спортивной работы. В частности на кафедре физической культуры осуществлял педагогическую деятельность Малых Д.П., который в 1941 году ушел на фронт, прошел всю войну и умер 9 апреля 1945 года от полученного в бою ранения в госпитале под Кенигсбергом.

Приказом по институту № 236 от 27.09.1938 был принят на работу преподавателем кафедры физической культуры С.К. Гарагуля, в дальнейшем он назначен старшим преподавателем. Перед Великой Отечественной войной он руководил кафедрой физической культуры. До этого С.К. Гарагуля служил в Красной Армии, а затем учился в высшей школе тренеров при военном институте физической культуры в г. Ленинграде. Приказом Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при СНК СССР № 119 от 19.04.1941 года ему была объявлена благодарность за четкую работу по проведению соревнований на первенство Сибири по лыжам гонкам и горно-лыжного праздника в г. Красноярске [14].

В 1939 году после окончания Ленинградского института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта на кафедру для работы был направлен В.Г. Кинд. На тот момент он специализировался в легкой атлетике и лыжном спорте. В последующие 40 лет он сыграл огромную роль в деятельности кафедры физической культуры [5].

С началом Второй мировой войны деятельность по физическому воспитанию студентов в вузе приняла выраженный военно-прикладной характер. Это выразилось в значительном увеличении средств военно-прикладной физической подготовки, применяемых в учебном процессе студентов, а также внедрении на систематической основе соревнований по военно-прикладным видам спорта.

В частности, на основании распоряжения ГУУЗ НКЦМ СССР в целях популяризации стрелкового и других прикладных видов спорта, мобилизации общественного мнения на всестороннее развитие оборонно-массовой и физкультурной работы с 10-го февраля по 10-е июля 1941 года в институте проводились соревнования между факультетами по стрелково-спортивному многоборью, гимнастике, лыжам, штыковому бою и легкой атлетике [13].

Приказом по институту № 232 от 9-го декабря 1941 года на основании директивного указания Главного Управления «Всеобуча» и ВКВШ от 20 ноября 1941 года № В/2011, для прохождения программы «Всеобуча» по 110 часовой программе из студентов-мужчин всех курсов и факультетов института были сформированы два стрелковых взвода по три стрелковых отделения в каждом.

После завершения прохождения данной программы преподавателю кафедры физической культуры Кинду В.Г. приказом по институту № 333 от 10-го декабря 1941 года было поручено закончить раздел лыжной подготовки программы «Всеобуча» не позднее 20 декабря, так как она считалась не пройденной в период обучения, за отсутствием снега [11].

18 ноября 1944 года по институту был издан приказ № 118 об обязательном посещении занятий по военной подготовки студентами 1 и 2 курсов [12].

Кроме учебной деятельности, преподаватели в данный период времени выезжали на военные сборы. В частности приказом по институту № 59 от 22 марта 1941 года Малых Д.П с 29 марта 1941 был направлен на военный сбор на 90 дней [9].

При этом в 1941 году после начала Великой Отечественной войны в связи с особой значимостью ее деятельности в сфере подготовки студентов к военной службе кафедра физической культуры вошла в состав военной кафедры института в качестве спортивной секции. В таком качестве она существовала до 1949 года. В 1949 году в Иркутском горно-металлургическом институте вновь была образована самостоятельная кафедра физической культуры. 13 октября 1949 на основании приказа № 170 ее возглавил В.Г. Киндт [5].

Этот период явился завершением «военного» и началом нового этапа развития деятельности по физическому воспитанию и спортивной подготовке в вузе.

Заключение

На основе изучения материалов, характеризующих деятельность по физическому воспитанию студентов в Иркутском горно-металлургическом институте в 40-х годах прошлого века было установлено:

1. Деятельность по физическому воспитанию студентов в вузе строилась на основе государственной политики СССР, имеющей в данной сфере основную целевую направленность на подготовку молодого поколения к эффективной трудовой деятельности и успешному несению военной службы.

2. Несмотря на проблемы в материальном обеспечении физического воспитания и спортивной работы в тот период, данная деятельность осуществлялась достаточно эффективно. Одним из важнейших факторов, определяющим ее эффективность, явилось достаточно серьезное отношение к кадровому обеспечению данной работы.

3. С началом Второй мировой войны направленность физического воспитания студентов приняла выраженный военно-прикладной характер, направленный на их подготовку к несению военной службы и участию в боевых действиях. Акцент на военно-прикладной характер физического воспитания студентов сохранился до конца 40-х годов прошлого века.

Результаты данного исследования, в определенной степени, отражают в целом деятельность по физическому воспитанию системы высшего образования СССР на рассматриваемом временном этапе.

Литература

1. Иркутский национальный исследовательский технический университет 1930-2000 г. Иркутск, 2000.

2. Кафедра – Цент – Факультет. История кафедры физической культуры. Иркутск, 2010.

3. Корняков М.В. К 70-летию кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1.

4. Шпорин Э.Г. К 65-летию кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета // Теория и практика физической культуры. 2014. № 6.

5. Архивы ИРНТУ Ф. 736. Оп. 10. Ед. хр. 270. Л.1.

6. Архивы ИРНТУ Ф. 738. Оп. 15. Ед. хр. 339. Л.1.

7. Архивы ИРНТУ Ф. 738. Оп. 15. Ед. хр. 342. Л. 1-2.

8. Архивы ИРНТУ Ф. 738. Оп. 15. Ед. хр. 378. Л. 6.

9. Архивы ИРНТУ Ф. 738. Оп. 15. Ед. хр. 415. Л. 9-10.

10. Архивы ИРНТУ Ф. 738. Оп. 15. Ед. хр. 432. Л. 7

11. Архивы ИРНТУ Ф. 738. Оп. 15. Ед. хр. 224. Л. 79.

12. Архивы ИРНТУ Ф. 738. Оп. 15. Ед. хр. 264. Л. 29.

13. Архивы ИРНТУ Ф. 738. Оп. 15. Ед. хр. 331. Л.15

14. Архивы ИРНТУ Ф. 802. Оп.15. Ед. 12. Личное дело № 57.

Е.В. Горшенина

А.Н. Волков

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Актуальность проблемы внедрения инновационных форм обучения связана в необходимости развития современных технологий, с помощью которых реализуется физическая подготовка в высших образовательных организациях МВД России, и с созданием условий, отвечающим современным требованиям.

Объектом нашего обсуждения выступает изучение инновационных форм физического воспитания в высших образовательных учреждениях МВД России, а предметом – процесс внедрения современных методов и технологий в учебный процесс физической подго-

товки. В свою очередь, целью, проведенной нами работы, выступает выявление основных концептуальных подходов к усовершенствованию системы физического воспитания. Поставленная цель определила и основную задачу нашего исследования – определить методы, ориентированные на формирование и сохранение модернизированного способа проведения физической подготовки у обучающихся.

В последнее время большое внимание уделяется концепциям и разнообразным подходам к физическому воспитанию. Большой популярности как за рубежом, так и в нашей стране достиг концептуальный способ физического воспитания, который предусматривает широкое применение фитнес-технологий и методик. Совершаются инициативные эксперименты введения разумных фитнес-технологий в систему физической подготовки в различных учебных заведениях, в том числе и МВД России.

Для роста участия студенческой молодежи в физкультурно-оздоровительном движении следует воспользоваться видами двигательной деятельности, которые наиболее привлекательны и распространены в этой молодежной среде.

Термин «фитнес» (от англ. «to be fit for») в переводе с английского языка обозначает «пригодность к чему-либо». Это слово было введено в США для обозначения физической готовности. Часто оно понимается и в более узком смысле – как результативность сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, возможность суставов свободно двигаться и выполнять свою функцию, хорошо сформированная мускулатура, силу, гибкость, ловкость, выносливость, отсутствие лишнего веса [1, 2, 3].

Существует три вида фитнеса:

1. **Общий:** предполагает физические нагрузки небольшой интенсивности, плавные по размаху движения.
2. **Базовый:** физические нагрузки обыкновенной, средней интенсивности, тренировки силового характера.
3. **Спортивно-ориентированный:** предполагает под собой процесс развития двигательных умений, которые способствуют решению спортивных задач.

Основной принцип данного направления – «нагрузка с целью улучшения здоровья». Престижность и действительность фитнес-методик формируется благодаря их комплексным характеристикам. Фитнес-программы делают акцент не только на теорию и практику

тренировочных занятий, которые были накоплены в спорте за долгое время, но и на достижения науки и практической деятельности в области оздоровительных технологий Востока и Запада, на методики лечебного физического воспитания и др.

Кроме задач улучшения здоровья и улучшение телосложения большое внимание фитнес-методики уделяют красоте и эстетике движений. Как видим, фитнес-программа признается общедоступной, высокоэффективной эмоциональной системой физических тренировок оздоровительного характера, которая согласована с личностным положением психофизической области организма. В разработке данного направления физической культуры особую важную роль имеет разработка новых тренажеров и других технологий воздействия на организм человека, автоматизированных систем управления и т. д.

Для повышения интереса обучающихся и развития их силовых качеств в образовательные программы по физической подготовке можно внедрять следующие направления фитнеса:

1. Воркаут («фитнес городских улиц»). Приверженцы этого способа проведения тренировок занимаются с весом собственного тела, используя различные спортивные сооружения (турники, брусья). Но со временем в воркауте появилась дополнительная экипировка, например, различие пояса, утяжелители на ноги, жилеты с возможностью добавить вес и др. Рекомендуется обучающимся для занятий на улице, в рамках общей физической подготовки в связи с санитарно-эпидемиологическими требованиями. Данная программа включает в себя различные варианты подтягиваний, прыжков, прохождения полос препятствий, сгибаний и разгибаний рук в положения лежа [1, 2, 3].

2. Пилатес. Под пилатесом понимается разновидность гимнастики, которая не имеет ограничений по полу, возрасту и физическим способностям. Основной принцип пилатеса – это динамическая нагрузка без перенапряжений в медленном темпе, задействующая глубоко расположенные мышцы и требующая значительных усилий. Специалисты по лечебно-физической культуре и фитнесу выдвигают теорию о том, что пилатес укрепляет и тренирует мышцы пресса, бедер и спины, развивает координацию, а также снижает расположение к стрессовым ситуациям. Нужно понимать, что пилатес по разновидности тренировок разделяется на три способа: тренировки на; на полу с инвентарем, на тренажерах [1, 2, 3].

3. Стретчинг (растяжка). Сочетание различных упражнений посредством растяжки мышц, сухожилий и связок. Наблюдаются различные положительные эффекты от данного вида проведения тренировок: активизация метаболических процессов, снятие напряжения, снижение некоторых разновидностей боли, а также психологический эффект, то есть улучшение настроения, ощущение комфорта. Таким образом, изменяется состояние суставов, снижается отложение солей, развивается гибкость, налаживается кровообращение и общее самочувствие [1, 2, 3].

Но существует и некоторые проблемы во внедрении инновационных программ в учебных заведениях, например, отсутствие единого взгляда на направленность физической подготовки; сложность в освоении различных предполагаемых методик, программ, а также техник и тренажеров; «торможение» инновационных преобразований фундаментальными положениями в науке и практике по физическому воспитанию.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что роль инновационных методик в организации и проведении занятий по физической подготовке в образовательных организациях несомненно возрастает. Внедрение этих инновационных форм в учебный процесс по физической подготовке способствует увеличению интереса, формирует желание участвовать в учебных занятиях, стимулирует обучающихся к самостоятельной подготовке и как следствие – ведет к повышению уровня их физической подготовленности.

Литература

1. Дугнист П.Я. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2017. № 4 (7).
2. Зотин В.В. Применение фитнес-технологий в вузах // Аллея науки. Томск, 2017.
3. Романова Е.В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов алтайского края) // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2017. № 1 (4).

*Т.А. Жаброва
Е.В. Баранникова*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА

Важность и эффективность занятий физической культурой и спортом уже давно доказана учеными и не являются секретом для людей. Многие подробности их воздействия на различные сферы жизни человека, на его отдельные органы имеют так же огромное количество исследований и точек зрения. Умственная деятельность студента зависит от многих факторов, влияющих на качество усвоения информации. К этим факторам относятся: уровень интеллекта, работоспособность, усидчивость, трудолюбие и другое.

Задачей данного исследования было провести анализ работ ученых на данную тему и выявить способы повышения интеллектуальной деятельности студентов экономического профиля во время обучения в вузе.

Студент экономического вуза, как никто другой, должен понимать и учитывать прямую взаимосвязь двигательной активности и умственной деятельности. Для молодого человека период обучения в вузе является одним из сложных периодов жизни, так как присутствуют серьезные умственные нагрузки, совмещенные с постоянным стрессовым состоянием и недостаточно высокой подвижностью. В результате чего возникает умственное утомление.

Часто выделяют два понятия: ум и сила. Их рассматривают по-отдельности, делая упор на физическое и интеллектуальное развитие. В современном обществе большую важность имеет их взаимосвязь и влияние друг на друга. При этом необходимо понимать, что человеку для здорового и нормального образа жизни нужны и двигательная активность с правильным режимом, и умственное развитие. Нет такого, чтобы физический труд значился больше интеллектуального или наоборот. Они воздействуют друг на друга, помогая совершенствоваться и улучшаться организму. Например, для серьезного умственного труда необходима хорошая спортивная подготовка человека.

Вопросом влияния физической культуры на интеллектуальную деятельность студентов задаются многие ученые-исследователи, углубляясь в данную тему и проводя анализ, дают ответ на данный вопрос [6].

Так, например, ученые Анисимова А.В. и Лучкова И.Ю. в статье «Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов» рассматривают вопрос о воздействии спорта на жизнь студента. Они предлагают способы привлечения студентов к занятиям спортом, что должно привести к формированию их личности, сохранению, укреплению здоровья. Авторы уверены, что для современной образовательной системы необходимой частью обучения служат физическая культура и спорт. Они видят проблему в прогрессирующей гиподинамии у студентов, которая возникает из-за большого количества учебных занятий как в аудиториях, так и дома. Состояние здоровья находится неудовлетворительным. Но при этом определенные упражнения, проходящие совместно с умственной деятельностью, могут способствовать повышению внимания и росту эффективности учебной деятельности. Поэтому Анисимова А.В. и Лучкова И.Ю. считают, что главное средство восстановления результативности учебной деятельности и состояния здоровья студентов являются занятия активной двигательной деятельностью. В статье показано, что отличным примером умственной работоспособности, приема и переработки информации, напряжение памяти, процессов мышления как раз является учеба студента. Ученые показывают, что малая двигательная деятельность студентов делает их более вялыми, ухудшает успеваемость и приводит к переутомлению и стрессу. Они считают, что решением данной проблемы становится любая двигательная нагрузка, включая прогулки, пробежки, утреннюю гимнастику, подводя к выводу, что физическая культура и спорт должны стать обязательным условием жизни каждого учащегося, ведь систематические занятия спортом позволяют им увеличить общую работоспособность и сохранить психофизическое здоровье [1].

Продолжая рассматривать данную проблему, стоит обратиться к работе Парахиной П.А. и Лучковой И.Ю. «Влияние физической культуры и спорта на умственную работоспособность у студентов высших учебных заведений». Их целью является привлечение студентов к подвижному, здоровому образу жизни. Они говорят о важности умственного труда, который ценится в современном обществе,

но также приводит к малоподвижности молодежи. Большая загруженность, неправильное питание, малая двигательная активность – это то, что преследует студентов, особенно старших курсов. Ученые видят решение данной проблемы в систематических физических нагрузках, которые способствуют повышению умственной работоспособности, снятию утомления нервной системы и укреплению здоровья. Важным пунктом для них становится то, что спорт позволяет развивать у студентов такие личностные качества как упорство, сдержанность, самообладание. Они рассматривают, как именно связаны физическая культура и умственная работоспособность студентов. Нервная система человека зависит от физических тренировок, так как они совершенствуют высшую двигательную активность коры головного мозга. Во время упражнений сердечные сокращения учащаются, что приводит к увеличению объемов крови, направляющейся и в работающие мышцы, и в полушария головного мозга. Это дает им возможность прийти к выводу: при занятиях спортом улучшаются функции памяти. Парахина П.А. и Лучкова И.Ю. утверждают, что концентрация мозга на конкретной задаче увеличивается за счет различных спортивных тренировок, и что они помогают предотвратить депрессию и повышают стрессоустойчивость. Это помогает студентам избавиться от негативных эмоций, умственных и эмоциональных нагрузок. Авторы советуют для снятия стресса обратить внимание на такие виды спорта, как йога, туризм и активный отдых. Таким образом, они приходят к выводу, что занятия физической культурой в вузах является одним из самых важных элементов формирования всей культуры студентов. Туда относится мотивация, теоретические и практические знания, умения и навыки в области физической культуры. Занятия спортом в целом позволяют укрепить здоровье, быть в форме и готовым к освоению будущей профессии [3].

Продолжая тему, можно обратить внимание на статью «Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость», ученых Челноковой Е.А., Слюзневой К.В. и Агаева Н.Ф. Авторы раскрывают вопрос влияния двигательной активности на успеваемость студентов, его значение и рекомендации по совмещению интеллектуальных и физических нагрузок. Они утверждают, что на качество

жизни человека оказывает влияние в одинаковой мере как интеллектуальное, так и физическое воспитание.

Поэтому следует разобраться в том, какое влияние оказывают физические нагрузки на умственную деятельность студентов. Человек, внимательно относящийся к собственному физическому воспитанию и здоровью, начинает ответственно подходить и к соблюдению режима труда и отдыха, что помогает ему лучше усваивать информацию [5]. Ученые указывают на важность развития таких качеств как:

- внимание, поскольку спортивные упражнения довольно часто включают в себя ряд сложно координированных упражнений, которые способствуют развитию концентрации в других видах деятельности.

- находчивость и быстрота соображения развиваются при занятиях спортивными играми, где требуется быстро обдумать следующее действие.

- мышление развивается, так как необходимо искать удачные движения.

У занимающегося спортом человека более развито чувство времени, поскольку, совмещая учебу с физической деятельностью, он нуждается в более тщательном продумывании своей занятости. Авторы используют данные исследований, которые показали, что умеренная двигательная нагрузка способствует улучшению работы организма, в том числе нервных клеток мозга, тем самым ускоряя развитие нейронных отростков. Они уверены, что такое влияние следует из того что, во-первых, во время занятий физической культурой усиливается кровообращение, обеспечивающее поступление питательных веществ в мозг. А во-вторых, снабжение мозга кислородом, необходимого для продуктивной работы, происходит за счет усиленного дыхания. Однако они показывают, что некоторые исследования подтверждают и отрицательное влияние на интеллектуальное развитие. Негативное влияние связано с чрезмерной физической нагрузкой, и оно обусловлено тем, что, тренируясь с самого детства, многие спортсмены не могут позволить себе уделять достаточно времени интеллектуальному развитию. Еще одной причиной может быть то, что в профессиональном спорте сложно соблюдать умеренные нагрузки, спортсмены испытывают чрезмерно высокие нагрузки, поэтому в следствии отрицательно воздействует на нервную систему. Таким образом, Челнокова Е.А., Слюзнева К.В. и Агаев Н.Ф.

приходят к выводу, что одной из самых важных задач современного общества является формирование здорового образа жизни у студентов. Так как теряется равновесие интеллектуального и физического развития, из-за снижения двигательной активности и увеличения умственной деятельности человеку необходимо с детства учиться распределять умственные и физические нагрузки [4].

Изучением данной проблемы занялся также Колесник Ю.А. в статье «Использование средств физической культуры с целью улучшения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности». Он рассматривает спорт как способ повышения работоспособности и психоэмоционального состояния и считает важным соблюдение режима дня, занятия спортивными упражнениями и умение правильно восстанавливать силы. Автор утверждает, что каждый человек обязан ставить своей целью охрану собственного здоровья. Медицина не может вылечить от всех болезней, человек сам должен следить за здоровьем и защищать его. Он видит физическое здоровье как то, что позволяет организму и всем его системам, и органам развиваться и функционировать нормально. Так, появляется зависимость психического здоровья от состояния головного мозга, и нравственного от моральных признаков социальной жизни, то есть в конкретном человеческом обществе. Для Колесника Ю.А. незаменимым критерием, входящим в здоровый образ жизни, является рациональное соотношение труда и отдыха. Следует выработать и строго соблюдать необходимый четкий план функционирования организма, а для этого создавать оптимальные условия работы и отдыха. Данный ритм поможет укрепить здоровье, улучшить работоспособность и повысить результативность труда. Автор видит в качестве важного условия здорового образа жизни нормализованный двигательный режим, в основе которого лежат систематические занятия спортом. Они эффективно служат для того, чтобы развить двигательные способности, навыки молодежи и должны выступать как важнейшие способы воздействия на воспитание. Ученый, говоря о важности гигиены физических упражнений, вспоминает об утренней гимнастике и значении физической паузы. Утренняя гимнастика служит для ускорения перехода организма от сна к бодрствованию и подготовке к предстоящей работе. Автор приходит к выводу, что здоровью необходимо каждому человеку, а для его достижения должна присутствовать правильная, систематическая физическая актив-

ность, которая позволяет повысить работоспособность и психоэмоциональное состояние человека, а особенно студента [2].

Таким образом, проведя обзор работ ученых можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом крайне положительно влияют на интеллектуальную деятельность студентов экономического вуза. Это обусловлено тем, что неотъемлемыми способами нормальной работы мозга являются необходимое поступление кислорода и нервных импульсов от мышечной системы и положительный эмоциональный фон. А это все можно получить с помощью физических упражнений. Также важно отметить, что присутствие кратковременных физических нагрузок может положительно влиять на психологические процессы, то есть способствовать стрессоустойчивости студентов, что особо важно во время сессии, так как известно, что стресс отрицательно воздействует на эмоциональное и физическое состояние учащихся. Нервное напряжение способствует ухудшению памяти и мышлению. Соответственно занятия физической культурой напрямую связаны с умственной активностью. Умеренная физическая тренировка только повысит интеллектуальные способности. Ведь не зря говорят, что лучший отдых для мозга, это смена вида деятельности, в частности физическая. Движение работает как ускоритель процессов организма. Тренировка мышц позволяет активировать работу нервной системы, насытить кровь кислородом. Простая утренняя зарядка может дать человеку силы на весь день. Но для обеспечения длительного интеллектуального труда необходимы ежедневные, систематические упражнения. Выносливость организма повышается за счет систематизации и цикличности спортивных тренировок.

Литература

1. Анисимова А.В., Лучкова И.В. // Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов// Скиф. № 2 (30). 2019.

2. Колесник Ю.А. Использование средств физической культуры с целью улучшения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности. 2009.

3. Степанова Т.А., Мануйленко Э.В., Тащиян А.А. Роль и место физической культуры и спорта в профилактике аддиктивного пове-

дения // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 1 (59).

4. Парахина П.А., Лучкова И.Ю. Влияние физической культуры и спорта на умственную работоспособность у студентов высших учебных заведений // Достижения науки и образования. № 8 (62). 2020.

5. Ташиян А.А., Хить Я.А. Место физической активности в жизни человека: роль спорта в здоровье сберегающем образовании // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие. 2020.

6. Челнокова Е. А., Слюзнева К. В., Агаев Н. Ф. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость// Проблемы современного педагогического образования. № 2 (62). 2019.

*А.А. Зайцев
В.Ф. Зайцева*

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Служебная деятельность сотрудников силовых структур зачастую связана с длительными переездами из одного города в другой различными видами транспорта (железнодорожным, автомобильным, морским). Перемещение может занимать до десяти дней и более. Сотрудник или военнослужащий попадает в условия резкой смены двигательной активности (от высокого уровня физических нагрузок до гипокинезии в ограниченном пространстве). Более того, по прибытии в пункт назначения перед ним ставится задача выполнять служебную деятельность в соответствии с требованиями к физической и функциональной подготовленности [1]. Фактически перед субъектом стоит проблема борьбы с гиподинамией в условиях ограниченного пространства и ограниченного перечня средств поддержания физических кондиций [2, 3].

Целью настоящего исследования стало теоретическое и экспериментальное обоснование набора средств физической подготовки в условиях ограниченного пространства.

Материалы и методы исследования.

С помощью теоретического анализа и обобщения данных научной и методической литературы были выявлены три методики повышения уровня физических кондиций в ограниченном пространстве, которые наиболее часто представлены в различных рекомендациях. Это: калистеника (Пол Уэйд), фитнес в одиночной камере (Чарльз Бронсон), система «Кроссфит» с включением в нее круговой тренировки (Грег Глассман).

Экспериментальная проверка эффективности выявленных методик тренировки в ограниченном пространстве осуществлялась с помощью метода контрольных испытаний. Все участники эксперимента выполняли следующие упражнения: подтягивание в висе на перекладине, бег 100 м, марш-бросок 5 км, Общее Контрольное Упражнение на Единой Полосе Препятствий (ОКУ на ЕПП). Для расчета обобщенного показателя все результаты переводились в баллы согласно таблице начисления баллов, за выполнение упражнений по физической подготовке из НФП (2013).

Для проведения педагогического эксперимента была создана экспериментальная группа (12 чел.), разделенная на три подгруппы по четыре человека в каждой, которые выполняли программы тренировок разного характера в течение одного месяца в условиях ограниченного пространства при передвижении на железнодорожном транспорте к месту выполнения задания.

Первая подгруппа занималась по программе Пола Вейда, которая предусматривала выполнение упражнений калистеники.

Вторая подгруппа занималась по программе Чарльза Бронсона, которая предусматривала выполнение изометрических и статодинамических упражнений.

Третья подгруппа занималась по программе по программе Грегга Глассмана, предусматривающая выполнение упражнений кроссфита.

До и после эксперимента проводилось контрольное тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе анализа данных эксперимента установлено, что применяемые методики во всех подгруппах позволили сохранить уровень физической подготовленности, который был до начала эксперимента

и даже наблюдалась тенденция улучшения рассматриваемых показателей, хотя и не достоверно ($P > 0,05$) (табл.1). Также следует отметить значительное улучшение выполнения упражнения военно-прикладного навыка ОКУ на ЕПП.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности до и после педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	($X \pm \sigma$) В начале эксперимента	($X \pm \sigma$) В конце эксперимента
Подтягивание на перекладине (кол. раз)	$14 \pm 1,0$	$15 \pm 1,0$
	$P > 0,05$	
Бег на 100 метров (с)	$13,43 \pm 0,24$	$13,25 \pm 0,15$
	$P > 0,05$	
Марш-бросок на 5 км (мин., с)	$23,33 \pm 0,13$	$22,50 \pm 0,28$
	$P > 0,05$	

Получив данные по результатам контрольной проверки трех упражнений: подтягивание на перекладине, бег на 100 метров, марш-бросок на 5 км, а также в контрольном тесте ОКУ на ЕПП, стало возможным сравнить эффективность трех приведенных программ в бальном эквиваленте (рис.1).

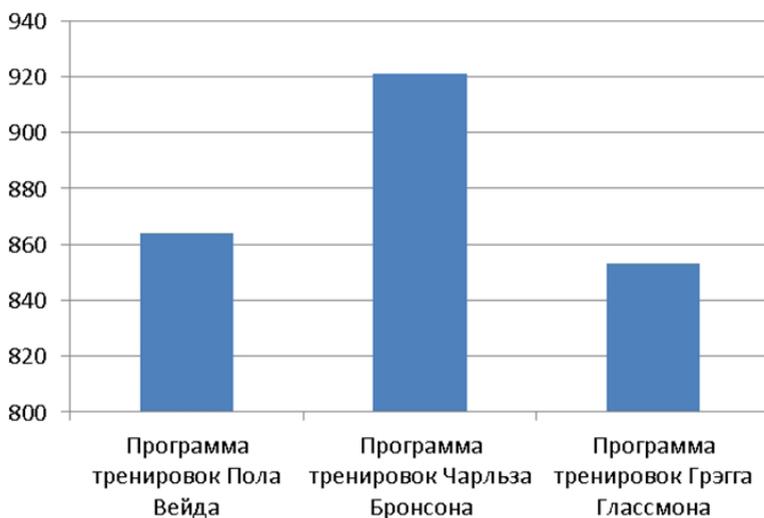


Рис.1. Эффективность экспериментальных программ тренировок

Заключение, которое можно сделать по данным, приведенным на гистограммах (рис.1) является частично условным, так как из множества предложенных авторами программ тренировок мы рассматривали в рамках эксперимента три конкретные программы тренировок, также необходимо учитывать возможные погрешности, обусловленные человеческим фактором, выраженные в индивидуальных особенностях организма занимающихся. И тем не менее, следует отметить, что программа тренировок по методике Чарльза Бронсона дала наибольший эффект.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента была подтверждена начальная гипотеза о том, что должный уровень физической подготовленности сотрудников при длительном перемещении на транспорте в места выполнения заданий командования и условиях ограниченного пространства может быть поддержан если методику тренировки построить на основе любой из трех программ тренировок:

- тренировочная зона и калистеника (Пол Вэйд),
- фитнес в одиночной камере (Чарльз Бронсон),
- система «Кроссфит» с включением в нее круговой тренировки (Грег Глассман).

Все эти методики связывают упражнения с собственным весом тела, которые объединяются под общим названием бодивейт (англ. bodyweight).

Выводы

1. В ходе теоретического исследования установлено, что для поддержания должного уровня физической подготовленности сотрудников в условиях ограниченного пространства целесообразно применять методики, в которых основное содержание составляют упражнения с собственным весом в статическом и динамическом режимах.

2. В результате экспериментального исследования были найдены актуальные способы поддержания на должном уровне и совершенствования физической подготовленности в условиях ограниченного пространства с помощью физических упражнений на основе программ бодивейта: «Кроссфит», «Калистеника», программа Чарльза Бронсона.

3. Итоги педагогического эксперимента показали, что все три программы поддержания должного уровня физической подготовленности оказались эффективными, что обеспечило поддержание физической готовности к выполнению служебно-боевых задач на должном уровне. Наивысший прирост показателей отмечен в группе занимающихся по программе Чарльза Бронсона.

По результатам проверочных тестов (подтягивание на перекладине, бег на 100 метров и марш-бросок на 5 км), после выполнения используемых в эксперименте программ, наблюдалось незначительное повышение показателей развития исследуемых физических качеств: силовая выносливость возросла в среднем на 6,55 %, скоростная выносливость на 3,65 %, общая выносливость - на 3,41 %. Результат выполнения упражнения военно-прикладного навыка ОКУ на ЕПП улучшился в среднем на 5,5 %.

Литература

1. Зайцев А.А., Ковалев А.А. Физическая подготовка морских пехотинцев в условиях ограниченного пространства// Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск, 2017.

2. Зайцев А.А., Косенков О.Н., Сорока Б.В. Поддержание физических кондиций морских специалистов в условиях рейса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185).

3. Фарафонов А.Ю., Зайцев А.А., Бугова Г.В. Формирование стрессоустойчивости у военнослужащих и морских специалистов средствами физической культуры: монография. Калининград, 2019.

*А.Н. Касьяненко
С.А. Кузякина*

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

В России внушающее число выдающихся спортсменов. Начиная с эпохи Петра 1, и по сей день, спорт в России развивался, совершенствовался, и сейчас мы гордимся успехами таких спортсменов как: Лариса Латынина, Юрий Варданян, Александр Карелин, Александр Попов и этот список можно развернуть на несколько десятков страниц. Спорт стал неотъемлемой частью жизни каждого россиянина, поэтому можно смело заявить, что предрасположенность и любовь к спорту передается через поколения.

В спорте перемены постоянны. Дух соревнования не сильно изменился с момента зарождения человечества. Но почти все остальное в спорте постоянно меняется [1,2].

Инновации проявляются во многих формах. Смена стратегии и тактики коучинга. Оборудование развивается благодаря исследованиям и разработкам. Судейство улучшается за счет технологических достижений, которые перевешивают человеческий фактор. Прогресс высоких технологий меняет то, как средства массовой информации – во всех их постоянно меняющихся формах – освещают события и отдельных лиц.

Из года в год в каждом виде спорта лучшая наука ведет к лучшему оборудованию. Но никакие разработки не повлияли на такой вид спорта, как полиуретановые боди с низким сопротивлением Speedo, представленные в 2008 году. Вскоре каждый пловец мирового класса требовал, чтобы его собственный LZR обтекал его торс и помогал ему преодолевать воду. Мировые рекорды массово упали, когда костюмы стали популярными. Результаты были настолько впечатляющими, что руководящий орган спорта подавляющим большинством голосов проголосовал за запрет таких костюмов

Вернемся в недалекое прошлое. Еще в 1998 году высокое разрешение было новой технологией для сетей и редкостью для зрителей. В том же году НФЛ представила свою первую игру в HD. В последнее десятилетие провайдеры спутниковой и кабельной связи начали использовать эту технологию, и в конечном итоге местные телевизионные станции перешли с аналогового вещания на цифровое. Повышенная доступность больших плазменных и ЖК-телевизоров, а также увеличение числа мероприятий, транслируемых с использованием технологии HD, произвели революцию в домашнем просмотре. К 2004 году Fox транслировал по телевидению до шести игр НФЛ в неделю в HD. Эти усовершенствования позволяют зрителям наслаждаться яркими изображениями стадионов и арен. Они могут следить за стружкой пота по лбу своего любимого спортсмена.

Как же связаны инновации, спорт и туризм? Мир меняется. Сейчас, когда люди готовы к новым приключениям, новым впечатлениям, нам стал интересен спортивный и оздоровительный туризм [3, 4].

Туризм и спорт взаимосвязаны и дополняют друг друга. Спорт - как профессиональная, любительская или развлекательная деятельность - предполагает значительный объем поездок для игр и соревнований в разных местах и странах. Крупные спортивные мероприятия, такие как Олимпийские игры, чемпионаты по футболу и регби, сами по себе стали мощными туристическими достопримечательностями, что внесло очень позитивный вклад в туристический имидж принимающей страны.

Спортивный туризм - один из самых быстрорастущих секторов туризма. Все больше и больше туристов интересуются спортивными мероприятиями во время своих поездок, независимо от того, является ли спорт основной целью путешествия или нет. Спортивные

мероприятия различных видов и масштабов привлекают туристов, поскольку участники или зрители и направления пытаются добавить им местный колорит, чтобы выделиться и подарить аутентичный местный опыт. Крупные спортивные мероприятия, такие как Олимпийские игры и чемпионаты мира по футболу, могут стать катализатором развития туризма, если они будут успешно использованы с точки зрения брендинга дестинации, развития инфраструктуры и других экономических и социальных выгод.

Отпуск или каникулы - это отличное время, чтобы попробовать что-то новое, потому что весь опыт путешествий связан с новыми открытиями. Поэтому спортивный туризм - это исследование и открытие новых способов существования, которые дают нам новый образ жизни. В конце концов, мы путешествуем, чтобы вдохновиться. Мы хотим общаться, расслабляться, отдаваться и узнавать что-то новое.

Будьте путешественником, а не туристом. Особенно в наши дни путешествия являются более экологичными, поддерживают защиту культурного и природного наследия и обеспечивают социальные и экономические выгоды местным жителям - при принятии решений о поездках они говорят, что лидерами являются миллениалы (1980-е и 1990-е годы).

Опрос женщин в России в 2018 году показал, что 73 % женщин считают, что путешествия делают их сильнее. Сейчас 75 % путешественников по культуре, приключениям и природе – женщины.

По мере того, как спортивный туризм продолжает набирать обороты во всем мире, он открывает возможности для инноваций, которые могут помочь улучшить качество жизни в различных сообществах.

Как показывают исследования, тенденции и, прежде всего, по статистике, спортивный туризм обладает огромным экономическим потенциалом.

Спортивный туризм - это тенденция, которая никуда не денется, и ожидается, что она будет расти. Спортивный туризм оказался очень дорогостоящим и высокодоходным, поэтому у предприятий, которые хотят привлечь внимание к этому рынку, есть огромный потенциал, создавая впечатления, которые просвещают чувства и питают душу.

Спортивный туризм вырос благодаря техническому прогрессу. Технологии стремительно улучшают индустрию спортивного ту-

ризма. Оборудование становится не только более сложным, долговечным и функциональным, но и становится легче организовывать поездки, приобретать жилье и покупать входные билеты для спортивного туризма.

Оборудование. Производятся материалы для создания более легкого и прочного оборудования. Например, лыжи теперь делают из титана, а крепления можно делать из компьютерной модели вашей стопы. Достижения в области легких, водонепроницаемых и дышащих материалов улучшают комфорт и характеристики лыжной одежды.

Продолжаются попытки производства искусственного снега. Это продлит сроки работы горнолыжного курорта, поскольку он не будет зависеть от времени года.

Доступность. Давно прошли те времена, когда нужно было координировать свои действия с туристическим агентством по спортивному туризму. Возможность покупать билеты онлайн сделала процесс более удобным и эффективным по времени. Теперь мы можем приобрести билеты на какое-нибудь мероприятие или отпуск, просто нажав на кнопку клавиатуры, планшета или телефона.

После того, как мы купили билеты на любимый горнолыжный курорт, смарт-карты позволят нам получить доступ к нескольким воротам подъемника. В некоторых местах один и тот же билет дает вам доступ к жилью, еде, аренде оборудования и урокам.

Жилье. Организация проживания также резко изменилась с появлением Интернета и приложений. Экономика совместного использования создала новую модель, в которой путешественники могут договариваться напрямую с собственниками жилья.

Например, Airbnb. Он был основан в 2008 году как онлайн-площадка, где люди могут размещать, находить и арендовать дома для отпуска за определенную плату. Airbnb стала игроком на арене спортивного туризма в США, когда стала титульным спонсором Бруклинского полумарафона Airbnb 2015 года. Он также получил свое название, когда проходил чемпионат мира по футболу в Бразилии, и гостиничный бизнес не мог вместить всех посетителей. AirBnB справился с этой проблемой и смог разместить посетителей, которым в противном случае не было бы места для проживания. Помимо экономии средств путешественников это была победа для местных

жителей, которые зарабатывали деньги, сдавая свои дома и комнаты в аренду.

В то время как гостиничная индустрия шумит о конкуренции, исходящей от AirBnB, маловероятно, что эта компания в одиночку может подорвать отрасль. Эта новая платформа для поиска жилья привлекает определенную нишу населения. Люди, которых привлекает AirBnB, хорошо разбираются в Интернете, верят в философию экономики совместного использования и имеют небольшой располагаемый доход для путешествий.

Маркетинг и социальные сети. Как и в любой другой отрасли, компании спортивного туризма умеют размещать рекламу в социальных сетях. Благодаря способности ориентироваться на конкретную аудиторию этот тип новой рекламы принесет более сильные результаты, чем старая модель СМИ.

Использование социальных сетей, таких как Facebook, Twitter и Instagram, позволяет вам быть в курсе ваших любимых спортивных мероприятий. Если вы следите за своим любимым местом или ищите что-то новое, вы можете быть в курсе тенденций, специальных событий, скидок и мероприятий. Вы можете видеть сообщения и изображения в реальном времени и получить представление о том, как выглядит это место, если вы никогда там не были.

Можно с уверенностью сказать, что технологии облегчают людям организацию посещения любимых спортивных мероприятий. В свою очередь, это хорошая новость для индустрии спортивного туризма.

Литература

1. Демиденко В.Ю., Ташиян А.А. Теоретические и методические аспекты физической подготовки курсантов системы МВД России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. 2020.
2. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник. СПб., 2015
3. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. М., 2008.
4. Соболев С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография. Красноярск, 2014.

ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Руководство курсантами по программе физической подготовки имеет решающее значение для успеха поставленных целей и задач физической подготовки курсантов. Преподаватели, которые курируют программы физической подготовки, должны подчеркивать ценность физической подготовки и четко объяснять цели и преимущества этой программы. Каждый из профессорско-преподавательского состава должны быть знакомы с принципами выполнения упражнений и правильными техниками для каждого упражнения, чтобы обеспечить продуктивность и безопасность обучения.

Индивидуальные различия курсантов и слушателей. Преподаватели должны внимательно наблюдать за курсантами во время занятий физической подготовкой. Особенно внимание уделяется курсантам и слушателям, которые борются с одним или всеми видами деятельности. Педагог должен также понимать физиологические различия между курсантами мужского и женского пола и этапы развития младших и старших курсантов в их подразделении. Нет двух курсантов, похожих по способностям, но под правильным руководством, каждый из курсантов образовательного учреждения системы МВД будет отдавать тренировкам все свои силы. Поощрение каждого курсанта или слушателя, таким образом, который мотивирует, а не унижает, может иметь большое значение в их воспитании.

Запреты. Физические упражнения в рабочей программе используются только для достижения цели улучшения физической подготовки при одновременном повышении уверенности, командной работы и целеустремленности. Командиры, руководители мероприятий и рядовые курсанты не будут использовать физическую подготовку в качестве формы наказания или исправительной дисциплины. Если курсант или слушатель хочет, чтобы тренировка была эффективной и безопасной, вы должны придерживаться определенных базовых принципов упражнений, независимо от того, являетесь ли вы олимпийским чемпионом или курсантом. Эти принципы включают:

Регулярность: для того чтобы обучение было продуктивным, курсанты должны регулярно тренироваться. Упражнение только один раз в то время может принести больше вреда, чем пользы. Регулярность также важна в отдыхе, сне и соблюдении хорошей диеты.

Прогрессию: интенсивность (насколько тяжелая) или продолжительность (как долго) упражнений должны постепенно увеличиваться, чтобы улучшить уровень физической подготовки.

Баланс: чтобы быть эффективной, программа должна включать в себя мероприятия, которые затрагивают все компоненты физической подготовки – силу, гибкость, выносливость, поскольку чрезмерное подчеркивание любого из них может повредить другим.

Разнообразие: предоставление разнообразных видов деятельности уменьшает скуку и повышает мотивацию и прогресс. Физические упражнения – это тяжелая работа. Курсанты будут придерживаться программы только в том случае, если она интересна.

Специфичность: обучение должно быть направлено на достижение конкретных целей. Например, курсанты, которым нужно сократить время бега на милю, станут лучшими бегунами, если их обучение будет сосредоточено на беге. Хотя плавание – отличное упражнение, оно не улучшает время кроссового бега так сильно, как беговая работа.

Восстановление: за тяжелым тренировочным днем для данного компонента тренировки должен следовать более легкий тренировочный день или день отдыха для этого компонента или группы мышц, чтобы помочь обеспечить восстановление. Другим способом восстановления являются тренировки с чередованием различных групп мышц, выполняемых через день, особенно при тренировке на силу или мышечную выносливость.

Разработка хорошей программы физической подготовки курсантов в образовательной организации МВД России включает в себя нечто большее, чем просто проведение учебного занятия. Преподаватель должен объяснить своим курсантам, почему упражнения важны, научить их выполнять различные упражнения, которые приводят в состояние всего их тела, и заставить их регулярно тренироваться, участвовать в спортивно-массовых мероприятиях в рамках выходного дня и в домашних условиях. Даже если тренировочный режим соответствует здоровым принципам, курсанты могут потерять интерес. Ниже приведены примеры упражнений на растяжку и гим-

настику, которые являются основой фитнес-программ, а также круговые упражнения и интенсивные упражнения на траве, которые бросают вызов курсантам всех способностей и поддерживают их мотивацию.

Разминка и охлаждение убедитесь, что курсанты разминаются перед тренировкой и остывают по ее окончании. Разминка повысит внутреннюю температуру тела курсанта и частоту сердечных сокращений. Чтобы избежать травм во время учебных занятий, нужно чтобы сердце, мышцы, связки и сухожилия подготовлены к нагрузке. Рекомендуемые разминки включают в себя:

Медленный бег трусцой на месте или ходьба в течение одной или двух минут. Это постепенно увеличивает частоту сердечных сокращений, кровяное давление, кровообращение и температуру активных мышц. Медленно вращайте конечностями и суставами. Это увеличивает диапазон ваших движений и разминает ваше тело. Проработайте каждый крупный сустав в течение 5-10 секунд.

Медленно растягивайте мышцы, которые вы будете использовать. Не растягивайтесь до такой степени, что вы чувствуете боль. Цель растяжки – активизировать мышцы, а не подвергать их нагрузке. Держите каждую растяжку в течение 5-10 секунд и не подпрыгивайте и не качайтесь. Охлаждение замедлит ваш сердечный ритм и будет контролировать поток крови. По мере того как ваши мышцы расслабляются после тренировки, ваша кровь будет иметь тенденцию собираться в ваших конечностях. Если курсант как следует, не остыл после тренировки, то есть возможность упасть в обморок. Некоторые предлагаемые методы охлаждения включают в себя: продолжать заниматься, но не останавливаться внезапно. Вместо этого просто уменьшите интенсивность упражнения. Например, после пробежки милью ходьбы, пока ваш пульс не снизится до 100 ударов в минуту. Повторите упражнения из растяжки, которые вы делали для разминки. Это поможет ослабить мышечное напряжение и любые немедленные ощущения мышечной боли. Удерживайте растяжку в течение 30 секунд, но будьте осторожны, чтобы не перетянуть. Мышцы разогреты от активности и могут быть чрезмерно растянуты до точки повреждения.

Круговая тренировка – это веселый и эффективный способ тренировки. Схема – это группа станций, где выполняются определенные упражнения. Интенсивность устанавливается каждым курсантом. Можно использовать практически любую область, можете разложить схему по большому открытому полю и заставить курсантов бегать между двадцатью станциями, или вы можете установить несколько станций в помещении. Любое количество курсантов может пройти свой путь через тренажер или элемент полосы препятствий один или несколько раз. При разработке схемы обязательно нужно включить в нее хороший комплекс упражнений для развития силы, выносливости, гибкости и скорости. Немного воображения может сделать круговую тренировку отличным дополнением к программе физической подготовки подразделения.

Свободные схемы. Курсанты и слушатели работают в своем собственном темпе. Там нет установленного времени для пребывания на каждой станции, и нет сигнала для перемещения с одной станции на другую. Курсанты могут выполнять фиксированное количество повторений или просто пытаться завоевать свой личный рекорд. Поскольку курсанты сами решают, как тяжело и как долго тренироваться, руководители на каждой станции должны внимательно следить за используемыми приемами; качество повторений – это самое главное.

Фиксированные станции. Преподаватель непосредственно определяет, как долго курсанты будут оставаться на каждой станции. Время контролируется секундомером, и курсанты по команде возвращаются по кругу. Пройдите курсантов по кругу в самом начале. Назначьте на каждую станцию руководителя, который знает, как правильно выполнять каждое упражнение. Руководители станций могут быть старшими членами или зрелыми кадетами. Их главная задача – убедиться, что курсанты тренируются безопасно, но они также должны тренировать и мотивировать курсантов. Инструктаж курсантов по выполнению упражнения на каждой станции с использованием метода демонстрации.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Актуальность. На сегодняшний день состояние психофизической работоспособности наряду с профессиональной подготовкой является характеристикой человека на рынке труда.

Благодаря автоматизации многих процессов уровень нашей жизни повышается с каждым годом. К сожалению, это неблагоприятно сказывается на здоровье населения, появляется депрессивное состояние, в особенности учеников и студентов, так как большинство из них сводят свою активность к минимуму [3].

Проведено множество исследований, доказывающих, что между деятельностью ЦНС, влияющей на психические процессы, и работой опорно-двигательного аппарата человека существует тесная связь. У людей, которые систематически занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности [4].

Выпускник высшего учебного заведения должен понимать, что главным заказчиком своего здоровья является он сам, для того, чтобы быть востребованным после окончания обучения в университете [1, 2].

Цель. Методом анкетирования выявить влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студенток ИрНИТУ. Исследовано 108 студенток ИАМиТ, которые были разделены по возрастным группам в количестве 36 человек в каждой: первая – от 17 до 18 лет, вторая – 19 лет, третья – 20 лет

Результаты и их интерпретация:

Анализируя ответы респондентов на вопрос: сколько времени занимает учебная деятельность, нами выявляется, что у студенток в возрасте от 17 до 18 лет, 27,1 % занимаются учебной деятельностью 12 ч; 31,3 % – менее 12 и 41,6 % опрошенных тратят на это более 12 ч. У респондентов в возрасте 19 лет схожая картина: 26,1 % проводят за занятиями около 12 ч; 30,4 % – менее 12 ч; 43,5 % учатся более 12 ч.

Обучающиеся в возрасте 20 лет также распределились по времени, отводимому на учебный процесс: у 29,7 % на это уходит 12 ч; 25,1 % девушек выделяют на занятия менее 12 ч и большая часть этой возрастной группы – 45,2 % занимается учебой больше 12 ч.

В ответах участников анкетирования на вопрос о количестве времени, уделяемого другим занятиям, 8,7 % опрошенных от 17 до 18 лет уделяют отдыху 12 ч, самое большое количество (82,6 %) указали, что отдыхают от учебной деятельности менее 12 ч; 8,7 % – более 12 ч; 8,3 % респондентов в возрасте 19 лет занимаются делами, не связанными с учебой – 12 ч, у 85,4 % наблюдается ответ – менее 12 ч, 6,3 % девушек уделяют этому более 12 ч; 16,2 % обучающихся в возрасте 20 лет – 12 ч, большинство респондентов этой возрастной группы (67,6 %) также проводят менее 12 ч за прочими делами и 16,2% студенток ИА-МиТ уделяют этому больше 12 ч.

В ходе анализа ответов респондентов на вопрос о времени, уделяемому на физическую активность, выявляется, что большинство студенток ИАМиТ всех возрастных групп тратит на это менее 5 ч в неделю. 33,3 % девушек в возрасте от 17 до 18 лет уделяют физическим упражнениям от 5 до 7 ч; 58,3 % занимается активностью менее 5 ч; 8,4 % студенток тренируются более 7 ч. Из респондентов в возрасте 19 лет 34,8 % уделяют активности от 5 до 7 ч; большинство (43,5 %) отводят этому менее 5 ч и 21,7 % опрошенных отметили, что занимаются физическими упражнениями более 7 ч в неделю. Среди обучающихся в возрасте 20 лет 37,8 % из них затрачивают на это от 5 до 7 ч; 56,8 % – менее 5 ч; меньше всего девушек (5,4 %) ведущих активный образ жизни более 7 ч.

В результате оценки ответов студенток на вопрос о возникновении стресса во время учебной деятельности выявлено, что в возрасте от 17 до 18 лет испытывают стресс из-за учебной деятельности – 41,7 % студенток; основная часть, 54,1 % из этой возрастной группы, принявших участие в анкетировании, ответили – иногда; 4,2 % студенток ИАМиТ – никогда. Из девушек в возрасте 19 лет 43,5 % выбрали ответ – часто; 47,8 % – иногда переживают во время учебы; 8,7 % – никогда не испытывают стресса во время учебной деятельности. Из обучающихся в возрасте 20 лет 70,3 % ответили, что часто, и 29,7 % – иногда.

Проанализировав ответы на вопрос о том, как часто студентки занимаются самостоятельно физической активностью, были по-

лучены следующие результаты: 40,8 % опрошенных, относящихся к возрастной группе от 17 до 18 лет, ответили, что часто; 59,2 % иногда тренируются сами. В возрасте 19 лет 34,8 % респондентов выбрали ответ «часто»; 65,2 % ответили, что иногда; из двух этих возрастных групп никто не выбрал вариант ответа «никогда». Из обучающихся в возрасте 20 лет 35,1 % утверждают, что часто сами занимаются физической деятельностью; 62,2 % девушек отметили ответ «иногда»; 2,7 % выбрали «никогда».

Анализ ответов на вопрос о количестве времени, отведенного на самостоятельные занятия физическими упражнениями в неделю, дал следующие результаты: 16,7 % студенток ИАМиТ в возрасте от 17 до 18 лет уделяют самостоятельной физической активности от 5 до 7 ч в неделю; 22,9 % отводят на это 3 – 5 ч; 60,4 % самостоятельно занимаются 1–3 ч. В возрасте 19 лет 8,7 % респондентов проводят 5 – 7 ч, занимаясь физическими упражнениями; 39,1 % уделяют собственным занятиям 3–5 ч; 52,2 % из респондентов тратят на это 1–3 ч; В возрастной группе 20 лет 10,8 % обучающихся отводят на самостоятельные занятия от 5 до 7 ч; 16,2 % занимаются 3–5 ч; большая часть девушек 20 лет (73 %) тратят на занятия физическими упражнениями от 1 до 3 ч в неделю.

Выводы. В ходе исследования было выявлено, что у многих студенток ИАМиТ учебная деятельность занимает большую часть дня, а на отдых и физическую активность остается мало времени.

При этом большая часть респондентов из всех возрастных групп уделяют физическим нагрузкам менее 5 часов в неделю.

Стресс из-за учебной деятельности испытывают большая часть студенток всех возрастов. Многие иногда самостоятельно занимаются физическими упражнениями и уделяют им от 1 до 3 часов в неделю.

Исходя из этого, далеко не все учащиеся ИАМиТ уделяют достаточное количество времени на занятия физическими упражнениями, что пагубно сказывается на их психоэмоциональном состоянии [3].

Особую важность приобретает формирование психофизической устойчивости к различным факторам внешней среды путем использования физических упражнений для оптимизации общей работоспособности [5]. Следовательно, нужно принимать профилактические меры против нервно-эмоционального и психофизического утомления: пешие прогулки, танцы, активные игры, посещение тре-

нажерных залов и фитнес-клубов. Увеличение двигательной активности повысит продуктивность учебного труда студенток ИАМиТ и в дальнейшем, после окончания обучения, благоприятно скажется на их профессиональной деятельности [4, 5].

Литература

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию. М., 1998.
2. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография. М., 2005.
3. Ильинич В.И. **Физическая** культура студента: учебник. М., 2000.
4. Койпышева Е.А. Выявление мотивации, побуждающей студенток ИрНИТУ к самостоятельным занятиями физической культурой // Совершенствование профессиональной физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомства. Иркутск, 2019.
5. Тащян А.А., Хить Я.А. Обоснование необходимости учета нравственных аспектов при физическом воспитании курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск, 2020.

*А.А. Коник
В.Г. Дыбов*

СОЦИАЛЬНАЯ РЕАДАПТАЦИЯ ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 СРЕДСТВАМИ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Пандемия короновирусной инфекции COVID-19 стала глобальной проблемой для всего человечества. Как показала общемировая практика, ключевым средством сдерживания распространения короновирусной инфекции стали вводимые и санкционируемые правительством государств санитарно-эпидемиологические меры: практика социального дистанцирования, самоизоляция, карантин, а также усиление контроля за санитарно-гигиеническими мероприятиями.

Анализируя влияние беспрецедентной до настоящего времени общемировой пандемии COVID-19, ученые и исследователи различных областей знаний сходятся во мнении относительно серьезных социальных последствий пандемии, с которыми нам еще предстоит столкнуться в ближайшем будущем. Уже сегодня очевидно, что практика дистанционного взаимодействия во многом подтолкнула общество к диджитализации (digitalization) многих сфер жизни, но, к сожалению, весьма негативно сказалась на навыках социального взаимодействия и коммуникации.

В частности, исследование, проводимое в 39 странах, показало, что в обществах, исторически более подверженных эпидемиям, а также другим природным и антропогенным угрозам, отмечается меньшая проактивность в завязывании межличностных контактов, меньшая склонность к самораскрытию и генерализованному доверию [1]. Иными словами, в условиях пандемии COVID-19 прогнозируется снижение количества социальных контактов, что вполне закономерно повлияет и на качество социального взаимодействия. В конечном итоге это может привести к существенному замедлению процессов социального развития.

Необходимость в социальной реадаптации населения после продолжительного периода самоизоляции и в возобновлении прежнего уровня социального взаимодействия обсуждается во многих публикациях, посвященных проблемам воздействия COVID-19 на все мировое сообщество [3].

При поиске средств и методов восстановления прежнего уровня социальных коммуникаций ряд исследователей обращаются к спортивным методикам формирования социально-коммуникативной компетентности у спортсменов командных видов спорта. Данный подход во многом подкреплен результатами исследования социального интеллекта у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта, проводимого Дж. Гилфордом и М. Салливенем, которые помимо прочего разработали «Методику исследования социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Салливена» [4]. Согласно результатам исследования группа спортсменов командных видов спорта показала средне высокий уровень социального интеллекта: адаптируются к новым условиям; быстрее находят контакт с новыми людьми; умеют решать конфликтные ситуации. При этом уровень социального

интеллекта у спортсменов командных видов спорта оказался выше, чем у спортсменов индивидуальных видов спорта.

Принципиальное отличие состоит в мотивационной структуре личности спортсменов командных видов спорта. В результате анализа литературных источников по вопросу мотивации в спортивной деятельности было выявлено, что главной ценностью, которая составляет мотивационную структуру личности спортсменов, занимающихся командными видами спорта, являются взаимоотношения с окружающими, в первую очередь с партнерами по команде. Но данная особенность личности проявляется и в дальнейшем – в трудовой деятельности, личной жизни и т. д. В командных видах спорта результат соревновательной деятельности является итогом работы всего коллектива. Поэтому спортсмены командных видов спорта в большей степени склонны к коллективной работе, чем представители других видов спорта. Иными словами, у представителей командных видов спорта преобладают общественные мотивы и мотивы морали в отличие от спортсменов индивидуальных видов спорта, где преобладает индивидуальная мотивация достижения успеха.

При этом актуализированные пандемией COVID-19 свойства личности, как стрессоустойчивость и коллективная сплоченность, являются ключевыми для личности спортсмена - «коллективиста», которые помимо прочего, возможно развить посредством командных видов спорта [2].

Психологи, говоря о социальной реадaptации в контексте командных видов спорта, отмечают следующий ряд преимуществ психологии спортсмена – «коллективиста»:

- опыт социального взаимодействия в коллективе, расширение круга социальных контактов;
- умение работать в команде, приоритет общих интересов над частными эгоистическими;
- дисциплинированность и взаимная ответственность членов коллектива (команды);
- развитое критическое мышление, способность гибко мыслить;
- умение адаптироваться к стремительно изменяющимся внешним условиям, высокий уровень стрессоустойчивости;
- высокая ценность эмоционального компонента коллективной деятельности – положительные коллективные эмоции упрочняют внутри коллективные отношения членов команды, создавая при

этом у отдельного индивида чувство социальной ценности и причастности, которое является неотъемлемым с точки зрения социальной природы человека.

Так или иначе, приоритетное развитие и популяризация командных видов спорта после снятия всех эпидемиологических ограничений является, по нашему мнению, очевидным и необходимым ответом на глобальную социальную потребность в восстановлении количества и качества социальных контактов, в развитии и укреплении чувства социальной сплоченности и стрессоустойчивости в общемировом масштабе. Командный спорт, реализуя запрос на социальное взаимодействие в группе, позволит во многом реадаптировать людей в постпандемиологический период, посредством интенсификации процессов межличностного общения [5].

Прогнозируемая тенденция усиления интереса к командным видам спорта, подкрепляется мнением экспертов «Европейской платформы по инновациям в области спорта», которые полагают, что, несмотря на все негативные последствия пандемии, текущие условия предоставляют возможность для инноваций, пересмотра программ и переоценки приоритетов в долгосрочной перспективе. Одним из таких направлений, по их мнению, станет рост интереса к занятиям спортом и более активному образу жизни среди работающего населения в связи с повышением обеспокоенности населения состоянием своего здоровья и различными технологическими решениями, стимулирующими физическую активность. Иными словами непосредственно после пандемии возможен заметный рост интереса к сфере спорта в связи с накопившимся спросом со стороны болельщиков и повышенным вниманием граждан к состоянию своего здоровья.

Таким образом, сфера физической культуры и спорта должна стать ключевой средой, в рамках которой после снятия всех санитарно-эпидемиологических ограничений должны протекать процессы социальной реадаптации населения к изменившимся после пандемии COVID-19 условиям социального взаимодействия. Командные виды спорта во многом способны восстановить и развить после длительного периода самоизоляции навыки межличностного общения и взаимодействия в группе, что будет способствовать снижению травматического социального воздействия мер по недопущению распространения коронавирусной инфекции.

Литература

1. Thomson R., Yuki M., Talhelm T., et al. Relational mobility predicts social behaviors in 39 countries and is tied to historical farming and threat // Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS). 2018. Vol. 115 (29).

2. Бочавер К.А., Савинкина А.О. К вопросу о феномене групповой сплоченности в спорте: анализ методологических подходов. // Социология власти. 2018. № 30 (2).

3. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта // Психология мышления. М., 1965.

4. Нестик Т.А. Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. № 2 (18).

5. Спорт в условиях пандемии COVID-19 (дайджест, подготовленный Департаментом международного и регионального сотрудничества Счетной палаты Российской Федерации // Счетная палата Российской Федерации.

Е.П. Крестникова

Е.В. Смоляков

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Текущее десятилетие отмечено резким снижением жизненного уровня России. По мнению специалистов, в стране несколько миллионов наркозависимых. Каждый четвертый из них впервые попробовал наркотики в школе. Каждый второй курильщик закурил, будучи школьником. Число пьющих школьников увеличилось на 60 %. Только 20 из 100 новорожденных детей признаются здоровыми. 2/3 выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья и физического развития, лишь 40 % призывной молодежи годны по состоянию здоровья к несению военной службы без ограничений.

Многие готовы всерьез заняться своим здоровьем, но Дворцы спорта, бассейны, корты и многие другие спортивные сооружения – удовольствие дорогое, а все бесплатное влечет жалкое существование.

Наше государство тратит в год на здоровье граждан 9 долларов, США – 1700 долларов.

В создавшейся ситуации особое значение приобретает общеобразовательная школа, которая имеет солидную, пока бесплатную, спортивную базу.

Однако физическое воспитание в школе не решает своих задач:

1. Во-первых, отсутствует централизованное финансирование школьной физической культуры.

2. Во-вторых, оценка работы школ по результатам соревнований не стимулирует работу с основной массой школьников (порядка 90 % учеников остаются за стенами спортзалов).

3. В-третьих, два урока физической культуры в неделю являются недостаточной нагрузкой при существующей гиподинамии у школьников.

Классический урок физической культуры в школе морально устарел, требует коренных изменений.

Для определения физического воспитания учащихся был проведен эксперимент в средней образовательной школе № 7 г. Невинномыска.

Цель эксперимента:

1) определить необходимость физической нагрузки для решения задач физического воспитания;

2) определить основные средства и методы формирования и поддержания интереса учащихся к физическим упражнениям;

3) определить организационно-структурную перестройку физического воспитания молодежи в системе допризывной подготовки [4].

Из эксперимента выявлено, что для решения физического воспитания учащихся необходимо увеличить учебную нагрузку по предмету «Физическая культура» до:

– 3-х уроков – начальная школа;

– 4-х уроков – 5–8 классы;

– 5-и уроков – 9–11 классы.

Назрела острая необходимость введения в школах штатной единицы инструктора по физической культуре, который заменит место деятельности тренера. В обязанности инструктора будет вменено ведение внеклассной работы с основным контингентом учащихся школы по адаптивной физической культуре.

Необходимо проводить ежегодное тестирование для учащихся страны во время «Недели физической культуры».

Положительным результатом будет служить удовлетворительное состояние физического воспитания в школе. Для повышения заинтересованности среди школьников необходимо внедрить «Карты физкультурника» [3].

В «Карте физкультурника» будут фиксироваться:

- физические показатели;
- двигательные умения;
- вредные привычки;
- спортивные достижения.

В дальнейшем включить «Карту физкультурника» в перечень документов абитуриентов поступающих в Вузы и Сузы страны, а также при приеме на работу. Это будет служить у молодых людей стимулом к занятиям физкультурой культурой и спортом.

Как показали исследования, важным условием организационно-структурной перестройки физического воспитания молодежи в системе допризывной подготовки выступает разработка целевой комплексной программы [1].

В настоящее время в Ставропольском крае сложилась ярко выраженная проблемная ситуация в подготовке молодежи допризывного возраста к военной службе:

– во-первых, произошло резкое уничтожение требований к физическому состоянию призывных контингентов, повлекшее за собой увеличение числа юношей, признаваемых негодными к военной службе;

– во-вторых, продолжается снижение эффективности действующей системы физической подготовки в связи с коренными социально-экономическими условиями.

Система физической подготовки функционирует, но в полной мере не обеспечивает должную физическую подготовленность призывных контингентов к службе в вооруженных силах России [2].

Таким образом, приоритетными инновационными мероприятиями территориальной целевой комплексной программы развития физического воспитания молодежи является следующее:

1. Повышение качества функционирования системы физического воспитания в образовательных учреждениях на основе активного использования системно-комплексного подхода.

2. Научное обоснование и разработка разнообразных программ военно-физической подготовки на основе создания непрерывной и многоукладной системы воспитания и конкретной образовательной среды.

3. Формирование военно-патриотических и физкультурно-спортивных объединений молодежи как действенной формы мобилизации и рационального использования призывных ресурсов, развитие непрерывного военно-физкультурного воспитания.

4. Обеспечение органической взаимосвязи содержания всех видов допризывной подготовки, в том числе и физической подготовки молодежи.

5. Повышение качества методической подготовленности организаторов, учителей и преподавателей военно-физического воспитания молодежи на основе разработки новых целевых программ специалистов в образовательных учреждениях.

6. Введение дополнительных учебных и внеучебных занятий по военно-прикладной физической подготовке.

7. Методическое обеспечение спортивно-массовой работы с молодежью.

8. Совершенствование структуры управления физическим воспитанием молодежи в системе допризывной подготовки [2].

Литература

1. Кудря А.Д. Особенности и основные направления патриотического воспитания учащейся молодежи в современных условиях // Эвристическое образование – 7. Ставрополь, 2004.

2. Кудря А.Д., Простяков А.А., Гладких Д.Г. Теоретико-методологические предпосылки физической культуры личности // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2015. № 6.

3. Марченко А.А., Тарасенко И.Р., Гладких Д.Г и др. Физическое воспитание, спорт, эстетика в процессе физкультурной деятельности современной молодежи // Гуманитарно-правовые аспекты развития российского общества. Ставрополь, 2018.

4. Соловьев Г.М., Кашин С.Н., Шульженко А.В. Технологическая сущность физической культуры личности // Философия права. 2015. № 1 (68).

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», абсолютно каждый ребенок имеет право на бесплатное образование несмотря на национальность, состояние здоровья, вероисповедание и регион проживания. Однако дети с ослабленным здоровьем либо с определенными ограничениями в плане здоровья нуждаются в особых условиях образования.

В работе педагога достаточно часто, встречается случаи работы с детьми с ослабленным здоровьем. Программа обучения с такими учащимися будет иметь отличия, которые зависят от индивидуального уровня здоровья.

Актуальность данной проблемы в последние годы неумолимо ведет к тому, чтобы стать одной из самых главных в современной образовательной системе. Одним из факторов укрепления здоровья обучающихся является двигательный режим. Под двигательным режимом подразумевается определенная по интенсивности двигательная активность, полностью удовлетворяющая биологические потребности ребенка с опорой на реальные возможности обучающегося. Правильно составленный двигательный режим также способствует восстановлению двигательного развития. Как известно, замедленное физическое развитие оказывает негативное влияние на функциональные возможности всех систем организма ребенка [2].

В связи с различными физическими возможностями обучающихся для того, чтобы составить программу и план-конспект уроков по физической культуре, необходимо распределить учащихся по медицинским группам здоровья. Определение медицинских групп для занятий физической культурой с учетом состояния здоровья школьников осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей ребенка, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. Несомненно, главным критерием здесь выступает состояние здоровья

ребенка. Распределение в группы производится врачом при непосредственном участии учителя на основании данных обследований и заключений медицинских комиссий [3].

Существует несколько медицинских групп:

1. Основная группа здоровья – к ней относятся школьники без нарушений здоровья и общего физического состояния. Отнесенным к этой группе учащимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Основной учебный материал правильно будет использовать с обязательными видами занятий и в полном объеме.

2. Подготовительная группа здоровья – относятся школьники, которые имеют морфофункциональные нарушения организма или имеющие низкий уровень физической подготовки. Также входящие в группу риска и с хроническими заболеваниями. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой, но имеют некую ослабленную программу. Сдача нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. В работе должен преобладать индивидуальный подход, дозировка снижена и должна регулироваться по уровню состояния школьника и его физической подготовки. При занятиях, следует вести специальный дневник здоровья учащегося, чтобы проводить мониторинг состояния здоровья и корректировать процесс физических занятий. С помощью статистики, можно будет осуществить перевод учеников в другую группу, если их показатель здоровья улучшится и физическая подготовленность вырастит.

3. Специальная группа здоровья – в нее зачисляются, школьники, у которых есть отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера. Также имеющие нарушения, требующие ограничения физических нагрузок. Уроки с такой группой детей будут проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима общеобразовательной школы. Она различается в зависимости от характера физического отклонения, в состоянии здоровья обучающегося и степени сложности этого отклонения. Учитель может ограничить физическую нагрузку в том случае, если произошло обострение хронического заболевания ученика. При этом преподаватель должен учесть тяжесть, причины, характер те-

чения и частоту обострений. Также в зависимости от характера и тяжести заболевания учеников разделяют на подгруппы – А и Б. К первой группе относятся ученики с отклонениями обратимого характера, вызванные какими-либо болезнями. Ко второй группе относятся обучающиеся с необратимыми отклонениями, вызванными органическими поражениями органов и систем, необходимых для жизнедеятельности человека. В основном школьники, относящиеся к данной группе здоровья, нуждаются в занятиях лечебной физической культурой [1].

Основные задачи, которые будут рассматриваться при работе с детьми специальной медицинской группой:

1. Закаливание организма и правильная подготовка их физического состояния и развития
2. Повышение общего функционального состояния тех органов, которые были ослаблены болезнью
3. Обучение рациональному дыханию
4. Повышение иммунологической системы органов

При проведении занятий в специальной медицинской группе, следует учитывать особенности заболеваний. Только при длительном и систематическом применении физических упражнений общего и специального характера, постепенно нарастающая тренированность может обеспечить адаптацию организма к нагрузкам и привести к ликвидации возникших в результате заболевания общих и местных нарушений.

При недостатке движений и физических нагрузок нарушается общая жизнедеятельность, гомеостаз и функции организма. Поэтому даже детям, имеющим группу здоровья и ослабленный иммунитет необходимы нагрузки [4].

Учителю необходимо составить грамотную программу с нужной нагрузкой на организм ребенка.

Для большего удобства в работе с такими учащимися следует учитывать особенности заболеваний и можно их разделить на подгруппы, например: дети имеющие болезни сердца, верхних дыхательных путей и легких, с проблемами зрения, высоким индексом массы тела, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и т. д.

Так, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы необходимо будет учитывать дозировку, которая не должна перенапрягать организм, а также ЧСС будет находиться в средних показателях. Если

же при занятиях физической культуры, у ученика снизилась работоспособность, появились нестабильные скачки пульса, то следует сразу же провести дополнительное медицинское обследование, так как это могут быть признаки ухудшения состояния здоровья. Подготовительный период как никто другой постепенно подготавливает сердечно-сосудистую систему и весь организм в целом перед началом выполнения физических нагрузок.

При видимом улучшении реакции организма на физическую нагрузку возможен перевод учащегося для занятий в подготовительную медицинскую группу. Последующий перевод в основную группу при сердечнососудистых заболеваниях чаще всего невозможен.

Также на подготовительном этапе идет активное воздействие на дыхательную систему школьников. А именно сочетание дыхания с движением. Чаще всего у детей преобладает поверхностное грудное дыхание. При заболеваниях дыхательной системы, особое внимание следует уделять санитарно-гигиеническим показателям, а особенно к климату в спортивном зале. Категорически запрещено переохлаждение или перегревание организма при занятиях физической культурой. Учителю следует следить за состоянием учащегося и контролировать этот процесс. Наибольшую эффективность имеют упражнения, которые направлены на технику вдоха и выдоха, выполняемые с разной частотой и интенсивностью.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а чаще всего проблем с осанкой, следует учитывать соотношение нагрузки и способности организма, с учетом индивидуальных особенностей заболевания. В преобладание будут упражнения с гимнастической направленностью и развитие гибкости, подвижности суставов и координации. Гимнастика включает в себя подраздел лечебной гимнастики.

При работе можно также соблюдать принцип «рассеивания», т.е. чередовать упражнения для различных групп мышц. В ходе занятия будут выполняться: чередование спортивной ходьбы и бега трусцой, комплексы ОРУ, имитирующие упражнения на примере лыжника, пловца и т. д. Нагрузка будет как и всегда повышаться постепенно. Выполняться упражнения будут в основном в медленном темпе.

Применение физических упражнений в лечебных целях непосредственно повышает интерес к физическим упражнениям. Все упражнения следует делать из самых различных исходных положе-

ний постоянно их чередуя: сидя на стуле, скамье, стоя на коленях, у скамейки, у стенки. Рекомендуется использовать различный гимнастический инвентарь: гимнастические палки, обручи, гантели, скакалки и т. д. Это повысит значительно интерес у учащихся и их эмоциональный фон [2].

Занятие должно быть креативным и иметь игровой и эмоциональный характер. На занятиях необходим индивидуальный подход к каждому ребенку с группой здоровья. А также необходимо в течение всего занятия следить за общим функциональным состоянием ребенка по пульсу, характеру дыхания и цвету кожных покровов и т. д.

Одно из главных правил это то, что на занятиях с детьми, имеющими специальную группу здоровья исключаются длительные упражнения на скорость, выносливость, в длительном статическом напряжении, упражнения с натуживанием и длительной задержкой дыхания, силовые упражнения.

В каждой из групп здоровья основную роль методического сопровождения уроков физической культуры выполняет учитель. От него требуется правильное распределение и правильная дозировка нагрузки в каждой из групп здоровья.

Таким образом, в процессе работы со школьниками в различных группах здоровья необходимо учитывать, что в каждой группе имеются свои особенности адаптации ученика к нагрузкам, а также исключения в виде избегания некоторых физических упражнений.

Литература

1. Васьков Ю.В. Концептуальные основы организации занятий с учащимися специальной медицинской группы в общеобразовательных учебных заведениях // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. № 9.

2. Зинчук Н.А., Ермолина Н.В., Доронцев А.В. Организация физического воспитания школьников в специальных медицинских группах // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2017. № 2.

3. Кривсун С.Н., Бабушкина Е.С. Методические основы занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем // *Таврический научный обозреватель*. 2016. № 11-3 (16).

4. Романцов М.Г., Мельникова И.Ю. Часто болеющие дети: не только медицинская, но и психолого-педагогическая проблема // Проблемы педагогики. 2016. № 9 (20).

*А.Н. Кулиничев
Б.А. Клименко*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАПРАВЛЕНИЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

На современном этапе в Российской Федерации сотрудники органов внутренних дел достаточно эффективно противодействуют преступности. Так статистические данные МВД России о состоянии преступности в январе-октябре 2020 года свидетельствуют о стабилизации оперативной обстановки в стране. Прослеживается уменьшение количества разбойных нападений – на 21,3 %, грабежей – на 14,6 %. Количество краж также сократилось на 2,8 %. На 5,8 % уменьшилось число трагических случаев гибели граждан, пострадавших в результате преступных посягательств.

Для обеспечения общественного порядка и безопасности сотрудникам полиции нередко приходится жертвовать своим здоровьем, а порой и жизнью при пресечении различного рода преступлений. На итоговом заседании коллегии ведомства в 2020 году министр внутренних дел Российской Федерации генерал полиции Российской Федерации Владимир Александрович Колокольцев сообщил, что в прошлом году при исполнении служебных обязанностей погибли 59 и ранено 3,5 тысячи сотрудников МВД России [2].

Одной из причин трагических случаев специалисты называют недостаточный уровень профессиональной подготовленности полицейских к огневому и силовому противоборству с противником.

В целях обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел необходимо постоянно совершенствовать их профессиональную подготовленность, в частности физическую, тактическую и огневую подготовки.

На сегодняшний день актуальным является поиск, проводимый научно-педагогическими кадрами образовательных организаций МВД России, научно-обоснованных методических основ совершен-

ствования служебно-прикладной физической подготовки, огневой и тактико-специальной подготовок курсантов и слушателей. В результате образовательного процесса профессорско-преподавательский состав кафедр соответствующих специальных дисциплин должен сформировать у обучающихся профессионально значимые навыки эффективного преследования и силового задержания правонарушителей, умелого применения табельного оружия, специальных средств и грамотных тактических действий в различных экстремальных условиях и при чрезвычайных обстоятельствах.

Для определения педагогических аспектов, способствующих совершенствованию служебно-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России мы провели анализ научных работ ряда отечественных авторов.

Так С.Н. Баркалов (2005) посвятил диссертационное исследование разработке и внедрению в образовательный процесс научно обоснованных подходов к построению физической и огневой подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России на основе использования метода профессиографирования (учета особенностей характера и условий будущей служебной деятельности). В процессе проведенных автором научных исследований были разработаны комплексы физических упражнений для курсантов факультета подготовки экспертов-криминалистов, даны практические рекомендации для использования их в целях совершенствования физической подготовленности обучающихся [1].

В научном труде «Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России» (2017) авторами представлено содержание профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-женщин на основе сопряженного освоения боевых приемов борьбы и развития физических качеств (ловкости и гибкости) [4].

В.М. Бычков (2018) в свои научные труды посвятил разработку методики обучения курсантов образовательных организаций МВД России приемам обезоруживания правонарушителя. В процессе многолетних исследований им были научно обоснованы дополнение и уточнение раздела «Боевые приемы борьбы», введен алгоритм защитных действий от ударов ножом (предметом) с дальнейшим проведением обезоруживания правонарушителя в плотной и зимней одежде. Данный алгоритм предусматривает следующие действия

обучаемого, при обезоруживании правонарушителя, одетого в плотную или зимнюю одежду, атакующего ножом (предметом):

1. Выполнение защитных действий (подставкой или отбивом) против атакующей вооруженной конечности.

2. Нанесение обучающимся дара в уязвимое место на теле правонарушителя.

3. Осуществление захвата обеими руками запястья вооруженной конечности правонарушителя.

4. Проведение обучающимся болевого приема в стойке.

5. Отбор (подбор) оружия.

Автором даны практические рекомендации по обучению и совершенствованию технико-тактических действий при проведении приемов обезоруживания правонарушителя. На стадии совершенствования целесообразно применять упражнения, направленные на отработку эффективных ответных действий (защиты и нанесения расслабляющего удара) с дальнейшим проведением болевого приема. Также на данном этапе обучения, по мнению автора, эффективным будет использование игрового и соревновательного метода [5].

К.П. Калашников (2018) целью своей работы ставил повышение эффективности профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях МВД России базирующейся на разработанном им содержании формирования тактических умений применения ударов и бросков. Автор констатирует, что эффективность применения боевых приемов борьбы можно повысить за счет автоматизации минимального количества тактических умений, позволяющих сотруднику правоохранительных органов качественно проводить задержание правонарушителей. Предлагаемое содержание представляет собой совокупность комбинаций и задач, которые позволяют смоделировать ситуации оперативно-служебной деятельности, заключающие в себя поединок с правонарушителем [4].

Авторами научной работы «Особенности формирования профессиональных навыков силового задержания у обучающихся образовательных организаций МВД России» (2019) проведены исследования в результате которых было определено значение развития физических качеств сотрудников полиции для преследования и задержания правонарушителей. Так большинство респондентов отметили особую роль координационных способностей. На этой основе были разработаны три блока физических упражнений, направлен-

ных на развитие физических качеств, в том числе координационных способностей. Каждый блок включал в себя: общеразвивающие упражнения; специально-подготовительные упражнения; упражнения с элементами специализированной полосы препятствий. Формирование профессиональных навыков силового задержания правонарушителей осуществлялось с применением ряда педагогических методов: индивидуального; группового; сопряженного метода (предусматривающего единство специальной физической и технической подготовки обучающихся); метода моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности; игрового и соревновательного методов [5].

М.А. Ефременко (2019) в своих научных трудах обосновывает модернизацию содержания обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России, которая базируется на основах техники соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов из рукопашного боя. Модернизация проводилась внедрением в образовательный процесс нового содержания обучения курсантов и слушателей боевым приемам борьбы, основанного на эффективности техники рукопашного боя. Проведенные Ефременко М.А. научные исследования доказали, что эффективность управления образовательным процессом по обучению боевым приемам борьбы во много зависит от педагогического контроля, при помощи которого обеспечивается понимание у обучающихся основных характеристик изучаемого учебного материала. Также им были определены направления модернизации служебно-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в разделе «Боевые приемы борьбы», посредством совершенствования физических качеств, моделирования и изучения стандартных ситуаций оперативно-служебной деятельности, внедрения элементов рукопашного боя. [6].

Проведенный нами анализ научных трудов данных авторов, в области современного направления совершенствования служебно-прикладной физической подготовки полицейских, предоставляет нам возможность определения некоторых педагогических аспектов ее совершенствования:

1. Целенаправленное развитие основных физических качеств, необходимых для задержания правонарушителей.

2. Использование в образовательном процессе метода профиографирования (учета особенностей характера и условий будущей служебной деятельности).

3. Применение в обучении алгоритмов действий сотрудников полиции в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности, направленных на эффективное задержание правонарушителя.

4. Формирование у обучающихся тактических умений применения ударов, бросков и болевых приемов.

5. При формировании навыков применения боевых приемов борьбы целесообразно использовать сопряженный метод, метод моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, игровой и соревновательный методы.

6. Качественное обеспечение педагогического контроля образовательного процесса профессионально-прикладной физической подготовки.

Литература

1. Баркалов С.Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2005.

2. Воротник А.Н., Дементьев В.Л. Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России: монография. М., 2017.

3. Бычков В.М. Методика обучения курсантов образовательных организаций МВД России приемам обезоруживания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2018.

4. Калашников К.П. Формирование тактических умений ударов и бросков у курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2018.

5. Кулиничев А.Н., Никоноров Е.Н. Особенности формирования профессиональных навыков силового задержания у обучающихся образовательных организаций МВД России: монография. М., 2019.

6. Ефременко М.А. Модернизация содержания обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2019.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД

В современном мире очень большое развитие получают тренировки по самым различным боевым искусствам: бокс, борьба (в разных ее вариациях), различные смешанные единоборства, где тренера преподают удары и защиту от ударов ногами руками, броски, подсечки, удушающие приемы и защиту от них. Молодое поколение очень заинтересованно в данной сфере и стараются обучаться и тренировать самые различные варианты тренировочного процесса [4].

Учитывая развитие данных видов единоборств, множество различных их вариаций и турниров по ним, сотрудники Органов Внутренних Дел не должны оставаться в стороне.

В нашем Ростовском Юридическом институте на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» преподаватели, которые имеют обширный стаж по самым различным видам данных боевых искусств, стараются передать обучающимся с самого первого курса свои навыки. В свою же очередь, большинство из курсантов и слушателей стараются воспринять те боевые навыки, которые им показывают и рассказывают процесс их правильного и безопасного для себя выполнения. Обучение по физической подготовке на первоначальных периодах проходят в режиме развития общей физической подготовленности – развитие быстроты, ловкости, выносливости и силы. Объясняются правила выполнения тех или иных нормативов, которые необходимы выполнять курсантам и слушателям, обучающимся в нашем институте.

Дальнейшее обучение, на уже более старших курсах проводится в режиме подготовки курсантов и слушателей по нанесению ударов в различных вариациях и защите от этих ударов. Так как применение физической силы и специальных средств регламентировано Федеральным Законом № 3 – ФЗ «О Полиции» от 07.02.2011 года, каждому сотруднику необходимо знать и уметь применять физическую силу и специальные средства в тех случаях, которые указаны в данном нормативно-правовом акте.

Так же, имеется и регламентация обучения и освоения навыков специальных приемов борьбы и защите от них. Данный процесс регламентирован Приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В данном приказе разъясняются основные положения по организации физической подготовки, навыки гимнастики, легкой атлетики, боевые приемы борьбы, а так же имеется глава по «Предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке».

Но, даже учитывая весь процесс развития общей физической подготовленности, процесс обучения по применению специальных приемов борьбы, нужно так же заниматься и психологическим развитием сотрудников ОВД, которое имеет немаловажное значение для применения данных навыков. Без соответствующей психологической работы не представляется возможным правильное и своевременное применение данных навыков, которые наши преподаватели стараются привить обучающимся.

Можно знать множество приемов борьбы и защиту от них, но без психологической подготовленности к их реальному применению, данные действия невозможно выполнить в той мере, которая будет необходима в тех или иных ситуациях, которые могут возникнуть в нашей повседневной рабочей жизни сотрудников ОВД [1].

Психологическая подготовка наших курсантов и слушателей проводится так, что обучающие нас специалисты ставят условия приближенные к реальным, то есть, могут выдаваться макеты различных оружий, начиная с ножа, заканчивая пистолетом. Наши преподаватели следят за выполнением тех или иных упражнений, следят за качеством и быстротой реакции при их выполнении. Учитывают физическую и психологическую подготовленность каждого из проходящих обучение и, в соответствии с чем, выставляют им соответствующую оценку. Каждый из обучающихся данным навыкам, старается довести до автоматизма процесс защиты от различных ударов и оттачивают данные навыки очень долгим и упорным трудом. Но, как я уже отмечал, не только обучение навыкам борьбы и системе ударов придается главное значение, но и психологической подготовке каждого к их эффективному и своевременному применению, когда настанет время для их реального применения, чтобы спасти себя или граждан от тех или иных противоправных действий.

Вся данная подготовка имеет очень важное, если не самое главное, значение в деятельности сотрудников ОВД, связанной в части преследования, задержания и доставления в отделения Полиции правонарушителей и преступников. Ведь практически каждый, из данной категории лиц, при виде сотрудника ОВД, стараются каким-либо образом скрыться или убежать от них. При преследовании и задержании важную роль играют как общая физическая подготовленность сотрудника, чтобы он смог остановить противоправные действия и, без вреда для себя и окружающих лиц, задержать данного правонарушителя и доставить в отделения Полиции для дальнейшего разбирательства по тем или иным правонарушениям и преступным посягательствам на жизнь, здоровье, имущество и безопасность остальных законопослушных граждан нашей страны [2].

Так же хочется отметить, что не достаточно просто иметь хорошую общую физическую подготовленность, ведь, как я говорил ранее, необходима и психологическая подготовленность сотрудников для того, чтобы они могли качественно и быстро провести те мероприятия, которые необходимы для задержания и доставления в органы и отделения Полиции данных правонарушителей. Ведь без правильного психологического настроя никто не может своевременно и качественно применять физическую силу или специальные средства при задержании лиц, нарушающих законодательство нашей страны [3]. Необходимо контролировать ситуацию и оказывать такое воздействие, чтобы минимизировать ущерб, который правонарушители могут нанести всем окружающим людям.

В заключение своей статьи хотелось бы сказать, что, на данный момент, подготовка сотрудников и выработка у них необходимых профессиональных навыков и умений проводится на очень высоком уровне. Все данные элементы очень взаимосвязаны и дают положительный результат в процессе подготовки новых, молодых и перспективных сотрудников.

Литература

1. Кан Л.В., Лунин А.А. Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудникам МВД России. М., 2014.
2. Тациян А.А., Демиденко В.Ю. Роль базовой физической подготовки в образовательном процессе курсантов МВД России // Фи-

зическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Красноярск, 2020.

3. Тациян А.А., Хить Я.А. Обоснование необходимости учета нравственных аспектов при физическом воспитании курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск, 2020.

4. Степанова Т.А., Тациян А.А. Система физического воспитания в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. 2020.

А.В. Лысенко

ДИНАМИКА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ДИСЦИПЛИН ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОБЖ)

Исследование ценностных ориентаций старшеклассников является актуальным, так как ценности позволяют делать осознанный выбор в различных жизненных ситуациях. Формирование позитивной аксиосферы (системы ценностей) растущего человека во многом зависит от неразрывного единства знаний, чувств и личного практического опыта социально-полезной деятельности, безвозмездно направленной на пользу своего народа и отечества, что исторически на протяжении веков связывалось с патриотизмом [1; 2; 5]. Проблема патриотического воспитания школьников и студентов стоит довольно остро в контексте углубления противоречий между индивидуалистическими ценностями глобального общества потребления в противовес всем формам идентичности коллективной: этнической, народной, сословной, религиозной, национальной и даже гендерной [3, 6].

Целью работы было изучение ценностных ориентаций школьников и исследование некоторых новых подходов к их позитивной

трансформации в процессе патриотического воспитания в рамках предметов физическая культура и ОБЖ.

Анализ литературных данных позволил нам систематизировать факторы формирования ценностных ориентаций молодежи, среди которых основное влияние на социальную адаптацию личности помимо семьи, уровня образования, кругозора и культуры, оказывают социальное окружение, социально-экономические и экологические проблемы, СМИ и интернет-технологии, способствующие на фоне перехода к цифровому глобальному обществу размыванию морально – нравственных ценностей, в результате чего образцом для подражания становится циничный, эгоистичный молодой человек иногда с импульсивным и инфантильным поведением, отрицающий авторитеты и умеющий любыми способами приспособливаться к жизни [3, 4].

Факторы, влияющие на формирование ценностных ориентаций в условиях перехода к цифровому глобальному обществу:

- СМИ, глобальная информатизация и распространение интернет-технологий, размывание морально-нравственных ценностей;

- обострение социально-экономических проблем в обществе (расслоение по материальному признаку, локальные военные конфликты, глобальная миграция населения и беженцы), экологические катастрофы;

- семья и особенности взаимоотношения «отцов и детей» (снижение значимости института семьи, неполные и социально незащищенные семьи, отказ родителей от детей, эксплуатация детей в семье, жестокое отношение, пренебрежение основными потребностями ребенка или наоборот, гиперопека, потакание всем детским прихотям);

- уровень образованности и социальное окружение: место проживания (городская / сельская местность, размер населенного пункта и его статус- районный/областной центр / столица), образовательная среда, неформальные сообщества (друзья, кружки, секции и т. п.);

- уровень образованности и социальное окружение: место проживания (городская / сельская местность, размер населенного пункта и его статус – районный/областной центр / столица), образовательная среда, неформальные сообщества (друзья, кружки, секции и т. п.).

В связи с этим внимание государства, педагогов и психологов в последние 3-5 лет направлено на поиск эффективных подходов к патриотическому воспитанию «интернет-поколения».

Если говорить о перспективах повышения эффективности патриотического воспитания в современной школе с целью достижения описанного педагогами и психологами идеального результата, то большим подспорьем для разработки новых и усовершенствования существующих программ может стать использование возможностей патриотического воспитания в рамках предметов физическая культура и ОБЖ для позитивной трансформации ценностных ориентаций школьников [1, 2].

Идеальные результаты патриотического воспитания:

- формирование социально-ответственного человека на основе общечеловеческих и общенациональных ценностей и смыслов;
- судьба Отечества и своя собственная воспринимаются как единое целое;
- инициативен, самостоятелен, конкурентоспособен, обладает навыками сотрудничества, саморегуляции, имеет высокоразвитый интеллект и аналитическое мышление;
- уважение и забота о старшем поколении;
- умение преодолевать собственный эгоцентризм.

К сожалению, в общеобразовательных школах достаточно однотипно используются возможности физической культуры и спорта в развитии физических и морально-волевых качеств в тесной взаимосвязи с военно-патриотическим воспитанием, что представлено нами ниже.

Традиционные варианты использования возможностей физической культуры и спорта для патриотического воспитания подрастающего поколения:

- развитие физических качеств, формирование военно-прикладных навыков, необходимых для службы в армии (навыки ходьбы, быстрого бега, преодоления полосы препятствий, метания гранаты, плавания, рукопашного боя и т. п.);
- развитие волевых и нравственных качеств, от которых зависит эффективность деятельности (в т. ч. деятельности коллектива): сила воли, целеустремленность, решительность, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, смелость, доброжелательность,

честность (олимпийские идеалы, правила честной соревновательной борьбы), уважение к сопернику;

– формирование стремления прославить свою команду, готовности защитить честь своей страны, показать высокие спортивные результаты ради славы Отечества, испытать чувство национальной гордости за спортивные победы.

Однако, с каждым годом увеличивается количество специалистов, которые считают, что необходимо переносить акцент патриотического воспитания с военно-патриотического на общепатриотическое, ведь именно физкультура и спорт, спортивные соревнования, объединяя и сближая различные народы, могут воспитывать любовь и преданность к своей Родине в условиях глобализации и общемировой интеграции [1, 4]. В большом количестве экспериментальных исследований показана прямая корреляция патриотизма как ценности с такими личностными качествами как альтруизм, потребность в сотрудничестве и интерес к общим делам коллектива, высокий уровень эмпатии, социальная активность, настойчивость в достижении цели, в формировании которых важную роль играет качество социокультурной среды образовательного учреждения, уровень сплоченности учебного коллектива и направленность совместной деятельности [5].

В нашем педагогическом эксперименте (проходил на базе нескольких общеобразовательных школ г. Ростова-на-Дону и Ростовской области) на констатирующем этапе выявлена (по методике Бубновой) противоречивая структура ценностных ориентаций школьников 9–10 классов. Зарегистрировано отсутствие или крайне слабое развитие таких компонентов патриотизма как стремление беречь ценности своей страны, своего народа, сохранять традиции и национальную культуру, знать историю своей страны, сохранять преемственность поколений и преобладание потребительского отношения к жизни, окружающим людям, стране и миру (использовали стандартизированный опросник Лушникова).

После внедрения инновационного образовательного проекта, направленного на обогащение содержания урочной и внеурочной деятельности и социокультурной среды учащихся старших классов в рамках интеграции предметов «физическая культура» и ОБЖ и подготовки к празднованию 75 годовщины Победы нашего народа в ВОВ на более высокие позиции переместились ценности «Социальная активность для достижения позитивных изменений в обще-

стве» и «Помощь другим и чувство сопереживания, патриотизм», что проявилось в достоверном (на 40–95 %) увеличении количества старшеклассников, позитивно относящихся к сохранению памятников историко-культурного наследия нашего региона и страны, к строительству и уходу за памятниками воинской славы, к использованию результатов своего труда на благо Отечества.

Результаты исследования согласуются с данными других авторов о том, что интеграция образовательного и воспитательного потенциала таких школьных дисциплин как физическая культура и ОБЖ находится на оси, имеющей направленность от физического благополучия к нравственному через психологическое [1, 2, 6]. Двигательная активность как средство физического/соматического оздоровления, рассматриваемая через призму деятельностного подхода, позволяет позитивно трансформировать структуру ценностных ориентаций молодежи путем развития духовно-нравственного компонента здоровья. Внедрение нашего (и ему подобных) инновационного образовательного проекта позволяет если не ликвидировать, то во всяком случае сократить существующий методологический разрыв в реальной педагогической практике, которая осуществляется с уклоном не на комплексное развитие личности обучающегося как полноценного гражданина своей страны, а лишь на формирование отдельных компетенций.

Вывод. Для позитивной трансформации ценностных ориентаций старшеклассников важное значение имеет использование возможностей патриотического воспитания в рамках интеграции предметов физическая культура и ОБЖ:

– в рамках курса ОБЖ использовать такой компонент содержания физического воспитания как изучение учащимися общественно-политического значения физической культуры и спорта, их влияния на всестороннее развитие личности (популяризация примеров силы духа современных спортсменов и подвигов спортсменов – героев ВОВ);

– в рамках курса физической культуры решать такие задачи курса ОБЖ как формирование готовности обучающихся к действиям с минимальными потерями в экстремальных ситуациях мирного и военного времени или в условиях неопределенности и повышенного риска через развитие определенных физических и волевых качеств (характерных для личности безопасного типа) путем участия в со-

ревнованиях по пожарно-спасательному спорту и на примерах фильмов, книг, картин, памятников, песен и других свидетельств о ВОВ.

Литература

1. Дубровченко А.С. Особенности использования уроков ОБЖ в патриотическом воспитании старшеклассников // «СтРИЖ». 2020. № 2 (31).

2. Конкина М.А. Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций молодежи: социологический анализ // Вестник Московского государственного лингвистического университета. № 24 (684). 2013.

3. Лушников И.Д. Системная методика изучения патриотического воспитания: методические рекомендации. Вологда, 2014.

4. Лысенко А.В. Динамика вербальной агрессии в процессе занятий физической культурой // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. 2019.

5. Лысенко Д.С., Барган О.Г. Значение спортивной деятельности в профилактике девиантного/самоповреждающего поведения // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2019. № 1.

6. Малоземов О.Ю. Ценностные ориентации в здоровьесформировании учащихся средствами физической культуры // Гуманитарное знание XXI века: новое осмысление в новой эпохе. 2019.

М.С. Малащенко

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ухудшение здоровья россиян «в мирное время не имеет прецедентов». «Глобализация порождает социальную напряженность во многих странах, и очевидно, что системы здравоохранения как основные элементы структуры современных обществ функционируют, не так эффективно, как они могли бы и должны это делать. Мало кто будет спорить с тем, что системы здравоохранения должны эффективнее и более оперативно реагировать на вызовы меняющегося

мира, в особенности сложившихся обстоятельствах распространения коронавирусной инфекции» – из «Доклада о состоянии здоровья в мире», опубликованном Всемирной организацией здравоохранения (2019 г.).

Среди факторов, влияющих на здоровье россиян, доминирующим критерием выделяется продолжительность жизни.

В последние годы в состоянии здоровья и физического развития, поступивших в СКФУ студентов наблюдается тенденция к ухудшению по отношению к предыдущим годам.

Учебный процесс по физической культуре в СКФУ на факультете физической культуры построен на основе специализаций по видам спорта.

Число студентов, отнесенных к специальной «медицинской группе», в 2018 году составило 15,8 %; полностью освобождаемых от занятий физическими упражнениями на значительные периоды времени – 12,4 %.

Студенты, которые не занимались в школе никаким видом спорта, и не имеют элементарных навыков в области физической культуры и здорового образа жизни, направляются на специализацию «Здоровый образ жизни».

Поэтому, как правило, на специализацию «Здоровый образ жизни» приходят студенты со слабой физической и функциональной подготовкой.

В их числе и студенты:

- подготовительных медицинских групп;
- с повышенным весом;
- имеющие остаточные явления хронических заболеваний.

Всего на специализации занимается около 1000 студентов.

Учебные занятия на специализации «Здоровый образ жизни» проводятся преподавателями кафедр физической культуры с индивидуальным подходом к каждому студенту. Главным критерием является частота сердечных сокращений [3].

Основными средствами подготовки студентов являются:

- кроссовая подготовка;
- общеразвивающие и силовые упражнения;
- гимнастические упражнения на растягивание мышц.

Для слабо подготовленных студентов зачастую на протяжении всего первого семестра проводится кроссовая подготовка с чередо-

ванием ходьбы и бега и только к концу семестра применяется непрерывный медленный бег [1].

Занятия круглый год проводятся на открытом воздухе, что дает положительный закаляющий эффект, воспитывает волевые качества студентов. Во время дождя или морозов ниже $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ ведутся теоретические занятия, предусмотренные программой.

Занятия на специализации проводятся с высокой плотностью, чтобы каждый студент занимался непрерывно в течение всего занятия. Наиболее активные студенты получают дополнительные задания для самостоятельных занятий и привлекаются к оздоровительным мероприятиям. Так, например, в городском конкурсе «Стартуют все» участвуют 350 студентов специализации «Здоровый образ жизни». Все это оказывает положительное влияние на физическое и функциональное состояние студентов [2, 3].

Среди студентов в конце 1 курса было проведено тестирование в беге на 3000 м. В тестировании приняло участие 230 юношей. Оценки «хорошо» и «отлично» получили 68,2 % тестируемых студентов. Осенью при поступлении на специализацию «Здоровый образ жизни» таких студентов было лишь 16,5 % [1, 4].

В результате реорганизации и перестройки работы по физической культуре удалось достичь в некоторых областях значительного улучшения результатов:

1. Укреплена материальная база для учебного процесса и массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. К имеющимся спортивным сооружениям добавился прекрасный плавательный бассейн, позволяющий теперь проводить занятия не только в основных группах, но студентами специализации «Здоровый образ жизни». А так же плавательный бассейн предусматривает оздоровительные занятия преподавателей вуза и проведение соревнований различного уровня ранга.

2. Улучшилось обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию и массовых спортивных мероприятий медицинским контролем и медобслуживанием. Создан сектор медицинского контроля и медицинского обслуживания.

- 3 Осуществлена компьютеризация учебного процесса. На основе этого была создана база данных о состоянии здоровья и физической подготовленности, занимающихся физической культурой, внедрены «Паспорта здоровья».

4. Введена итоговая аттестация по курсу «Физическая культура и рейтинговая оценка текущей успеваемости студентов».

4. Занятия со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, проводятся с учетом состояния их здоровья и физического развития.

5. Наиболее значимыми из комплексных спортивных мероприятий стали:

- спартакиады первокурсников;
- спартакиада между сотрудниками;
- комплексная спартакиада;
- соревнования на лучшую учебную группу;
- смотр студенческих общежитий [4].

Таким образом, рациональный выбор средств физической подготовки, индивидуальный подход к каждому, дополнительные самостоятельные занятия физическими упражнениями приводят к значительному улучшению здоровья и физического состояния студентов специализации «Здоровый образ жизни».

Литература

1. Алиев Е.Е., Малашенко М.С., Марченко А.А. и др. Современный процесс модернизации системы физического воспитания в высшем образовании // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества. 2018.

2. Гладких Д.Г., Малашенко М.С., Прокопенко Т.И. и др. Физическая культура и спорт в жизни современного студента // Актуальные вопросы права и правоприменения. 2017.

3. Соловьев Г.М., Кашин С.Н., Шульженко А.В. Технологическая сущность физической культуры личности // Философия права. 2015. № 1 (68).

4. Шульженко А.В., Проскурин С.М. Физическая культура как основополагающий фактор обеспечивающий здоровый образ жизни // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. Краснодар, 2015.

ДОПИНГ: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

В современный период развития спорта все большую актуальность приобретают допинговые скандалы. Употребление запрещенных допинговых препаратов и непосредственно борьба с ними является одной из наиболее острых и болезненных проблем как российского, так и мирового спорта.

Допинг – группа химических препаратов сильнодействующих на функционирование органов человека, в результате применения которых увеличиваются физические показатели организма. То есть другими словами, искомый результат применения допинг-препаратов – мнимый эффект, искусственное достижение высоких результатов в спорте.

Применение данных препаратов легализовано для лечения тяжелых заболеваний, но при этом, независимо от целей их применения можно утверждать, что результат их вмешательства в физиологические процессы оказывает значительное влияние на нормальное функционирование организма. В случае применения их в здравоохранительной сфере, главная задача врачей состоит в сохранении жизни человека, а в последующем уже, когда жизни человека ничего не угрожает, необходимо разбираться с влиянием данных препаратов на организм человека. В свою очередь, в спортивной среде, применение допинга запрещено.

Исторически подтверждено, что допинг начал фигурировать в спорте с возникновения института определения и награждения победителей [1]. Так, в период проведения еще древнегреческих Олимпийских игр о допинг ограничениях не говорили, при этом, спортсмены принимали абсолютно все, что оказывало влияние на повышение их результатов. Исторические данные закрепляют в списке таких – легкие виды вин, семена кунжута, галлюциногенные препараты, чеснок. Также сохранились доказательства, согласно которым в Древнем Риме при проведении заездов на колесницах допинг-средства принимали не только наездники, их подливали в пищу и лошадям.

Происхождение самого слова «допинг» видится двояко. С одной стороны считается, что оно пришло в обиход еще в 19 веке от английского «todope», что в переводе означает «предлагать наркотики».

С другой стороны, «допинг» берет свое начало от слова «доор», т. е. от названия алкогольного напитка, распространенного среди жителей Южной Африки, использовавших его для повышения выносливости [2].

Вероятно, что в виде первого наиболее серьезного допинга выступали препараты, содержащие в себе наркотические вещества, к таким можно отнести кокаин и героин, поскольку они не были запрещены для употребления в немедицинских целях включая 20-е годы XX века. Но первыми массовыми потребителями допинг-средств, как не странно, считаются лошади, которых такими средствами в США стимулировали перед скачками.

Безусловно, и спортсмены употребляли данные препараты. Первый официальный смертельный случай от применения допинг-средств был зафиксирован в 1886 году, в результате которого погиб велосипедист Линтон.

В 1904 году на Олимпиаде в Сент-Луисе, Америка, марафонец Томас Хикс, приняв допинг опередил конкурентов на достаточно длинную дистанцию. Однако его организм не справился с нагрузкой и Томас Хикс упал не добжав несколько метров до финиша. Томас в последующем стал олимпийским чемпионом, однако данная победа далась ему чуть ли не ценой его собственной жизни. При этом тренеры олимпийца не скрывая рассказывали, что стимулировали работу организма Хикса смесью бренди со стрихнином.

В 1928 году был зафиксирован первый опыт по запрету допинга. В ходе проведения конгресса в Амстердаме, устав Международной федерации легкой атлетики (LAAF) подвергся изменениям, согласно которым происходило исключение из спорта как профессиональных спортсменов, так и любителей в результате применения ими стимуляторов, которые направлены на улучшение спортивных показателей, то есть так называемое «антидопинговое правило». При этом существовал законодательный пробел, согласно которому методики, способы и приемы определения наличия у спортсмена допинга не были закреплены.

Антидопинговое законодательство впервые было принято Францией. Олимпийский комитет приступил к действиям по смерти Томми Симпсона в период прохождения велогонки «Тур де Франс», вызванной употреблением амфетамина. В тот период был установлен список запрещенных к употреблению спортсменами препаратов,

и, соответственно создана специальная комиссия, в полномочия которой входил контроль за употреблением допинга и борьба с ним. Первые допинг-тесты в рамках Олимпийских игр были реализованы в 1968 году в Мехико. По результатам проведения данного теста был выявлен только 1 спортсмен, нарушивший требования антидопингового правила. На следующей олимпиаде, проходившей в Мюнхене в 1972 году были зафиксированы уже 7 случаев применения спортсменами допинг-средств. Серия наиболее гласных допинговых скандалов была произведена в 80-е годы прошлого столетия.

На панамериканских играх в Венесуэле был проведен внеплановый тест группой врачей, прибывшей из Германии, соответственно никто из спортсменов даже не предполагал о возможности его реализации. В результате проведения теста были выявлены 19 спортсменов, в организме которых были зафиксированы допинг-вещества, еще такое же количество задействованных на играх лиц просто отказались от участия в соревнованиях. В 1988 году на Сеульской Олимпиаде канадец Бен Джонсон завоевал золотую медаль, но в результате обнаружения в его организме запрещенных препаратов, а именно стероидов, он лишился ее. Впоследствии случаи дисквалификации были распространены повсеместно.

Безусловно, при обнаружении в организме допинга спортсмены опровергают его применение в сознательном состоянии, аргументируя положительный результат применением всевозможных лекарственных препаратов или пищевых добавок. Как правило, после объявления положительного результата допинг-теста следует судебное разбирательство [3].

В современный период существует огромное количество различных видов допингов. Рассмотрим основные из них [4]:

1. Эритропоэтин, который представляет собой некую копию почечного гормона. Принцип его действия основан на образовании эритроцитов из поздних клеток-предшественников и соответственно, в зависимости от потребления кислорода, повышении выхода ретикулоцитов из костного мозга. Другими словами, в результате употребления происходит повышение в крови гемоглобина, кровь становится способной переносить большее количество кислорода в организме, а, соответственно, повышается общая выносливость.

Практически с момента его появления, то есть с 1983 года, эритропоэтин стал регулярно использоваться в спортивной среде.

Из-за того, что произошло копирование эритропоэтином природного человеческого гормона, способность к его обнаружению была равна нулю. Однако, в начале 2000-х годов французская лаборатория сумела разработать метод для его выявления. Соответственно, в последующий ближайший период были проведены перепроверки старых проб, в результате проведения которых были выявлены следы применения данного допинг-средства чуть ли не у всех знаменитых велогонщиков. Как правило, эритропоэтин применяется в циклических видах спорта, например, биатлон, лыжный спорт, плавание, велогонки, конькобежный спорт.

2. Анаболические стероиды, представляющие собой фармакологические препараты, имитирующие действие мужского полового гормона, а именно тестостерона и дигидротестостерона. Действие данных средств основано на ускорении синтеза протеинов внутри клеток, что соответственно приводит к анаболизму, то есть к явной гипертрофии мышечной ткани, и, соответственно, к увеличению производства эритроцитов, силовых показателей, выносливости, укреплению костной ткани и уменьшению жировых запасов.

Установлено, что еще в 30-х годах XX столетия учеными был искусственно воспроизведен тестостерон. В последующем во многих странах его анаболическое действие все совершенствовались. Считается, что стероиды на данный момент являются наиболее эффективными видами допинга, однако их научились легко распознавать. Наиболее часто они применяются в таких видах спорта, как плавание, легкая атлетика, лыжные гонки, тяжелая атлетика.

3. Переливание крови и ее компонентов.

Здесь необходимо говорить о двух процессах, гемотрансфузии, то есть переливание крови от донора к реципиенту, и аутогемотрансфузии, то есть переливание реципиенту его же собственной крови. В результате данных процессов ускоряется доставка кислорода мышцам, что приводит к увеличению их производительности.

Четко установить точку отсчета применения данного способа не видится возможным, однако, запрет аутогемотрансфузии был установлен в 1985 году, после того как американские велогонщики на Олимпиаде в Лос-Анжелесе признались в переливании. В начале 2000-х Всемирное антидопинговое агентство настояло на организации так называемых биологических паспортов (паспорта крови), в котором отражаются результаты забора крови, а именно уровни

гемоглобина, количество эритроцитов и ретикулоцитов, повышение уровня которых может быть связано с процессом переливания. Наиболее часто к переливанию крови прибегают в велоспорте, лыжных гонках и легкой атлетике.

4. Диуретики, которые представляют собой мочегонные средства и используются для выведения лишней жидкости из организма с целью придания мышцам больше рельефности. Эффект действия довольно-таки краток, поэтому как правило их применяют перед соревнованиями. Также диуретики принимают в совокупности с другими допинг-средствами, поскольку они помогают выводить другие вещества из организма либо маскировать их. Применение диуретиков распространено в таких сферах, как художественная гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, фигурное катание.

5. Стимуляторы психической деятельности (экстази, кокаин, амфитамины). Применение в клинических целях данных препаратов достаточно широко, они используются для лечения заболеваний, сопровождающийся апатией, вялостью, сонливостью, депрессией и т. д., поскольку оказываются довольно резко наступающий стимулирующий эффект. Стимуляторы способны изменить в условиях строго воздействия функциональные показатели деятельности головного мозга. В спортивной сфере улучшение данных показателей связано с блокадой физиологических регуляторов, границ функциональных резервов, то есть происходит повышение жизненного тонуса, увеличение времени тренировок или уменьшение времени выступления на соревнованиях.

Допинг-контроль стал обязательной процедурой на всех ответственных спортивных мероприятиях. Само понятие включает проведение тестов, взятие проб, их хранение, передачу для анализа в лаборатории, проведение слушаний и рассмотрение жалоб. И в настоящее время, когда меры по контролю разрабатываются и ведутся на достаточно высоком уровне, все равно есть незаконопослушные граждане, которые нарушают антидопинговые правила.

Литература

1. Горчакова Н.А, Гудивок Я.С., Гунина Л.М. Фармакология спорта. 2010.
2. Гик Е., Гупало Е. Спорт и допинг // Наука и жизнь. 2008. № 1.

3. Захарова С. А. Допинг в спорте: средство или противостояние // Актуальные проблемы спортивных правоотношений: материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Челябинск, 2010.

4. Тациян А.А., Демьянова Л.М., Малявина А.Б. Инструмент укрепления авторитета спортсменов в Российской Федерации и на международной арене // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. 2020.

*Э.В. Мануйленко
А.Ю. Хмызова*

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание посредством постоянной активности помогает людям достичь хорошего телосложения и поддерживать здоровье. Оно способствует обеспечению полноценной работоспособности, умственной активности и развитию таких качеств, как настойчивость, командный дух, лидерство и умение действовать в рамках установленных правил.

Основными задачами физического воспитания являются:

- развитие двигательных способностей, такие как сила, скорость, выносливость, координация, гибкость, ловкость и равновесие, поскольку они представляют важные составляющие для хорошей результативности в различных играх и видах спорта;
 - разработка приемов и тактик участия в организованной физической культуре, играх и спорте;
 - получение знаний о способностях тела человека и как на его функционирование влияют физические нагрузки;
 - понимание процесс роста и развития, поскольку занятие физическими нагрузками имеет с ним прямую положительную связь;
 - развитие социально-психологических аспектов, такие как контроль личных эмоций, сбалансированное поведение, развитие лидерских качеств и умение последовательно выстраивать свои действия, а также командный дух посредством участия в играх и спорте.
- [1, 2]

Физические упражнения – любая физическая активность, которая улучшает или поддерживает хорошую форму и общее состояние

здоровья. Регулярные упражнения делают сердце сильнее, легкие держат в тонусе, позволяя сердечно-сосудистой системе доставлять больше кислорода к телу с каждым ударом сердца и легочной системе увеличивать максимальное количество кислорода, которое могут принять легкие.

Физиология спорта – относительно новое направление в сфере физической культуры и спорта. До конца XIX столетия главная цель физиологов заключалась в получении информации, имеющей клиническое значение. Первая работа по физиологии упражнений была написана в 1889 году Фернандом Ла Гранжем, который рассмотрел темы по мышечной работе, усталости и привыканию к работе. Данные исследования были ранней попыткой объяснить реакции организма на физические нагрузки, и были во многом ограничены весьма противоречивыми теоретическими аспектами и незначительным количеством фактического материала. Далее Уолтер Флетчер и Фредерик Гоулэнд Хопкинс установили тесную взаимосвязь между мышечным сокращением и образованием лактата. Авторами было выявлено, что энергия для выполнения мышечного сокращения образуется вследствие распада мышечного гликогена с образованием молочной кислоты.

В 1960–1990 годы произошло создание систематизированного учебного и научного разделов дисциплины, соответствующих новым задачам подготовки высококвалифицированных и компетентных специалистов по физической культуре и спорту. В этот период были изданы значимые учебные пособия «Физиология спорта» В. С. Фарфеля (1960) и учебник «Спортивная физиология» под редакцией Я.М. Коца (1986), который изучал механизмы энергообеспечения и основные временные лимиты по продолжительности выполнения энергоемких физических упражнений. [4]

Спортивный физиолог исследует и адаптирует негативные реакции и хронические заболевания к физическим результатам в различных видах спорта. Физиология упражнений — исследование того, как упражнения меняют функции и структуру тела, что происходит с ним при однократном выполнении, какие изменения происходят при повторе данной физической нагрузки и что можно сделать для улучшения реакция организма на упражнения и его адаптации к тренировкам.

Физиологические механизмы, лежащие в основе физической активности, позволяют предоставлять комплекс лечебных услуг, связанных с анализом, рекомендациями по улучшению и поддержанию здоровья и физической формы, реабилитацией сердечных заболеваний и других хронических проблем и инвалидностей, а также руководство и консультации профессиональных спортсменов и любителей, интересующихся легкой атлетикой и спортивными тренировками. Существует большое количество различных показателей, измеряемых при выполнении физических упражнений.

Общий объем воздуха, который можно произвольно переместить за один вдох, от полного вдоха до максимального выдоха или наоборот, называется жизненной емкостью легких. Он состоит из дыхательного объема плюс резервные объемы вдоха и выдоха. Средний объем жизненной емкости легких у здорового молодого человека составляет около 4–5 литров.

Дыхательный объем – объем воздуха, перемещаемый во время фазы вдоха или выдоха при каждом вдохе. Средний дыхательный объем нормального человека в состоянии покоя составляет около 500 мл воздуха на вдох. В то время как количество воздуха, вдыхаемого максимально глубоко за один вдох, называется резервным объемом вдоха, этот дополнительный объем примерно на 2,5–3,5 л. выше вдыхаемого приливного воздуха. [1]

В области спорта, особенно в гонках, используется термин «второе дыхание», которое спортсмены не могут объяснить данное состояние из-за плохого понимания этого явления. Второе дыхание — ощущение, характеризующееся внезапным изменением состояния или чувства дистресса или усталости в начале продолжительной тренировки по сравнению с менее стрессовым ощущением на более поздней стадии упражнения. В начале тренировки спортсмен чувствует неудовлетворительное состояние или общую усталость, но внезапно испытывает улучшение состояния, так как чувство дискомфорта прошло, тем самым ощущение второго дыхания связано с более комфортным режимом дыхания.

Возможными причинами второго дыхания могут быть:

1. Облегчение одышки, вызванной медленной регуляцией вентилиации легких в начале упражнения.

2. Окисление или удаление молочной кислоты, накопленной в начале упражнения в результате замедленных изменений кровотока в работающих мышцах.

3. Недостаточный прогрев тела.

4. Местное утомление мышц, особенно диафрагмы.

5. Психологические факторы [3].

Еще одним важным показателем биологического функционирования организма человека в процессе занятия физической нагрузкой является утомляемость. Данный термин описывает общее чувство усталости и снижение работоспособности мышц. Утомляемость является состоянием дискомфорта или снижения работоспособности в результате длительной нагрузки. Выделяется 2 типа усталости: физическая, психическая.

Физическая усталость – утомляемость, которую человек испытывает после тяжелой работы или утомительной мышечной работы, такой как теннисный матч или бег по пересеченной местности.

Психическая усталость – усталость после долгих часов работы вследствие высокого уровня напряжения и сохранения концентрации в течение длительного периода времени [4].

Таким образом, основываясь на представленных биологических показателях, стоит отметить, что спортсменам и людям, интересующимся спортом и физической активностью, необходимо знать фундаментальные основы функционирования организма для максимально продуктивной тренировки, участия в соревнованиях, а также для поддержания здорового образа жизни.

Литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура. М., 2003.
2. Евсеев Ю.И., Денисов Е.А., Мануйленко Э.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие. Ростов н/Д, 2015.
3. Степанова Т.А., Мануйленко Э.В., Тащиян А.А. Роль и место физической культуры и спорта в профилактике аддиктивного поведения // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 1 (59).
4. Хмызова А.Ю., Мануйленко Э.В. Влияние физической культуры на здоровье студента // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Ростов н/Д, 2020.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В МВД РОССИИ НА ОСНОВЕ ТЕХНИК КАРАТЭ

Каратэ – это вид боевых единоборств, вобравший в себя основы рукопашного боя и техники различных боевых систем. Основателем первой школы каратэ считается Сакугава Канга (1733–1815), японский мастер боевых искусств, который внес большой вклад в развитие данного вида спорта. Большое распространение каратэ приобрело уже в XX веке благодаря Гичину Фунакоши (1868–1957), который совместно с единомышленниками начали организовывать занятия, не только теоретические, но и практические по изучению восточного единоборства. Обманчиво предположение о том, что каратэ – это только разновидность боевого искусства. Если сравнить данный вид спорта, к примеру, с дзюдо или айкидо, то можно сказать, что в основе лежат основы духовного воспитания бойцов. Стиль каратэ отличается тем, что для него характерны следующие особенности при выполнении ударов, блоков, постановки стойки:

1. Удары прямые, четкие, идущие от бедра, возможные при выполнении прыжка (удар в воздухе). Удар – это выполнение силового воздействия на определенную часть тела противника.

2. Стойки (положение спортсмена) низкие, устойчивые, положение ног – шире плеч.

3. Переходы из одной стойки в другую быстрые и четкие.

4. Блокировка при атаках – быстрая, в какой-то мере спонтанная, четкая и мощная.

Основными приемами в каратэ являются удары руками, ногами выше паховой зоны, а также упражнения по выведению из равновесия противника. Не допускается в данном виде боевых единоборств применение хаотичных ударов и приемов, также запрещено агрессивное ведение боя. Каратэ нацелено на то, чтобы показать эффективную, правильную и красивую технику ведения боя и защиты, ведь приемы, используемые в боевом искусстве, направлены на поражение соперника техничными движениями. Традиционные методы изучения каратэ включают в себя совокупность техник:

1. Ката – упражнения, созданные в определенной последовательности и направленные на изучение и оттачивание разных видов атаки и обороны

2. Кумитэ – упражнения, выполняемые с партнером, оттачивание ранее изученных техник путем проведения спаррингов.

3. Кихон – форма изучения основных стоек, положений, постановка ударов руками и ногами, защитных блоков.

Можно выделить следующие положительные стороны, определяющие эффективность применения приемов каратэ:

1. Высокий уровень физической подготовки.

2. Наличие большого количества различных атак, осуществляемых как руками, так и ногами.

3. Эффективные способы блокировки ударов.

4. Практическая значимость применения приемов.

Среди минусов можно выделить один фактор – при отработке и выполнении приемов, не используется оружие, работа с которым необходима при изучении боевых приемов борьбы в подразделениях МВД России. Поэтому система приемов, применяемая в МВД России, вобрала в себя различные техники практически со всех видов боевых искусств.

Продолжительное время в конце 1980-90-х годов каратэ было запрещено заниматься, а также обучать людей боевым приемам борьбы. Заинтересованным в обучении столь необычного, отличающегося четкой и грамотной техникой выполнения ударов, вида боевых единоборств приходилось знакомиться и оттачивать навыки в подпольных условиях, не подходящих для занятий спортом [1]. После снятия запретов каратэ стало стремительно развиваться. Начали создаваться новые усовершенствованные техники, которые в настоящем нашли отражение во многих боевых видах спорта, а также некоторые тактики ударов, способов обороны и выведение из равновесия противника изучаются в подразделениях МВД России. Почему данная техника стала применяться в правоохранительных органах? Практическая эффективность использования в условиях реальности достаточно высока.

По нашему мнению, в образовательных системах МВД России боевые приемы борьбы вобрала в себя многие составляющие, характерные для рукопашного боя, айкидо, дзюдо и каратэ. Поэтому многим курсантам изучение боевых приемов борьбы дается довольно

легко, ведь многие уже владеют базовым набором техник, характерных для разных видов боевых единоборств [2].

Можно выделить следующие положительные стороны применения боевых приемов борьбы в образовательных учреждениях МВД России:

1. Процесс изучения приемов и техник обороны с имитационным оружием, который предполагает перемещение в «реальность», подготавливая сотрудника полиции к различным ситуациям.

2. Знание и умение обращения даже с имитационным оружием позволяет развивать в курсантах и слушателях образовательных учреждений МВД России психологическую уверенность в своих силах и возможностях.

Все-таки каратэ является в своем роде основой применения боевых приемов борьбы. Как и говорилось ранее, происходит обучение основным стойкам (положениям тела), перемещениям вокруг противника, правильной постановке ударов и выполнения различных техник и комбинаций. После изучения вышеперечисленных приемов целесообразно начать «знакомство» выполнения упражнений с оружием. Именно такой подход позволяет подготовить сотрудников полиции к применению не только приемов, способствующих выведению и равновесия противника, но и осуществить захват, а в крайних случаях суметь правильно среагировать в ситуациях, к примеру, когда сотрудник находится под угрозой применения оружия со стороны преступника.

Подводя итог вышесказанному, можем сделать вывод о том, что боевые приемы борьбы сформированы на основе различных видов боевых единоборств, одни из которых является каратэ. Именно основы применения ударов, блоков стали основой тех приемов, которые сейчас применяются при обучении курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Литература

1. Крыжановский Ю.С. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел применению пистолета в различных ситуациях: учебно-методическое пособие. М., 2018.

2. Кан Л.В. Сопряженное применение идеомоторного и имитационного методов при совершенствовании умений выполнения задержания в боевых ситуациях: дис. ... канд. пед. наук. М., 2016.

*Д.А. Мисюченко
В.В. Горлова*

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

11 марта 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила вспышку нового коронавируса, вызывающего заболевание COVID-19, пандемией. В большинстве регионов страны ввели режим глубокой самоизоляции и даже карантин в отдельных регионах. В такой ситуации коллектив Муниципального бюджетного учреждения г. Таганрога «Спортивная школа № 1» вынужден был в полном составе находиться в режиме самоизоляции.

Учреждение закрыто, но тренеры, тренеры по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, инструкторы-методисты и администрация учреждения, как никто другой, понимая необходимость продолжения реализации программ спортивной подготовки по культивируемым в учреждении видам спорта, а их в 2020 году в школе 15 видов.

В сложной эпидемиологической обстановке спортсменам тренировочного этапа необходимо не прекращать нагрузки, а спортсменам этапа начальной подготовки организовать самозанятость, чтобы избежать появления их на улице без дела и цели.

31 марта в режиме онлайн был экстренно проведен тренерский совет, принято решение: пересмотреть программы спортивной подготовки, перераспределить нагрузку с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее ФССП) [1, 2, 3, 4, 5] и разработать тренировочные занятия в режиме онлайн, с упором на ОФП для видов спорта, которые нуждаются в специальном оборудовании инвентаре и в некоторых видах спорта с сохранением тренировок по СФП и разработать методические рекомендации для проведения тренировочного процесса в режиме неблагоприятной эпидемиологической ситуации, итогом чего стала методическая раз-

ботка методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в МБУ «СШ № 1» в режиме неблагоприятной эпидемиологической ситуации в городе Таганроге.

Ранее никто не сталкивался с проблемой проведения тренировочного процесса в режиме пандемии и полной самоизоляции, требования к такому процессу отсутствовали. Организации (учреждения) должны были самостоятельно принимать решение по разработке, внесению изменений и дополнений в реализуемые программы спортивной подготовки.

Система управления спортивной подготовкой в МБУ «СШ № 1» в режиме неблагоприятной эпидемиологической ситуации в г. Таганроге включает в себя:

- определение основных задач и целей тренировочных мероприятий в такой период с учетом сложившихся условий и возможностей проведения тренировочного процесса;

- нормативно-правовое и методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется с использованием настоящих Методические рекомендации;

- тренировочный процесс в такой период осуществляется с письменного согласия родителей или законного представителя;

- осуществление контроля за проведением тренировочного процесса осуществляется в режиме онлайн и посредством представления отчетов на электронную почту.

Основные задачи:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса в режиме неблагоприятной эпидемиологической ситуации в г. Таганроге;

- повышение профессиональной компетенции тренеров и тренеров по адаптивной физической культуре, осуществляющих тренировочный процесс;

- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации).

Организационно-методическое сопровождение спортивной подготовки в подобных условиях осуществлялось следующим образом.

Для организационно-методического обеспечения и координации деятельности создается координационный центр, состоящий из

заместителя директора по спортивной работе, инструкторов-методистов, в том числе старшего.

Данный центр осуществляет деятельность по внедрению новых технологий в тренировочном процессе, инноваций, совершенствованию методической деятельности, а также апробацию «пилотных», авторских и экспериментальных программ спортивной подготовки.

Рекомендуется обеспечивать непрерывный в условиях карантина (периода самоизоляции) тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок карантина, при этом годовой план работы не подвергается пересмотру, план тренировочных мероприятий на период работы в специальном режиме составляется в дополнение к основному годовому плану.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса в таких условиях определяются с учетом сроков карантина (периода самоизоляции);

Физические нагрузки назначаются тренером с учетом этапа подготовки, возраста, пола и возможности проводить занятие в домашних условиях с учетом распределения нагрузки в соответствии с ФССП по виду спорта [1, 2, 3, 4, 5].

Формы организации тренировочного процесса в МБУ «СШ № 1» в режиме неблагоприятной эпидемиологической ситуации в г. Таганроге:

- индивидуальные тренировочные занятия в режиме онлайн с видеосвязью, проводимые с письменного согласия родителей согласно разработанному и утвержденному плану;

- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, с последующим тестированием.

Требования к структуре и содержанию специальной программы с тренировочными планами на период «особого тренировочного режима» соответствуют требованиям обычной программы, имеют те же цели и задачи.

Планирование онлайн тренировок в соответствии с методическими рекомендациями «По организации спортивной подготовки в МБУ «СШ № 1» в режиме неблагоприятной эпидемиологической ситуации в г. Таганроге», утверждаются Приказом.

При планировании тренировочного процесса в «особом режиме» тренер должен разработать план конспект тренировки на каждое тренировочное занятие, учитывая примерный срок тренировок в «особом режиме», этап подготовки и возможность тренироваться дома (наличие собственного двора или нахождение в квартире).

Тренер планирует занятия таким образом, что по окончании тренировок в «особом режиме» спортсмены будут сдавать контрольные нормативы, это замотивирует детей к занятиям в домашних условиях.

В план конспект должны входить упражнения разной направленности такие как:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения с элементами специальной физической подготовки;
- а также теоретическая подготовка.

План конспект должен соответствовать времени тренировочного занятия по расписанию, указанному в журнале

Процентное соотношение нагрузки и видов деятельности должно соответствовать ФССП, несмотря на их неоднозначность [5].

Также при планировании занятий можно использовать примитивный инвентарь, который у многих дома есть: футбольные мячи, резинки, хлопущки или лапы, скакалки, эспандеры, гантели (можно использовать бутылки с водой).

Занятия в «особом режиме» проводятся онлайн, в различных программах (видео-соцсети, скайп) на одного или несколько человек, или как самостоятельная работа спортсмена с фото (видео) отчетом для того, чтобы тренер мог контролировать спортсменов и указывать на их ошибки.

Так же тренер может показать самостоятельно упражнения (приемы), которые в некоторых видах спорта требуют отработки с зеркалом, например, в тхэквондо, подготовка к аттестации на цветные пояса, либо запоминания приемов в определенном порядке, например, в тхэквондо пхумсэ, в карате ката.

Работа тренеров в новых условиях требует принятия гибких решений и зависит от уровня его подготовленности [5].

Не важно, где вы тренируетесь, важно как. Спортсмен всегда остается спортсменом и ему нужна нагрузка, а тренер, всегда остается тренером и от того, насколько профессионально и грамотно

тренер подойдет к планированию вообще, а тренировок в «особом режиме» в частности, зависит успех наших спортсменов.

Литература

1. Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»» от 20.08.2019 № 673 (зарегистрировано в Минюсте России от 20 сентября 2019 г. рег. № 55992).

2. Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» от 16.04.2018 № 348 (зарегистрировано в Минюсте России от 04 мая 2018 г. рег. № 50987).

3. Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо» (pdf, 1 510 Kb) от 21.08.2017 № 767 (зарегистрировано в Минюсте России от 13 сентября 2017 г. рег. № 48149).

4. Чертов Н.В. Стандарты в области физической культуры и спорта // Наука: теория и практика. Пшемысль, 2019.

5. Чертов Н.В., Степанова Т.А., Чертов О.В., Фомин В.Л. Стратегия подготовки специалистов по физической культуре и спорту на Юге России // Теория и практика физической культуры. 2020, № 1.

О.С. Панова

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Основы проведения занятий по физической подготовке сотрудников полиции разработаны и подробно закреплены в нормативных правовых актах, в частности Приказе МВД России № 450 от 01.07.2017 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В Наставлении разработана методика проведения занятий по физической подготовке, так как от эффективно разработанной методики, грамотно построенного плана занятий зависит уровень физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

Методика проведения занятий – индивидуальный структурный элемент в системе физической подготовки, разрабатываемый на основе анализа различных показателей, таких как: уровень физической подготовки сотрудника, возрастная категория, сезонность, погодные условия, наличие материальной базы для проведения занятий и т. д. Методика может быть, как общей, так и специальной или узконаправленной [1]. Общая методика рассчитана на неограниченное количество лиц и выполняет общие задачи, например, повышения уровня физической подготовки, создания благоприятного морально-психологического климата, повышение выносливости, совершенствование боевых приемов борьбы и др. Специализированная методика разрабатывается и используется уже непосредственно на «местах». Именно данная методика направлена на решение проблем и задач индивидуального характера, включающих в себя специфическую подготовку сотрудников полиции того или иного подразделения. Методика проведения занятий не может быть строго статическим элементом, она всегда совершенствуется и модернизируется.

Методические основы проведения занятий по физической подготовке разрабатывается несколькими специалистами и согласуются с руководителем подразделения, отвечающего за физическую подготовку. Разрабатываемая методика должна отвечать потребностям и способностям личного состава подразделения с учетом возможностей материальной базы: наличие спортивных залов, спортивных стадионов, игровых площадок, полос препятствий, спортивного инвентаря и т. д. При применении той или иной методики необходимо учитывать служебную нагрузку, распределенную на сотрудников в рабочее время, в связи с тем, что подготовка осуществляется в перерывах между работой или учебой, признаки целесообразности избранной методики, ее положительное или отрицательное влияние на уровень физической подготовки сотрудников, способность повышать функциональные возможности их организма. В связи с чем необходимо знать какое именно общестимулирующее влияние несет каждое физическое упражнение.

Так, например, организуя процесс физической подготовки сотрудников полиции, следует придерживаться определенной методики, которая позволит правильно определить и распределить нагрузку на все группы мышц, на организм в целом, а также будет направлена на их физическое развитие [2].

Методологическая система подготовки сотрудников полиции имеет комплексный характер, так как необходима их всесторонняя подготовка. Методы повышения уровня физической подготовки сотрудников органов внутренних дел теоретически можно разделить на три квалификационных признака: цикличность, направленность, уровень физических нагрузок. Чередование этих признаков в рамках одной методики как раз и позволяет создать комплексное применение. Применяемые методы в процессе физической подготовки сотрудников полиции можно разделить на методы обучения, методы развития. Все эти методы взаимосвязаны, т. к. являются составными частями единого процесса воздействия на сотрудника ОВД. Физическая подготовка сотрудника полиции направлена на приобретение специальных знаний, прикладных умений и навыков, на развитие профессионально – нравственных качеств и познавательных способностей.

Исходя из особенностей организации процесса физической подготовки, «принято выделять следующие методы: словесные, визуальные и упражнения.

Словесные методы – объяснение, история, приказы, команды, замечания, проговаривание, личная дисциплинированность.

Визуальные методы занимают важное место в процессе физической подготовки. Метод отображения способствует быстрому созданию четкого представления об изучаемом упражнении и, следовательно, является основой наглядности [3].

«Упражнения» в теории и методике физического воспитания называются как отдельными видами двигательных действий, используемых в качестве средств физического воспитания, так и методически организованным процессом их воспроизводства в соответствии с определенными принципами.

Рабочая методика проведения занятий с сотрудниками полиции для улучшения их профессиональных качеств включает в себя упражнения прикладной и атлетической гимнастики, легкой атлетики, преодоление полос препятствий, плавания, лыжной подготовки. Каждое из перечисленных групп упражнений позволяет решать задачи совершенствования различных физических качеств и способностей. Плановость и очередность прохождения и изучения упражнений зависит от избранного направления методики. Методика так же не может не включать в себя теоретическую базу [4]. Необходимо

отдельное отведение небольшого количества времени на изучение нормативных документов, регламентирующих данную деятельность, изучение положений касательно терминологического обеспечения физической подготовки. К примеру, разъяснение мер безопасности при проведении занятий по физической подготовке, порядок прохождения полосы препятствий, нормативы и критерии оценки при проведении контрольных упражнений, без всего этого дальнейшее проведение занятий практически невозможно.

Подводя итоги, можно сказать, что создание и разработка методики проведения занятий по физической подготовке сотрудников полиции довольно трудоемкий процесс. В рамках которого необходимо проводить анализ большого количества факторов, учитывать особенности служебной деятельности. Рассчитывать возможности времени и места проведения. Эффективность процесса обучения сотрудников полиции определяется не только степенью овладения методами и методическими приемами, но и умением преподавателя варьировать в ходе физического совершенствования такими составляющими педагогического воздействия, как плотность занятия, объем и интенсивность нагрузки. И с учетом особенностей физической подготовки именно сотрудников органов внутренних дел, реализовать такую специфическую методику в практической деятельности способен только высококвалифицированный специалист с опытом работой в данной области.

Литература

1. Арутюнян В.Н., Стручков А.С., Лионтер В.В. Формирование системы методических навыков обучения на занятиях по физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Молодой ученый. № 35 (325). 2020.

2. Алексеев Н. А. Кутергин Н. Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. Вып. 2. 2015.

3. Беспалько, В. П. Методические указания по теоретическим основам программного управления процессом обучения. М., 2013.

4. Губжиков А. Х. Современный подход к совершенствованию

физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России // Современный ученый. 2017. № 1.

Н.В. Пономарев
Е.В. Кравченко

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОЙ ПРЕСТУПНОСТИ И АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ВОВЛЕЧЕНИЕ ПОДРОСТКОВ В АКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Поведенческие тренды современных подростков основываются на стремлении к взрослости, к участию в определенных сферах взрослой жизни на равных, на переносе «сетевой жизни» в существующие реалии. «Сетевая жизнь» современных подростков обуславливается не только социально-экономическими причинами, но и рядом психологических детерминант, таких как: неумение строить отношения в коллективе, привлекать внимание к себе и выражать протест в рамках существующих требований. Поскольку подростки проводят большую часть своей жизни в сети, то формируется устойчивый дефицит двигательной активности, отрицательно сказывающийся на растущем организме подростка.

Зацикленность на модности «острых» ощущений, на реализации собственных потребностей и устойчивой аффективности своей личности ведет к выходу не только за рамки социального поведения, но и обуславливает противоправное поведение несовершеннолетних. Поэтому в целях коррекции психофизиологического состояния подростков и формирования преемственности ценностей здорового образа жизни представляется оптимальным вовлечение детей в занятия спортом. Регулярные занятия физической культурой и спортом, особенно его игровыми видами позволяют снизить уровень агрессивности, аффективности, протестности, и избежать асоциального поведения подростков в обществе.

У многих современных детей отсутствует мотивация к занятиям спортом и поэтому они большую часть своего времени проводят в социальных сетях Интернет, предпочитают самореализовываться посредством ведения различных блогов, съемок видеороликов, зачастую попадая под влияние различного рода сетевых манипуляторов

и мошенников. Вырвать их из этой среды – значит сохранить здоровый потенциал для будущего страны.

Одним из методов снижения роста асоциального поведения подростков и молодежи является обеспечение доступности занятий спортом и физической культурой. Занятия различными видами спорта способствуют не только улучшению состояния физического здоровья подростков, но и положительно влияют на их психологическое и психическое состояние, способствуют изменению поведенческих и самореализационных устремлений. Появляется новый круг общения с иными культурными, эмоциональными и интеллектуальными составляющими, которые повышают подросткам уровень комфортного состояния.

Стремление к комфортному состоянию очень часто приводит подростков к социально опасному, девиантному, а иногда и к делинквентному поведению. Данный процесс начинается с формирования вредных привычек, таких как, например, курение, употребление алкогольных тонизирующих напитков, токсических и наркотических веществ. По данным Энциклопедии зависимостей распространенность вредных привычек у подростков, в «группе риска» демонстрирует рост численности употребляющих наркотические и токсические вещества по мере взросления с 24,4 % до 33,3 %, а также курильщиков с 31 % до 42,2 % [1]. Среди лиц, занимающихся спортом, по мере взросления идет снижение приверженности подростков к вредным привычкам.

У многих подростков от 33,3 % до 52 % так называемой «группы риска» отмечается небольшой удельный вес спортивных занятий [2]. Среди этой категории подростков наиболее популярны боевые виды единоборств (бокс, борьба, кикбоксинг, рукопашные единоборства), позволяющие защитить себя и тем самым минимизировать свою виктимность. Второе место по популярности среди таких подростков занимают такие виды активного спорта как мотоспорт, парашютный спорт, альпинизм, туризм, конный спорт в силу своей относительной доступности. При этом исследователи отмечают, что распространение вредных привычек у подростков, занимающихся спортом значительно ниже, чем у их сверстников, не имеющих спортивной или физической нагрузки [3].

Мировоззрение современной молодежи формируется на основе размытых идеалов, отрицания общепринятых ценностей,

сложившейся дисгармонии между декларируемыми ценностями и жизненными реалиями. Психологи утверждают, что молодым легче самоутвердиться в группировках, за счет отрицания существующих ценностей, антиобщественных поступков, противопоставления собственного «Я», чем за счет адекватных поступков, свидетельствующих о взрослости. Подвижность психики подростков и молодежи объективно обуславливает их подверженность манипулятивным воздействиям различного рода через средства массовой информации, телекоммуникационные и социальные сети. В настоящее время особую моду приобретает политическое и религиозное манипулирование молодым поколением в нашей стране.

Особую роль в данном процессе играет распространение в молодежной и подростковой среде различных субкультур отрицательной, а иногда и преступно ориентированной направленности, что приводит к росту преступности среди российской молодежи. Одним из путей снижения молодежной преступности может быть целенаправленное вовлечение подростков в занятия физической культурой и спортом. Личностно-ориентированный подход, лежащий в основе данной деятельности, способствует их оздоровлению, отвлечению от улицы, в определенной мере корректирует психо-эмоциональное состояние, эффективность такого подхода велика, так как содержание и интенсивность деятельности рассчитывается с учетом потребностей конкретной личности [4].

Студенты Чайковского государственного института физической культуры во время прохождения педагогической практики провели педагогический эксперимент. Цель его – посредством пропаганды физической культуры и спорта проследить как физкультура и спорт влияют на отношение школьников к субкультурам. В нем приняли участие 50 человек старших классов. В программу были включены подвижные спортивные игры, эстафеты, викторины, походы выходного дня. Проводились разъяснительные беседы, как со школьниками, так и с родителями [3].

По итогам эксперимента среди старших школьников было выявлено, что их основная масса после вовлечения в занятия активными видами спорта и досугом стала отрицательно относиться к появлению субкультур и тем более к участию в них. И лишь незначительная часть осталась в их составе. Как видим, вовлечение подростков к за-

нятию спортом одно из действенных мер по профилактике правонарушений и преступлений в подростковой среде.

Большие надежды в привлечении подростков к занятию спортом кроме школы возлагается на различные общественные организации, клубы. И неплохо, если они будут иметь военно-патриотическую направленность, находиться под эгидой ветеранских организаций силовых структур. Ведь идеал подростка – это эмоционально окрашенный, переживаемый и внутренне принятый образ, который служит для него образцом, регулятором его поведения и критерием оценки поведения других людей.

В качестве примера можно привести работу общественной организации «Белокалитвинский союз десантников» (далее – ООБСД) Ростовской области, которая объединяет ветеранов Воздушно-десантных войск России (далее – ВДВ). Созданный в 2014 году, он вносит большой вклад в воспитание молодого поколения и сумел за короткий срок заявить о себе как организация, объединившая в своих руках военно-патриотическое воспитание молодежи Белокалитвинского района. При нем был создан клуб «Юный десантник», открылись различные спортивные секции: рукопашного боя, борьбы, парашютного спорта, конной подготовки, члены клуба совершают многодневные походы по родному краю. ООБСД регулярно проводит различные мероприятия патриотической направленности. Одно из них – военно-патриотическая игра «Русичи» среди старшеклассников школ Белокалитвинского района, при проведении которой упор делается на военно-прикладные виды спорта, которые довольно-таки интересны школьникам. На базе ООБСД также действует Белокалитвинское отделение Юнармии. За короткий срок Белокалитвинский союз десантников стал центром патриотического воспитания.

Ему удалось забрать многих подростков с улицы. Здесь подростки, занимаясь в секциях, получают свой «адреналин», те «острые ощущения», к которым они стремятся и их уже не тянет в различные отрицательные субкультурные движения и организации, наркоманию. Кроме этого решается другая немаловажная задача – подготовка подростков к службе в Вооруженных силах Российской Федерации. Многие из тех, кто занимается при ООБСД стремятся попасть служить в ВДВ и другие спецподразделения. Среди участников клуба нет ребят, которые бы совершали противоправные дей-

ствия, употребляли наркотические и токсические вещества и даже среди тех, кто относится к «трудным» подростком. Они уже по-другому смотрят на окружающий мир.

Литература

1. URL: <https://net-zavisim.ru/narkomaniya/narkomaniya-gruppy-riska.html>

2. Еремин М.В. Карпов В.Ю., Махов А.С. Средства физической культуры и спорта в профилактике наркомании детей и подростков //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 2.

3 Еремин М.В. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта детей и подростков. СПб., 2003.

3 Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. Институт русского языка им. В.В. Виноградова 2006.

4. Степанова Т.А., Мануйленко Э.В., Тащиян А.А. Роль и место физической культуры и спорта в профилактике аддиктивного поведения // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 1 (59).

А.В. Пономарев

Е.В. Собакарева

КАЗАЧЬИ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАЗАЧЬИХ КАДЕТСКИХ КОРПУСАХ

В современной России идет процесс возрождения казачества, возрождение его духовно-культурных основ. Все шире развивается и система образовательных учреждений с казачьей составляющей. Основными учебными заведениями здесь являются казачьи кадетские корпуса, получившие широкое развитие, особенно в регионах, где исторически проживало казачье население. Казачьи кадетские корпуса завоевывают все больший авторитет в системе образовательных учреждений Российской Федерации, поскольку они не только дают общее образование, но и обеспечивают развитие системы

духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи, основанного на исторических традициях казачества.

Основной задачей казачьих кадетских корпусов кроме общего образования, является воспитание патриотов своей Родины и подготовка воспитанников к служению Отечеству на государственном и в первую очередь на военном поприще, то есть подготовка их к дальнейшему продолжению образования в Высших военно-учебных заведениях и к военной службе. А будущий офицер должен обладать хорошей физической подготовкой, уметь стойко переносить тяготы воинской службы. И здесь необходимо использовать весь опыт, накопленный казачеством за всю свою многовековую историю в вопросе подготовки молодых людей к военной службе.

За всю свою многовековую историю казачество выработало уникальную систему подготовки казака-воина. Казачество формировалось и развивалось в постоянных военных походах, вся жизнь казака была посвящена ратной службе, весь уклад жизни и вся культура казачества проникнуты воинским ремеслом. А ратная служба и постоянные военные походы требовали от казака определенной подготовки, определенного воинского мастерства. Навыки воинского ремесла передавались от поколения к поколению, образовав так называемую «воинскую культуру» казачества. Война была основой бытия казака.

Воинское боевое искусство казачества состояло из следующих основных элементов:

1. Традиционные рукопашные состязания. К ним относились борьба и кулачный бой, как в виде единоборства, так и в коллективной форме: «стенка на стенку».

2. Умение вести бой на лошади, рубить шашкой и колоть пикой с лошади, джигитовать на коне.

3. Участие в станичных «домашних играх» и в праздничных шермициях, где наглядно демонстрировались освоенные навыки и умения воинского искусства.

4. Коллективная облавная или индивидуальная охота, которая предусматривала «засиды», стрельбу на скорость и меткость, рыболовство на реке и море, объезд лошадей.

Казак должен был обладать следующими главными качествами: смелостью, смекалкой, силой, ловкостью, умением владеть разными

видами оружия и искусством верховой езды [1]. Рассмотрим, как же формировались эти качества казака-воина.

Кулачный бой и борьба являлись для казаков неотъемлемой частью традиционной культуры. Казак обязан был владеть не только оружием, но и кулаками. Кулачные бои чаще всего приурочивались к календарным праздникам, наибольшего накала достигая в последние дни Масленицы. Участие в них были своеобразной школой для казака, так как кулачный бой развивал смелость, отвагу идти в пешем строю на неприятеля, учил быстро разбираться, кого выручить, кого смять в свалке. Что касается борьбы, то у казаков большой популярностью пользовалась борьба «на ломка». Этот вид поясной борьбы требовал от казака умения владеть своим телом, использовать все его части, чтобы одержать победу в поединке, суть которого заключалась в том, чтобы заставить противника коснуться телом земли [2].

Обращению с лошадью казака приучали с первых его осознанных шагов. В трехлетнем возрасте они уже сами ездили верхом на лошади по двору, а в пятилетнем возрасте самостоятельно скакали по улице. Конь вообще занимал особое место в жизни казака, он был непременным спутником казака и от умения и навыков обращения с лошадью зачастую зависела и его собственная жизнь.

По мере взросления мальчиков расширялась и сфера навыков, которым их обучали: это и навыки обращения с оружием, рукопашного боя, преодоления водных преград, следопытства. Здесь же в подростковом возрасте устраивались и «потешные сражения» между группами подростков-казачат, где уже вырабатывались навыки коллективных действий в бою. Казачата рубились лубочными саблями, кололись камышовыми пиками, отбивали знамена, хватали пленных [3].

А в юношеском возрасте казаков – малолеток (17–19 лет) собирали в летние лагеря, где они в течение месяца обучались воинскому делу под руководством опытных стариков, в присутствии атамана. Здесь их обучали на всем скаку стрелять, джигитовать, преодолевать водные преграды, рубиться в поединках на лошадях и в пешем строю.

Рассматривая роль и значение холодного оружия в жизни казака, важно отметить, что шашка и кинжал являются атрибутами казачьей формы одежды. Кроме того, оружие составляет одну из характерных черт своей эпохи и является важным элементом материальной и духовной культуры казачества. Так же, шашка, как рубя-

ще-колющее оружие, являлось традиционным оружием легкой иррегулярной конницы, к которой относились и казачьи части. Поэтому каждый казак обязан был умело владеть этим оружием. Состязания в фланкировке, рубке и фехтовании на шашках присутствовали во всех «домашних играх» казаков. Излюбленным оружием казаков на протяжении многих столетий была и пика. Ее использовали в атаках сомкнутым строем. При умелом ее использовании она являлась страшным оружием таранного типа. Мастерское владение шашкой и пикой кроме своего прямого предназначения, дает казаку уверенность в своих силах, развивает ловкость, находчивость, удасть, веру в свое оружие.

Перечисленные выше основные дисциплины казачьего боевого искусства позволяли подготовить сильного, ловкого и умелого воина.

И современные казачьи кадетские корпуса, являясь школой воспитания, обучения и подготовки молодых людей к военной службе, должны включать в программу физической подготовки воспитанников наиболее приемлемые к современным условиям дисциплины казачьего боевого искусства. Ведь основной задачей физической подготовки кадет кроме общего укрепления здоровья и разностороннего физического развития, является воспитание морально-волевых и психофизических качеств, необходимых для несения военной службы, таких как сила, ловкость, быстрота, точность, выдержка, выносливость, настойчивость в достижении цели, самостоятельность в действиях, чувство взаимовыручки и помощи товарищу. Да и процессы возрождения казачества вызывают необходимость возобновления традиционных дисциплин казачьего боевого искусства.

Основными дисциплинами казачьего боевого искусства, которые приемлемы и полезны для физической подготовки воспитанников казачьих кадетских корпусов являются:

- борьба «на ломка»;
- кулачный бой;
- фланкировка шашкой (джигитка);
- фехтование на шашках и пиках.

Эти дисциплины должны составлять специальную физическую подготовку кадет. Занятия этими видами казачьего боевого искусства благотворно сказываются на уровне общей физической подго-

товки кадет и развивают именно те качества, которые так необходимы для военной службы. Рассмотрим эти дисциплины подробнее.

Борьба на ломка. Состязание представляет собой поединок, в котором из предварительного поясного захвата с помощью борцовских действий необходимо заставить противника коснуться телом ковра. Этот вид борьбы требует от спортсмена умения хорошо владеть своим телом и проводить броски. Эта борьба помогает проработать практически все группы мышц. В ней активно практикуются элементы акробатики во время разминки. Она развивает самодисциплину, психологическую устойчивость, силу воли, уверенность, интуицию, а также умение контролировать себя и анализировать ситуацию [4].

Кулачный бой. Это кулачный поединок целью бойцов в котором является с помощью ударов подавить сопротивление противника. Традиционно такие бои в начале XX века назывались «на любителя», «на круга» и велись перед коллективным кулачным боем «стенка на стенку».

Бой велся до первой крови, или до момента демонстрации полного физического и психологического превосходства одной из сторон. Удары при этом применялись самые простые и классифицировались по месту приложения: «под вздох», «по сопатке», «в ухо», «подтереть соплю», «в лоб», «в скворечник», «по микиткам», «лязгнуть по зубам», «взять на локоток» и проч. Для защиты от ударов применялись подставки, сбивы, уклоны. Важным показателем боя было умение держать удар, принимая их на корпус, плечи, голову. При нанесении ударов, разрешалось использовались прыжки, проходы, перехваты и захваты рук и одежды противника. В современной разновидности кулачного боя сохранились основные удары и защиты, при этом для предотвращения травм применяется защитное снаряжении, перчатки, некоторые зоны запрещаются для поражения, запрещаются и определенные захваты и удары ногами [3]. Этот вид состязания вырабатывает в человеке бойцовские качества, волю к победе, стойкость, умение терпеть боль, ловкость, быстроту реакции и другие важные для военного человека качества.

Фланкировка шашкой (джигитка) представляет собой демонстрацию умения владеть шашкой. Это быстрое выхватывание шашки из ножен, крутки шашкой по восьмеркам (колобродам) вертикальным, боковым, обратным, задним как правой, так и левой

рукой, перехваты шашки из ладони в ладонь, из прямого хвата в обратный, за спиной. Это и демонстрация умения наносить удары в боковых плоскостях как правой, так и левой рукой. Это и умение совершать крутки двумя шашками одновременно и наносить ими удары в разных направлениях. Крутка шашки эффективно позволяет развивать гибкость, способствует развитию ориентации в пространстве, видению перспективы. Занятие с шашкой укрепляет локтевые и кистевые суставы, развивается и мелкая моторика – ведь требуется правильно держать рукоять. Польза от этих занятий весьма существенная, так как в работу включаются все группы мышц. Если постоянно заниматься фланкировкой шашкой или другим оружием, то очень быстро можно привести свое тело в отличную физическую форму.

Фехтование на шашках и пиках. Это поединок, основная задача которого заключается в нанесении сопернику как можно больше оцениваемых рубящих или колющих ударов [6].

Польза фехтования в том, что благодаря регулярным занятиям тренируются абсолютно все группы мышц, оказывается положительное тонизирующее действие на весь организм, развивается скорость реакции, координация, быстрота, ловкость, выносливость и интеллект. В поединке применяются выпады, скачки, развороты, уклонения, используются и обманные движения, ложные выпады. При этом вырабатываются такие качества как контроль эмоций, логика, расчет, прогнозирование ситуации, умение принимать решения. В поединке нужно за короткий промежуток времени увидеть слабые стороны противника, подвести его к тому, чтобы он ошибся, и сделать точную, быструю атаку. Или вовремя успеть среагировать и защититься, если противник раньше атаковал тебя.

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что перечисленные выше виды казачьих боевых искусств, способствуют не только физическому развитию личности, но и привитию этой личности системы ценностей традиционной культуры казачества. Кроме того, состязания по этим видам боевого искусства формируют воинственный тип личности, готовый на схватку с противником и нацеленный на победу, что для военного человека имеет важное значение.

Литература

1. Гладков А.Н. Фехтование на шашках и пиках для занятий в строевых частях. СПб., 1893.
2. Грунтовский А.В. Русский кулачный бой. История, этнография, техника. СПб., 2001.
3. Сопов А.В. Становление казачества // Проблемы изучения и развития казачьей культуры. Майкоп, 2000.
4. Тациян А.А., Демиденко В.Ю. Повышение уровня взаимопонимания и выбор психолого-педагогической концепции обучения физической подготовки курсантов // Материалы IX Международной научно-практической конференции. 2019.

*М.В. Попова
Д.А. Бражникова*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ (НА ПРИМЕРЕ ЯПОНИИ)

В современном мире физическая культура и спорт являются неотъемлемыми элементами общественной и даже государственной жизни. О том, что история спорта в Европе берет свое начало еще в античном мире, многие из нас, должно быть, помнят еще со школьной скамьи. Однако, в физическую культуру и спортивную жизнь нашей страны, а также других европейских стран, вошли не только классические европейские, но и имеющие восточноазиатское происхождение виды спорта и гимнастики, также, как и боевые искусства. С другой стороны, в подарившей миру каратэ и айкидо Японии национальным видом спорта в настоящее время является бейсбол. История физической культуры и спорта в Японии является темой данной статьи. В ней мы, опираясь на материалы исследования Курису Митсуру из Университета Сэйка в Киото, рассмотрим процесс зарождения и развития современной физической культуры в Японии.

От Реформ Тэмпо (1841) до воцарения императора (1867)

Поддерживаемое системой бакуфу и политикой «закрытой страны», правительство Токугава переживает кризис и оказывается близким к падению в 1841 г., а после заключения Договора о дружбе с Америкой и открытия страны в 1853 г. начинает проводить обшир-

ные реформы и постепенно выстраивать централизованное модернизированное государство. Можно сказать, что в тот период Япония ставила своей целью создание военной силы и новой политической системы, которые должны были занять место бакуфу Токугава. Поэтому, сопутствуя модернизации (европеизации) армии, в этот период в Японии начинается преподавание физической культуры по западному образцу. Таким образом, современной физической культуре в Японии в этот период положили начало: физическая культура как военная подготовка, физическая культура как элемент образования, основанная на медицинском знании и направленная на поддержание здоровья физическая культура.

Феодальное общество и физическая культура

Хотя японское государство и стремилось к преобразованиям по западному образцу и модернизации, разумеется, что люди, выросшие в феодальном обществе, в особенности представители военного сословия – буси, испытывали недовольство происходящими переменами. Имела место тенденция уклонения от участия в учениях по обращению с огнестрельным оружием, введенных повсеместно после 1841 г. Эта тенденция была перенята в эпоху Мэйдзи, соединившись с национализмом новой эпохи. Зародилось японское самобытное направление физической культуры (двигательной культуры), получившее название «будо», отсылающее к бусидо и традиционным боевым искусствам. Опять-таки, одной из причин нездоровой распространенности идеализма, культы силы воли и практики в разных направлениях физической культуры и спорта можно считать господствующую в ту эпоху тенденцию «почитания духа и презрения к телу». Известны случаи, когда школьникам во время занятий спортом отказывали в возможности отдыха или утоления жажды, что приводило к летальному исходу.

Если попытаться взглянуть на физическую культуру с точки зрения японцев того времени, то очевидно, что им пришлось в ускоренном темпе перенимать физическую культуру (двигательные упражнения, игровой спорт), уже существовавшую в странах Запада. Вместе с тем «воинский дух», являвшийся основой традиционных боевых искусств, был перенят в качестве «идеализма и волюнтаризма» современными физической культурой и спортом.

Империализм и «физическое образование граждан»

Более остро вопрос о физическом развитии населения Японии встал в первой половине 20 века, с приближением к началу Второй мировой войны. Современное образование в Японии берет свое начало от «Императорского рескрипта об образовании» (1890), в котором были выведены ценностные ориентиры и нравственные основы образования в Японии. В довоенный и военный период этот рескрипт был более чем актуален, будучи используемым пропагандой наравне с историческими анналами и священными текстами Японии. Физическая культура не являлась исключением и основывалась также на «рескрипте», более того, ее можно назвать «основой образования» того времени. «Физическое воспитание в воинственном духе» являлось средством на пути к целям, провозглашенным еще в эпоху Мэйдзи: «процветающей стране и могущественной армии», «воспитанию сильных солдат». Физическим воспитанием населения практически занимались военные, так как оно было неотъемлемой частью «патриотического воспитания». Всячески поощрялись занятия спортом, что дало свои результаты: на Олимпиаде 1936 г. в Берлине японские спортсмены отлично проявили себе в беге, фигурном плавании и т. д., заняв призовые места. Частью физического воспитания граждан стало обучение штыковому бою и кэндо, что стало повсеместным к концу войны. В отличие от эпохи Мэйдзи, внимание стало уделяться физическому развитию не только мужчин, но и женщин. Хотя женщины не принимались на службу в армию, военная подготовка оставалась для них обязательной, также задачей «женской физкультуры» была подготовка женского тела к материнству: от здоровой и сильной женщины ожидалось рождение здоровых и сильных детей. Таким образом, в этот период физическая культура выходит за пределы армии и школы, становясь частью повседневной жизни японских граждан. Аналогичную «массовую физическую культуру» в тот период можно наблюдать и в Германии, Италии и СССР, но Япония выделяется на их фоне распространенностью традиционной боевой гимнастики, а также высокому уровню «духовности» физической культуры: осознавая непреодолимую разницу в физическом развитии между японцами и европейцами, армейская пропаганда делала акцент на «духовном превосходстве» японского солдата, готового в любой момент расстаться с жизнью ради императора. В практической части физической культуры Япония брала за образец Третий

Рейх: японские отряды молодежи отправлялись на «обучение» в Берлин, где проводились совместные занятия с членами Гитлерюгенда.

Физическая культура на современном этапе

После поражения Японии в ВМВ американские оккупационные власти издали указ о запрете преподавания традиционных боевых искусств в школах. Целью этого, можно предположить, было заставить японцев переосмыслить цели и задачи физического воспитания, отказаться от него как от «тренировки духа», способа воспитания «идеального гражданина». Широкое распространение в Японии получает бейсбол, спорт окончательно приобретает развлекательную функцию. Однако, окончательной трансформации основ физической культуры и спорта в Японии, зародившихся еще в 19 веке, не произошло. Боевые искусства не только возрождены в Японии, но и получили распространение по всему миру. Кэндо практикуется в школах, впрочем, из него полностью исключены элементы боевой техники, предполагающей убийство противника. В спортивной жизни страны принимают активное участие Силы Самообороны: соревнования между учащимися военизированных учебных заведений собирают целые стадионы. В университетах Японии физическая культура не является обязательным предметом, а на многих специальностях и вовсе не представлена, но в то же время действует большое количество бесплатных секций-кружков, в которых студенты занимаются всевозможными видами спорта: от футбола до стрельбы из лука. Здесь спорт обретает еще одну важную функцию – социализирующую. В октябре празднуется общенациональный праздник – День физкультуры, в который государство и местные органы самоуправления организуют спортивные фестивали, к участию в которых привлекаются граждане и гости страны всех возрастов.

Литература

1. Курису Митсуру. Физическая культура и спорт в образовательной системе Японии.
2. Курису Митсуру. Физическая культура Японии и бусидо.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Депрессия отличается от обычных изменений настроения и кратковременных эмоциональных реакций на проблемы в повседневной жизни. Депрессия может стать серьезным нарушением здоровья, особенно если она затягивается и принимает умеренную или тяжелую форму. Она может приводить к значительным страданиям человека и к его плохому функционированию на работе, в школе и в семье. В худших случаях она может приводить к самоубийству [1].

На сегодняшний день депрессия является одной из главных проблем общества. Это связано с экономическим кризисом в стране, и по большей степени с пройденным режимом самоизоляции, в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой в мире, а также, с частично продолжающимся, дистанционным обучением.

Специалисты рекомендуют физические упражнения при депрессии легкой и средней степени тяжести. Конечно, упражнения не заменят антидепрессантов, но в комплексе результат получается эффективнее и длится дольше [3].

Яркий пример – недавнее исследование Гарвардской школы общественного здравоохранения. По его результатам, 15 минут бега или час ходьбы в день уменьшают риск глубокой депрессии на 26 %. Регулярные занятия спортом по расписанию снижают вероятность рецидивов [2].

Цель исследования: выявить влияние физических упражнений на депрессивное состояние студентов ИРНИТУ.

Задачи исследования:

1. Провести тестирование среди студентов 3 курса ИРНИТУ.
2. Сделать выводы о проделанной работе и разработать практические рекомендации.

Методы и организация исследования: Нами были изучены научные факты о влиянии физических упражнений на психологическое состояние человека. Также в 2020 году был проведен опрос среди студентов ИРНИТУ в виде тестирования в электронном формате.

В добровольном и анонимном анкетировании приняли участие 100 студентов (девушки и юноши) 3 курса института экономики, управления и права (ИЭУП) ИРНИТУ, обучающиеся по очным направлениям подготовки.

Результаты исследования и их обсуждения: Респондентам был предложен тест на определение уровня депрессии – Шкала Бэка [4]. Этот тест был разработан американскими психотерапевтами в 1961 году, во главе которых стоял Аэрон Бэк. По результатам теста можно определить: скоротечная ли это хандра или же психическое расстройство. И на основе результата – диагноза принимать какие-либо меры: самостоятельно корректировать свой режим дня, питание и двигательную активность или обратиться к врачу за медицинской помощью.

В результате данного тестирования, у 87 % опрошенных была выявлена умеренная депрессия, при которой человек часто раздражается, грустит, погружается в меланхолию, становится слабым, ленивым, потому что ему не хватает энергии.

В период самоизоляции умеренная депрессия была предсказуема и в какой-то степени неизбежна, так как у людей ограничили контакты с обществом, вследствие чего происходит резкий спад самооценки.

Также участниками исследования был пройден тест, составленный авторами статьи, состоящий из двух вопросов о занятости физическими упражнениями на самоизоляции и их влиянии на эмоциональное состояние, анализ результатов которого показал, что у большинства опрошенных студентов (более 60 %) переход на дистанционный режим вызвал проблемы с эмоционально-депрессивным состоянием.

В период самоизоляции среди студентов физическими упражнениями занимались 20 %, редко занимались 34 %, совсем не занимались 46 %.

В результате опроса выяснилось, что большинство студентов, а именно 46 человек, не занимались физической культурой, а 54 в какой-то мере проявляли физическую активность. Как отметили сами респонденты, физическая активность уменьшилась, в связи с тем, что при переходе на самоизоляцию учеба стала занимать больше времени и молодые люди проводили за компьютером большое количество времени.

Нахождение дома в течение длительного периода времени серьезно осложняет поддержание физической активности. Сидячий образ жизни студентов и низкий уровень их физической активности оказывает негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. При долгом сидении ухудшается зрение, снижается работоспособность всего организма, снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений. Когда мы долго сидим, это отражается на функционировании всего организма. Пребывание в карантинном режиме также вызывает дополнительный стресс и ставит под удар психическое здоровье молодых людей.

По результатам первого вопроса, видим, что 46 студентов совсем не занимались физическими упражнениями и находились в состоянии апатии. Вследствие чего в дальнейшем они не принимали участие в исследовании.

Влияние физической активности на эмоциональное состояние студентов, которое мы определили с помощью психологического теста (шкала Бэка), имеет следующие значения: эмоциональный подъем испытали 67 %, находились в апатии 8 %, ничего не изменилось у 25 %.

В результате тестирования было выявлено, что существует связь между эмоциональным и физическим состоянием. Наблюдается улучшение эмоционального состояния у 67 % респондентов, а это 36 человек из 54.

Во время интенсивных занятий организм выделяет эндорфины, которые вызывают ощущение счастья и эйфории и человек получает удовольствие от движения, понижается уровень тревожности, улучшается сон, повышается работоспособность и улучшается внешний вид. Поэтому, каким бы видом спорта вы ни занимались, ваши действия положительно скажутся на самооценке. Появляется настойчивость, уверенность в себе, поскольку во время тренировки человек постоянно ставит цели и добивается их.

Выводы: Проведенный опрос показал, что большинство опрошенных студентов 3 курса ИРНИТУ во время режима самоизоляции занимались физическими упражнениями, и более того, после занятий отмечали улучшение эмоционально-депрессивного состояния на фоне карантинных мер.

Хорошей профилактикой депрессии являются: правильный распорядок дня, любимое занятие, здоровый образ жизни. Занятия

физической культурой (йога, фитнес, пилатес и др.) представляются самыми универсальными, простыми, удобными. Возможно заниматься в любое время дня и года, в любом месте, в том числе и дома. Здесь работает одно единственное и главное правило – нужно выбирать занятие по интересу, чтобы получать удовольствие от процесса.

Мы разработали некоторые рекомендации по снижению депрессивного состояния с помощью физических нагрузок, которые были разосланы студентам ИРНИТУ в виде электронных буклетов. К примеру, на помощь могли бы прийти: езда на велосипеде, танцы, пешие прогулки или спортивная ходьба, оздоровительный бег на большие дистанции, утренняя или вечерняя зарядка, йога и т. д.

Литература

1. Депрессия. Информационный бюллетень № 369 Февраль 2017.
2. Исмиянов В.В., Рыбина Л.Д. Влияние подбора средств физической культуры на формирование психических качеств личности студентов железнодорожного вуза // Вестник Сибирской Академии права, экономики и управления. 2011. № 2 (3).
3. URL: <https://hpt-kld.ru/kak-sport-pomogaet-ot-depressii-i-stressa/>.
4. URL: <https://relife.blog/sport-i-psikhicheskoye-zdorovye/>.

С.А. Пунтус

РОЛЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В КАДРОВОЙ ПОЛИТИКЕ МВД РОССИИ: НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ГТО

Вопросы совершенствования профессиональной служебной и физической подготовки (ПСиФП) являются собой значительный пласт научных исследований в системе МВД России. Ученые и практики обращают свой взор на различные факторы, влияющие на уровень физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел (далее – сотрудники), изыскивая способы развития профессиональных навыков и привития стремления заниматься физической куль-

турой и спортом. К сожалению, существующая система ПСиФП не справляется со стоящими перед ней задачами и требует своей модернизации [1].

В этих условиях предлагается переосмыслить роль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – от программирующего явления в сфере физического воспитания к важному фактору развития ПСиФП, имеющему значительный потенциал профорientации «гражданской молодежи».

С момента своего возрождения в 2014 г. (Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172), выступая частью государственной политики, ГТО прочно занимает место в различных сферах жизнедеятельности общества, став уже привычным явлением (особенно для сферы образования). Комплекс находит свое отражение и в нормативных документах МВД России (приказ МВД России от 12.03.2015 № 321), но пока лишь при реализации прав на обучение в ведомственных вузах.

Полагаю, что кадровая политика МВД России может взять курс на использование ГТО по следующим направлениям.

1. Активизация деятельности образовательных организаций МВД России и кадровых подразделений территориальных органов МВД России по привлечению кандидатов на обучение в ведомственные вузы к сдаче нормативов ГТО.

Казалось бы, что признание ГТО в качестве индивидуальных достижений при поступлении в вуз (Раздел III Порядка и условий приема в федеральные государственные организации, осуществляющие образовательную деятельность и находящиеся в ведении Министерства внутренних дел Российской Федерации) должно было привести к ситуации, при которой каждый кандидат на обучение имеет золотой или серебряный знак отличия. Но практика свидетельствует об обратном.

Так, проведенные исследования приемных кампаний 2018–2020 гг. некоторых вузов МВД России показали, что серебряный или золотой знак отличия ГТО имеют не более 40 % кандидатов на обучение, прибывающих в образовательную организацию для прохождения вступительных мероприятий.

А ведь наличие знака ГТО это не только дополнительные баллы при поступлении, но и уверенность в прохождении дополнительного вступительного испытания «Физическая подготовка» (далее – ДВИ «ФП»)!

Так, в Сибирском юридическом институте МВД России в 2020 году успешно преодолели конкурс и были зачислены в вуз 63,7 % кандидатов на обучение, имеющих знак отличия ГТО, в 2019 году – 75,9 %, в 2018 году – 74,6 %. Высокие показатели по итогам приемной кампании 2020 года оказались и в других вузах МВД России: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова – 78,8 %, Дальневосточный юридический институт МВД России – почти 100 %.

Таким образом, ориентация на сдачу нормативов ГТО кандидата на обучение позволяет быть уверенным комплектующему органу как в успешной сдаче абитуриентом ДВИ «ФП», так и в его поступлении образовательную организацию.

Полагаю, что вузам МВД России в качестве профориентационного мероприятия, повышающего информированность населения об образовательной организации и привлекающего молодежь к поступлению на обучение, допустимо рассматривать вопрос о создании пунктом сдачи ГТО на своей базе. Тем более, что у большинства учебных заведений имеются для этого все условия. Кроме того, к решению указанного вопроса можно привлекать и региональные отделения ВФСО «Динамо» (с имеющимися у них ресурсами).

2. Сдача нормативов ГТО на регулярной основе как способ повышения уровня общей физической подготовленности сотрудников.

Несмотря на то, что для любого сотрудника продолжительность занятий по физической подготовки в рамках ПСиФП составляет не менее 100 часов в год, следует констатировать недостаточность общей физической нагрузки сотрудников, что обусловлено многими факторами, включая особенности оперативно-служебной деятельности ОВД.

Участие в сдаче нормативов ГТО имеет не только соревновательный, но и тренировочный эффект, способствующий повышению физической подготовленности сотрудников.

3. Сдача нормативов ГТО как нестандартная форма проведения занятий в рамках ПСиФП.

Одной из проблем организации физической подготовки в рамках ПСиФП традиционно выступает нежелание сотрудников посещать занятия. Включение в расписание занятий ПСиФП сдачи нормативов ГТО может изменить этот негативный фактор, явить собой необычную форму их проведения. Повысить привлекательность

занятий по физической подготовке способно не только желание сотрудников получить знак отличия ГТО, но и смена обстановки (привлекательность стадионов, спортивных комплексов и сооружений), специфика выполняемых упражнений комплекса, окружение сдающих нормативы людей (молодежь; люди, ведущие здоровый образ жизни; и др.).

4. Высокий воспитательный потенциал ГТО.

Нельзя обойти стороной и воспитательный компонент ГТО. Его рекомендуется использовать всем руководителям подразделений. Участие в сдаче нормативов ГТО всего личного состава подразделения совместно с руководителем способствует не только повышению авторитета последнего (показать на собственном примере приверженность здоровому образу жизни – важное направление воспитательной работы), но и сплочению коллектива, выработке традиций, общих увлечений.

Для руководителя выполнение нормативов ГТО его подразделением может являться одним из объективных способов оценки готовности личного состава к проверке уровня профессиональной подготовленности (в рамках итоговых занятий ПСиФП).

Проведение соревнований по выполнению нормативов ГТО между различными подразделениями, с привлечением членов семей сотрудников, также способно выполнять важную воспитательную (и даже просветительную) функцию.

На основании изложенного, полагаю, что ГТО обладает значительным потенциалом не только в развитии физической подготовленности сотрудников, привитии им навыков здорового образа жизни, но и способно в значительной степени выполнять воспитательную функцию в системе МВД России.

Литература

1. Косиковский А.Р. Организационные формы оказания методической и практической помощи подразделениям профессиональной подготовки территориальных органов МВД России в организации профессиональной служебной и физической подготовки: вопросы теории и практики // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы. М., 2020.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В современных реалиях развития футбола постоянно повышаются требования к подготовленности футболистов. Известно, что подготовленность любого спортсмена и футболиста в том числе, зависит от особенностей учебно-тренировочного процесса, от учета тренером и спортсменом всех компонентов и составляющих частей их подготовки.

Как во многих видах спорта, так и в футболе, тренировочные средства по направленности действия и характеру воздействия на спортсменов разделяют на общие и специальные. Соответственно физическую подготовку разделяют на общую и специальную. При этом первая должна обеспечить всестороннее развитие физических способностей, а вторая развитие качеств и двигательных способностей, характерных для соответствующего вида спорта. Лучших результатов при совершенствовании различных сторон подготовленности спортсмена удастся достичь благодаря оптимальному сочетанию и соотношению упражнений специфического и неспецифического характера [1].

В футболе упражнения, которые выполняют без мяча, должны быть направлены на развитие общих физических качеств и способностей, а специфические упражнения с мячом способствовать развитию специальных физических качеств при одновременном совершенствовании технико-тактического мастерства.

В отношении других качеств считается что как таковая игра в футбол и игровые упражнения с мячом развивают координационные способности и способствуют развитию выносливости [3]. На первых этапах тренировочного процесса замена средств общей физической подготовки специфическими упражнениями (специальной подготовкой) не эффективна, хотя на начальном этапе спортивного совершенствования это приводит к росту спортивных результатов.

Применение общей физической подготовки должно подготовить опорно-двигательный аппарат и функции нервной системы к качественному выполнению специализированных упражнений и

приспособить организм спортсмена к более интенсивным физическим нагрузкам. Использование на тренировках с юными футболистами аэробного бега значительно повышает их общую физическую подготовленность и способствует совершенствованию специальной физической подготовки.

Учитывая влияние физической подготовки на работоспособность юных футболистов, отмечается незначительный рост их работоспособности в связи с доминированием на начальном этапе подготовки упражнений по специальной физической подготовке.

Целенаправленный анализ действующих программ по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР позволил выявить, что одной из главных задач в этих программах является обеспечение разносторонней физической подготовленности юных спортсменов, специализация занимает лишь второе место. А по мнению В. Н. Платонова [5], решение этой задачи должно основываться на двух положениях:

- общая физическая подготовка должна быть направлена в наибольшей степени на развитие качеств и умений, которые косвенно влияют на спортивную специализацию;

- разносторонняя направленность как следствие общей физической подготовки требует такой организации специальной тренировки, которая бы позволила «привязать» функциональный потенциал, имеющийся у спортсмена, к специфике конкретного вида спорта.

Рассматривая энергетические затраты футболистов при выполнении специализированных упражнений, отмечается, что они значительно больше по сравнению с равномерным бегом. Этот факт подтверждает справедливость мнения, что специализированные физические упражнения должны основываться на общей физической подготовке футболистов, то есть целесообразно, чтобы сначала футболисты тратили меньше энергии [2]. Важно, что в исследованиях структуры физической подготовленности футболистов выявлен широкий спектр физических качеств и способностей, которые обеспечивают эффективность их игровой деятельности. Так, например, выносливость довольно существенно можно развить, используя упражнения из общей физической подготовки. Выносливость футболистов позволяет эффективно выполнять игровые элементы и технические действия не снижая их результативность на протяжении всего матча.

В связи с этим различают общую и специальную выносливость. Считается, что на развитие специальной выносливости существенно влияет сочетание упражнений разной продолжительности в течение одного занятия.

Такой подход признан эффективным, так как он позволяет достаточно точно моделировать условия соревновательной деятельности.

К специальной физической подготовке футболистов можно отнести и наличие у игрока высокой игровой активности. Она служит основой не только для реализации технико-тактических действий, но и предопределяет более полную реализацию потенциальных возможностей футболиста.

Таким образом, физическая подготовка футболиста определяется взаимосвязью и взаимовлиянием общей и специальной физической подготовки. На основе анализа литературы данной направленности можно констатировать, что учеными достаточно полно разработаны вопросы, касающиеся механизмов развития физических качеств и роли физической подготовки футболистов. Хотя следует заметить, что эти вопросы меньше раскрыты в отношении юных спортсменов, желающих стать профессиональными игроками в футболе.

Литература

1. Абрамов Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: автореф. дис. ... канд. пед. М., 2006.

2. Козина Ж.Л. Особенности влияния разных методик тренировок на специальную физическую подготовленность юных футболистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2003. № 4.

3. Полишкис М.С. Подготовка юных футболистов: учебное пособие. М., 1997.

4. Артюшенко А.О. Воспитание воли подростков на занятиях по физической культуре // Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьков, 2003. № 1.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, 2004.

*Т.Н. Поборончук
Т.А. Мартиросова*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Начиная с 80-х годов XX века ученые наблюдают активное снижение уровня здоровья молодежи, низкий уровень их физической подготовленности и тренированности [3,4]. В настоящее время исследования оптимальных величин беговых нагрузок на учебно-тренировочных занятиях спортивным ориентированием для обучающихся высшей школы актуальны, поэтому нужны новые подходы к учебному процессу по их физическому воспитанию. В нашей стране, как и во всем мире, в списке заболеваний патология сердечно-сосудистой системы стоит на первом месте [1]. Исследованиями в сфере физической культуры и спорта выявлено, что физические упражнения направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости обладают значительным оздоровительным и профилактическим эффектом [5]. Для решения оздоровительных и профилактических задач спортивное ориентирование как аэробный вид спорта, нами внедрено в программу дисциплины «Физическая культура со спортивно-видовой направленностью». По нашему мнению для развития общей выносливости, как профессионально важного качества обучающихся лесохозяйственных специальностей, больше всего подходит спортивное ориентирование. В 80-90-е гг. на одном занятии для студентов рекомендована дистанция бега 5 км со средней скоростью 2,7–2,8 м/с [2]. Поскольку современные студенты имеют более низкий уровень функциональной подготовленности [3,4], предложенные рекомендации были нами проверены в ходе экспериментальных исследований. Спортивное ориентирование – это интеллектуальный вид спорта с преобладанием аэробных нагрузок. Для достижения высоких спортивных результатов в спортивном ориентировании необходимо развивать скорост-

но-силовые качества и особенно выносливость, потому что именно это физическое качество вносит наибольший вклад для успешного преодоления дистанций, протяженных и сложных по рельефу местности. Озолин Н.Г. рассматривает методику воспитания общей выносливости через факторы, представляющие основу методики ее воспитания, развития и совершенствования, предопределяющие ее, и учитывает эти факторы [4]. Основные факторы для развития выносливости – это внутримышечная координация, представляющая поочередное привлечение к работе двигательных единиц мышц при продолжительном выполнении физического упражнения с определенной интенсивностью и структура мышц человека, фактор который в нашем исследовании мы учитываем. Мы считаем кроссовый бег с выполнением элементов ориентирования эффективной формой физической подготовки обучающихся спортивному ориентированию [5].

Общая физическая работоспособность в большей степени зависит от производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По уровню нагрузки тесты физической работоспособности подразделяют на максимальные и субмаксимальные, но выбирая тест в нашем эксперименте мы предпочли выбор компромисса между точностью измерения и внутренней стоимостью работы. Для этапных наблюдений предпочтительна высокая точность измерения физической работоспособности. Для текущего контроля, в нашем исследовании, выбраны субмаксимальные тесты. Для корректной интерпретации полученных результатов, организация тестирования физической работоспособности в нашем исследовании должна отвечать следующим требованиям: продолжительное воздействие нагрузки на организм, вызывающее стабильное состояние системы кислородного транспорта; мощность нагрузки такова, что организм полностью использует функциональные резервы кислородтранспортной системы (аэробная производительность), но при этом активации анаэробных систем обеспечения энергией (анаэробная производительность) не происходит; мощность нагрузки остается постоянной. В противном случае продолжают переходные процессы, а при увеличении скорости бега вероятно смешанное энергообеспечение. Уровень порога анаэробного обмена (ПАНО) зависит от ЧСС и возраста. Изменение физической работоспособности фиксировали измерением параметров в фазе нагрузки, применяя степ-тест

PWC₁₇₀. Тестирование физического развития, физической подготовленности и работоспособности обучающихся осуществляли в начале и конце учебного года. Развитию выносливости и повышению физической работоспособности способствовала продолжительная нагрузка невысокой интенсивности, которую получали обучающиеся, преодолевая учебные дистанции спортивного ориентирования. Физическая подготовка ориентировщика в нашем исследовании направлена на развитие общей и специальной выносливости, т. е. на подготовку организма обучающегося к выполнению многочасовых нагрузок, с преобладанием непрерывного бега с переменной скоростью. Конечная цель развития общей выносливости в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию – это достижение четкой работы всех органов и систем организма, значительное повышающих работоспособность обучающихся. Анализ литературы показывает, что главный фактор, от которого зависит развитие специальной выносливости – это аэробные и анаэробные функциональные возможности организма занимающихся спортивным ориентированием. В рабочие программы учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию включены средства физической культуры циклического характера, соответствующие интенсивности нагрузки, обеспечивающие мышечную деятельность трех зон относительной мощности – аэробную, аэробно-анаэробную и анаэробную. Опыт нашей работы показал, что соотношение этих нагрузок на протяжении учебного года равно следующим величинам 70–80 %, 10–20 %, 3–5 %. Учебно-тренировочный процесс по спортивному ориентированию направлен на повышение максимального потребления кислорода (МПК) организма обучающихся и максимального кислородного долга (МКД) с изменением гомеостаза. Одна из главных задач при подготовке ориентировщика – это повышение уровня аэробной производительности – способности человека обеспечивать свои энергетические расходы за счет кислорода, поглощаемого во время работы. Результат ориентирования в беге на 60–80 % зависит от уровня аэробной производительности.

Принципы повышения эффективности развития выносливости в годичном цикле основаны на закономерностях регуляции региональной работоспособности мышц ориентировщика. Наши исследования показали, что к третьему курсу у обучающихся, занимающихся спортивным ориентированием, происходит стаби-

лизация максимальной аэробной функции и переключение биоэнергетических систем, обеспечивающих работоспособность мышц, с центральных механизмов кардио-респираторной системы на периферические гемодинамические системы конечностей, что способствует повышению уровня работоспособности и совершенствованию выносливости. В процессе развития выносливости сосудистая система сохраняет организм как целостную интегральную систему, поэтому мы в нашем исследовании наблюдаем положительную динамику. На начальном этапе учебно-тренировочного процесса мы применяли равномерный метод, поскольку повышение уровня функциональных характеристик некоторых органов и систем происходит под воздействием малоинтенсивной, но продолжительной работы. Как один из наиболее эффективных методов развития выносливости применяли переменный метод. Эффективное средство развития аэробных возможностей это кроссовый бег. Повышению управляемости учебно-тренировочным процессом по физической подготовке обучающихся способствуют усовершенствованные методы контроля и коррекции тренировочных нагрузок, выполняемых в кроссовом беге. Физические нагрузки, направленные на развитие выносливости должны быть умеренными по величине и достаточными по интенсивности, строго соответствовать возможностям обучающихся, оказывать многостороннее воздействие на организм: улучшать сердечно-сосудистую и дыхательную деятельность, улучшать координацию движений, а значит, повышать работоспособность. С учетом вышеизложенного механизм физической работоспособности обучающихся в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию совершенствовались чередованием кроссового бега и спортивного ориентирования в беге.

На учебно-тренировочных занятиях мы исследовали воздействие кроссовой дистанции на уровень общей физической работоспособности у девушек 1–3 курсов 17–20 лет с различной физической подготовленностью в режимах: 4000 м два раза в неделю в течение учебного года со скоростью 2,4–2,8 м/с. Интервалы отдыха составляли 3–4 мин. Для эксперимента было выбрано три скоростных режима бега: 2,4 м/с; 2,6 м/с и 2,8 м/с. Общую физическую работоспособность оценивали с использованием степ-теста PWC_{170} методом степэргометрии до начала учебно-тренировочных занятий и в конце эксперимента. Для всех скоростных режимов учебно-тренировочных заня-

тий наблюдали прирост уровня физической работоспособности. При этом значительно улучшились результаты в ориентировании в беге. Продолжительность преодоления дистанции 2000 м в беге в начале 1-го семестра, в среднем, была равна 12 мин 15 с, а в конце 2-го семестра – 11 мин 30 с. В результате продолжительность преодоления дистанции снизилась на 1 мин 15 с. Контролировали скорость бега, при необходимости вносили коррективы в тренировочный процесс. В результате исследования установлено, что для всех режимов характерен значительный прирост PWC_{170} у обучающихся с низким исходным уровнем работоспособности (который был у обучающихся 1 курса) и снижение прироста работоспособности в зависимости от величины ее исходного уровня.

В исследуемых режимах у девушек 1–3 курсов, имеющих разный исходный уровень физической работоспособности эффект от тренировки был различным. Максимальный прирост (равный 0,61 Вт/кг) отмечен при использовании 3-го тренировочного режима обучающихся 1 курсов (исходная $PWC_{170} = 1,0-1,1$ Вт/кг). Применение 1-го режима привело к приросту работоспособности на 0,33 Вт/кг (обучающиеся 3-го курса). Среди тренировавшихся по 1-му режиму лишь девушки с исходной $PWC_{170} = 1,0-1,4$ Вт/кг добились ее улучшения на 0,3 и более Вт/кг. В тоже время среди тренировавшихся по 3-му режиму такой прирост отмечен у девушек, имеющих исходную $PWC_{170} = 1,0-2,1$ Вт/кг. Если режим считать эффективным лишь в том случае, когда его использование приводит к увеличению PWC_{170} хотя бы на 0,1 Вт/кг, то 1 и 3-й режимы эффективны для девушек с исходным уровнем $PWC_{170} \leq 2,3$ Вт/кг.

Выводы

Значительная, невысокой интенсивности нагрузка, которую получали обучающиеся, преодолевая учебные дистанции на учебно-тренировочных занятиях по спортивному ориентированию, способствовала развитию выносливости и повышению физической работоспособности. Прирост физической работоспособности (PWC_{170}) в результате беговой тренировки в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию со скоростями 2,4–2,8 м/с зависит от ее исходного уровня и скорости бега.

В результате исследования определены критерии развития, выявлены особенности динамики физической работоспособности

обучающихся в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию в беге, предложены скоростные режимы тренировочного процесса.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов. М., 1997.
2. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5.
3. Мартиросова Т.А. Программа развития профессионально важных качеств бакалавров лесохозяйственных специальностей в вузе // Вестник Северо-Восточного федерального университета Им. М.К. Аммосова. 2013. № 4.
4. Мартиросова Т.А. Формирование ключевой двигательной компетентности человека посредством воспитания и совершенствования выносливости как физического качества // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2010. № 1.
5. Т.Н. Поборончук, Т.А. Трифоненкова. Оценка физического состояния студентов СибГТУ // Лесной и химический комплексы – проблемы и решения. Всероссийская научно-практическая конференция. Красноярск, 2016.

И.Н. Подрезов

ВЛИЯНИЕ АЭРОБНОЙ И АНАЭРОБНОЙ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В физическом развитии огромную роль играет сочетание различных видов нагрузок, в том числе, аэробной и анаэробной. Для того, чтобы подробно разобраться в их значении для организма, рассмотрим сначала их сущность.

Начнем с того, что анаэробная нагрузка-это в основном комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц, их объема, наращивания массы. Здесь важно отметить, что при анаэробной тренировке выполняются преимущественно высокоинтенсивные, кратковременные упражнения. Они используют гликоген в качестве

«топлива», то есть те углеводы, которые получает организм при приеме пищи. Это происходит из-за того, что в процессе тренинга задействуется максимальное количество мышечных волокон, в результате организм не может обеспечить себя достаточным количеством кислорода и начинает задействовать гликоген в качестве дополнительного источника энергии. Однако не стоит забывать о невеликой «силе» данного вещества, в связи с которой продолжительность анаэробных тренировок не столь продолжительна (час-полтора) [1].

К анаэробным упражнениям можно отнести тяжелую атлетику, прыжки со скакалкой, отжимания, жим штанги, приседания, выпады и любые другие упражнения, связанные с тяжелыми нагрузками.

В целом можно сказать, что анаэробные упражнения сжигают меньше калорий чем аэробные. Однако являются наиболее эффективными в плане развития и наращивания мускулатуры. При этом в крови накапливается очень много молочной кислоты, следствием чего может послужить мышечная боль. Поэтому перед тренировкой необходимо обязательно размяться и разогреть мышцы.

В свою очередь аэробные нагрузки требуют большого количества кислорода и позволяют организму повышать эффективность работы именно тех органов, которые отвечают за транспортировку кислорода. Они характеризуются высокой продолжительностью, значительно влияют на сердечно-сосудистую систему и здоровье человека в целом.

Интенсивность данных упражнений должна быть низкой или средней. В данном случае энергия получается уже путем кислородного окисления. Такие нагрузки помогают сжечь жировые отложения и в то же время сохранить мышечную массу.

Разновидностей аэробных упражнений существует очень много. К ним можно отнести бег, плавание, езду на велосипеде, катание на коньках, лыжах, танцы, спортивную ходьбу и другие.

Продолжительность аэробных занятий у новичков или долго не занимавшихся должна увеличиваться постепенно. Сначала не больше 15 минут, а затем, когда вы достигните определенного уровня выносливости, увеличивать до 20-60 минут. Время зависит от частоты проведения тренировок и целей, которых вы собираетесь достичь.

Не стоит забывать об обязательной разминке перед тренировкой. Ее можно провести с помощью растяжки, ходьбы, бега трусцой. Все это необходимо для того, чтобы размять мышцы и подготовить

организм к предстоящей нагрузке. Увеличивать и уменьшать темпы при этом нужно плавно.

Важная особенность данных упражнений состоит в том, что они повышают способности организма транспортировать кислород, пропускать воздух через легкие, увеличивать выносливость.

При разработке программы аэробных тренировок необходимо соблюдать равновесие и сбалансированность. Это означает, что тренировочная дистанция должна быть не слишком длинной и не слишком короткой. Например, объем беговых тренировок человеку, не являющемуся спортсменом и не участвующему в соревнованиях, следует ограничивать до 20-25 километров в неделю. Данный факт был выявлен не так давно путем научных исследований. Именно данный объем, по мнению ученых, снизит вероятность получения травм и каких-либо нарушений в организме [2].

Помимо этого, данные упражнения помогут улучшить не только физическое состояние человека, но и психическое, что не менее важно при занятиях физической подготовкой.

При аэробных занятиях выделяют четыре основные фазы:

1. Разминка.
2. Аэробная фаза.
3. Заминка.
4. Силовая нагрузка.

Разминка выполняется в течение 2-3 минут путем разогрева мышц легкими упражнениями. На данном этапе ни в коем случае не рекомендуется выполнять подтягивания, отжимания и другие упражнения, которые быстро приведут организм к утомлению.

Аэробная фаза. Выполняются выбранные упражнения, являющиеся основой тренировки. Длительность данной фазы около 30-40 минут.

На заминку отводится от 5 минут. Она служит для того, чтобы снизить частоту сердечных сокращений и привести организм в спокойное состояние.

Силовая нагрузка должна продолжаться не менее 10 минут. Она включает в себя выполнение упражнений, укрепляющих мышцы и развивающих гибкость.

Благодаря подобным нагрузкам увеличивается способность организма противостоять болезням, увеличению токсинов. При этом укрепляется мускулатура, сердечно-сосудистая система, повышает-

ся выносливость организма, становится легче бороться с усталостью [3].

Таким образом, мы рассмотрели, что собой представляют аэробные и анаэробные нагрузки, как они влияют на организм и здоровье человека в целом. Если двигательная активность будет регулярной, то значительно улучшится самочувствие, умственная и физическая работоспособность будет на очень высоком уровне. Именно поэтому каждому необходимо осуществлять как аэробную, так и анаэробную нагрузку на организм, чтобы оставаться здоровым и крепким.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. М., 1990.
2. Биохимия мышечной деятельности. Киев, 2000.
3. Волков Н.И., Карасев А.В., Хосни М. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. М., 1999.

*А.Т. Биналиев
Д.А. Ложкина*

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В РОССИИ

Спорт как один из социальных институтов имеет большое значение в функционировании общества, предоставляя возможность социализации и адаптации, повышения уровня мобильности, формирование и разработке жизненных принципов. Занятие физической культурой и спортом значительно влияют на жизнедеятельность человека, способствуя прививанию здорового образа жизни, формированию стрессоустойчивости и общей выносливости [1].

В настоящее время на территории Российской Федерации можно отметить возросший интерес населения к физической культуре и спорту, что дает надежду на быстрое развитие массового спорта в стране. Но для эффективного развития массового спорта на территории России необходимо решение немаловажных проблем. Всем известно, что нынешняя политика государственной власти направлена на оздоровление общества во всех возрастных группах. Для этого

ежегодно по всей стране сооружаются новые спортивные комплексы, нацеленные на развитие и популяризацию определенных видов спорта. Но следует отметить, что в связи достаточно большой территорией нашей страны данных комплексов не хватает для полного охвата граждан желающих заниматься спортом [3].

Развитие массового спорта не останавливается на возведение огромных спортивных комплексов, ежегодно возводятся и ремонтируются спортивные площадки, расположенные в обычных спальных районах, тем самым предоставляется доступ к спорту различным группам населения [4].

Безусловно, государство имеет большую заинтересованность в развитии массового спорта, поиске новых талантов и пропаганду здорового образа жизни среди молодежи. Ведь здоровая и спортивная нация это один из ключевых факторов развития сильного и надежного государства.

Физическая культура и спорт непосредственно затрагивают не только оздоровляющий компонент жизнедеятельности общества, следует заметить, что также оказывается значительное влияние на экономическую, политическую и культурную составляющую общества [2] По мнению некоторых ученых физическая активность приводит к минимизации экономических потерь, выступая достаточно серьезной альтернативой вредным привычкам, на данный момент мы можем заметить, что люди отказываются от вредных привычек в пользу спорта, спортивные залы и секции переполнены, на спортивных стадионах в любое время суток можно встретить занимающегося физической культурой. В результате чего в стране повышается уровень качества трудовых ресурсов и увеличивается продолжительность жизни.

Также, следует обратить внимание на тот факт, что спортивная инфраструктура в большей своей степени имеет коммерческую основу, т. е. гражданам необходимо платить за занятия или же за спортивное обмундирование. Далеко не каждый родитель может позволить отдать своего ребенка на хоккей или же спортивную гимнастику. Данная проблема есть, но органы государственной власти стараются свести этот момент к минимуму. Для наиболее одаренных детей выдаются гранды и именные стипендии, тем самым формируется мотивационная основа для занятий спортом [5].

Учитывая, что одним из основных рычагов привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом является организация и проведение массовых мероприятий, государственные органы делают упор на развитие спортивно-оздоровительного движения среди различных категорий населения. Активно формируются и развиваются различные спортивные федерации и объединения, которые помогают не только активно развиваться различным видам спорта, но работают над привлечением болельщиков. В настоящее время спортивная жизнь населения заключается не только в непосредственных занятиях физической активностью, а также привлечение к просмотру определенных видов спорта. В последнее время на территории всей Российской Федерации наблюдается значительный подъем такого вида спорта как футбол. Это не удивительно, совсем недавно Россия принимала Чемпионат Мира по футболу 2018, и те спортивные объекты, которые были возведены для проведения грандиозного спортивного праздника и по сей день привлекают к себе множество людей. Причем следует отметить, что наряду с этим выделяется значительный рост так называемых любительских лиг.

Таким образом, можно сделать вывод, что наше государство ведет активную политику в сфере внедрения спорта в массы, развивая при этом все виды спорта. Конечно, для каждого региона более характерны определенные виды спорта. Но в последнее время, можно отметить, что спорт развивается абсолютно в каждом регионе. Везде возводятся спортивные комплексы различного уровня. В результате проведенного исследования можно сделать ряд выводов, касающихся дальнейшего развития спорта и физической культуры в России:

1. Нужно руководствоваться следующими принципами: непрерывность физического воспитания и образования всех возрастных групп населения, разработка и реализация комплексных программ развития физкультуры и спорта, индивидуальный подход при организации мероприятий по развитию массового спорта.

2. Необходимо использовать результаты всемирных научных исследований при разработке и реализации программ развития спорта для формирования здорового образа жизни. Для этого требуется учесть основные факторы, тормозящие развитие физической культуры и спорта как в стране в целом и в отдельных регионах, так и среди различных категорий и групп населения.

Литература

1. Перькова Е.Ю. Оценка массового спорта в регионах ЦФО // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 3 (20).
2. Календерова Г.К. Калмуратова Б.С. Примбетова Э.К. Спорт и его значение в формировании здорового поколения // Бюллетень науки и практики. 2017. № 5 (18).
3. Мануйленко Э.В., Тащиян А.А., Лапшин И.Е. Влияние спорта высших достижений на формирование и поддержание позитивного имиджа государства // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2020. № 1 (51).
4. Тащиян А.А., Хить Я.А. Место физической активности в жизни человека: роль спорта в здоровье сберегающем образовании // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие. 2020.
5. Трушина Е.А. Сергеев А.А. Развитие спортивной индустрии в России // Интерактивная наука. 2016. № 10.

*А.А. Третьяков
А.Н. Воротник*

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Учебная деятельность обучающихся образовательных организаций МВД России разнообразна и достаточно сложна. По окончании обучения должен сформироваться разносторонний специалист. Специалист, который бы умело, владел законодательством, имел высокий уровень физической и тактической подготовленности, позволяющий противостоять преступным действиям правонарушителей, в совершенстве владел служебным боевым оружием, а также имел достаточный уровень физического и психического здоровья для продуктивного выполнения служебно-оперативных задач в течение профессиональной деятельности [1, 4, 6].

Большая роль в процессе обучения правоохранительных специалистов отведена «Физической подготовке». Благодаря средствам и методам физической культуры достигается высокий уровень физи-

ческой и психической работоспособности курсантов в процессе обучения [2, 3]. Применение их в образовательном процессе позволяет формировать и воспитывать профессионально важные качества. Что дает возможность в дальнейшем быстро оценивать обстановку и принимать решения, выдерживать тяжелые психические и физические нагрузки [1, 5].

Необходимо помнить, что в образовательном процессе молодые люди сталкиваются с разнообразными сопутствующими негативными факторами. Последние оказывают активное действие на здоровье, работоспособность и как следствие, уровень подготовленности [2, 4, 6]. Образовательный процесс у курсантов достаточно специфичен. От года к году объем практический заданий увеличивается, что определяет специфику образовательной деятельности. С другой стороны педагоги в образовательной организации должны способствовать укреплению здоровья будущих специалистов. В связи с этим определяется проблема – в отслеживании динамики уровня здоровья, заболеваемости и уровня физической подготовленности курсантов на протяжении всей образовательной деятельности. Из определенной проблемы можно выделить цель исследования – провести анализ уровня здоровья, заболеваемости и уровня физической подготовленности курсантов в течение всего периода обучения в высшем учебном заведении.

Организация и методы исследования. Исследование представляло сбор фактического материала в течение всего периода обучения (2016–2021 гг.) в образовательной организации и анализ полученных данных. Приняли в исследовании участие курсанты Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина в количестве 82 человек (35 девушек и 57 юношей). На момент проведения аналитического этапа исследования, все обследуемые обучались на 5 курсе.

Для оценки динамики уровня здоровья курсантов использовалась экспресс методика определения уровня соматического здоровья, предложенная Г.Л. Апанасенко в 1988 году. Она включает в себя измерение морфофункциональных показателей организма курсантов. Дальнейший расчет индексов позволяет определить уровень соматического здоровья.

Дополнительно анализировалась документация медико-санитарной части образовательной организации о пропусках учебных за-

нятий курсантами по причине болезни. Количество пропусков указывается за учебный год.

Уровень физической подготовленности оценивался с помощью контрольных упражнений. К ним были отнесены челночный бег (10*10), бег на дистанции 1 км, подтягивания (юноши), наклоны туловища из положения лежа в течение 1 минуты (девушки).

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе аналитического исследования данных документации, о пропущенных учебных занятий по болезни курсантами, выяснилось, что в первые годы обучения отмечено наибольшее количество пропусков. По-видимому, бывшие школьники достаточно сложно адаптируются к новой образовательной среде. Молодые люди сталкиваются не только с новыми учебными требованиями, но и с новым распорядком, и новыми профессиональными требованиями. В этой связи организм девушек и юношей испытывает стрессовые ситуации. Порой они связаны с внешними факторами (переохлаждение, избыточная двигательная активность, быстрый «перекус», малое время для подготовки, ранний подъем и т. д.). Результаты исследования документация медико-санитарной части образовательной организации отражены на рисунке 1.

Резко уровень заболеваемости начинает снижаться с третьего года обучения. И на старших курсах количество пропусков в два раза меньше, чем на первом году обучения.

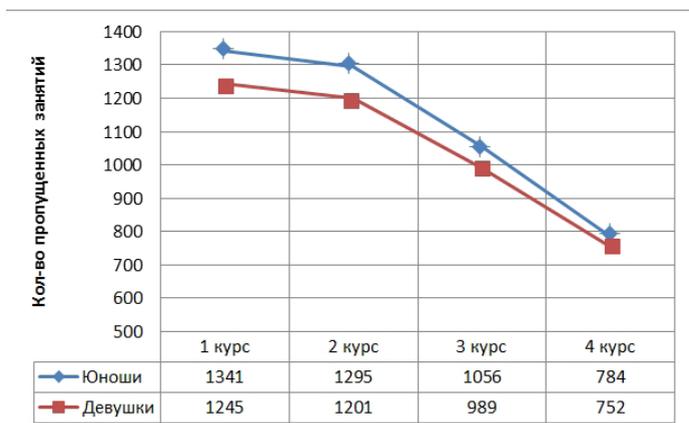


Рисунок 1. Количество пропущенных занятий курсантами по болезни

Разница количества пропусков между девушками и юноши связана с меньшим количеством девушек в исследуемой группе. Можно предположить, что при равном количестве обследуемых, больше пропусков по болезни было бы отмечено у девушек.

Оценивая показатели здоровья с помощью экспресс методики были получены данные, которые указывают на изменение уровня здоровья за время обучения в образовательной организации. В таблице 1 отражены результаты расчета показателей соматического здоровья у девушек.

Данные демонстрируют волнообразное изменение уровня здоровья. Общий балл меняется от первого курса к четвертому. При этом на первом курсе уровень здоровья соответствует среднему уровню здоровья $7,29 \pm 1,80$ баллов. К третьему году обучения данный показатель снижается до $6,13 \pm 3,48$ баллов, а к 4 он успевает вырасти до $7,00 \pm 1,63$ баллов. И это с учетом снижения уровня заболеваемости за время обучения в образовательной организации.

Из полученных данных видно, что уровень здоровья также не постоянен и за время обучения меняется.

Так, как и у девушек, на первом курсе уровень здоровья имеет высокий балл $8,69 \pm 2,02$. Затем данный показатель снижается и вновь начинает расти. К четвертому году обучения он составляет $9,50 \pm 2,27$ балла. Эта динамика связана с ростом силового индекса, изменением индексов Робинсона и Кетле.

Рассмотрев показатели здоровья необходимо уделить внимание уровню физической подготовленности курсантов. Обучение в образовательных организациях МВД России и дальнейшая деятельность в органах внутренних дел неразрывно связаны с физической подготовкой. Также мы имеем данные по выполненным курсантами нормативам по физической подготовке. К сожалению, нормативными документами не предусмотрены тесты для определения развития таких физических качеств, как гибкость и координация.

Динамика изменения уровня физической подготовленности курсантов указывает на положительный рост результатов в представленных нормативов. Хотя рост результатов отмечается не значительный. В связи с этим средняя оценка за норматив с каждым годом обучения снижается. Так как требования по нормативам у курсантов с каждым курсом увеличиваются.

В оценке уровня физической подготовленности провалов не выявлено. При этом отмечается плавный положительный рост в развитии основных физических качеств. Что указывает на положительное влияние регулярных занятий физической культурой на протяжении всего периода обучения в образовательной организации.

Заключение. Выявленная проблема диагностики уровня здоровья у курсантов является актуальной. Во время обучения в высшей образовательной организации должна всесторонне активизироваться личность будущего специалиста. Все сдвиги, которые происходят внутри живого организма, должны положительно сказываться на всесторонней активизации. Учет показателей здоровья, заболеваемости, физической подготовленности отчасти охватывает меняющиеся показатели развития и становления будущего специалиста. Но и незначительные измерения и диагностические мероприятия могут позволить планировать, прогнозировать конечный результат.

Литература

1. Ахмаггатин А.А. Сравнительная характеристика физического здоровья студентов в вузах разных ведомств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 7 (149).

2. Горелов А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография. Белгород, 2011.

3. Дятлова В.В. Влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни курсантов образовательных организаций МВД России / В.В. Дятлова, Н.А. Махнев // Интернаука. 2020. № 9 (138).

4. Макеева В.С. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД // Научное мнение. 2017. № 1.

5. Михайлова Т.Н. Формирование ценностей здорового образа жизни курсантов вузов МВД России // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2020. № 1 (207).

6. Струганов С.М. Повышение позитивного отношения молодежи к физической культуре и спорту как основа воспитания личности (на примере курсантов Восточно-сибирского института МВД России) // Полицейская деятельность. 2020. № 4.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК НЕДООЦЕНЕННЫЙ ФАКТОР В ПОДДЕРЖАНИИ И УЛУЧШЕНИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Современные исследования показывают, что у человеческой физиологии существуют максимальные пределы, которые не могут быть превышены. Ряд авторов пришли к выводу, что именно в настоящее время человечество находится на максимальных ограничениях по росту, продолжительности жизни и физической работоспособности. Обзор, опубликованный в журнале «Frontiers in Physiology», является первым в своем роде, охватывающим 120-летнюю историческую информацию, с учетом влияния как генетических, так и экологических факторов [2]. Этот феномен напрямую отразился на прогрессе в спортивных результатах. Несмотря на существенное возрастание объема и интенсивности нагрузок за последние 20 лет, спортивные достижения не растут в должной мере. Например, мировой рекорд в марафоне улучшился на 1,8 %, в беге на 10 000 и 50 000 м – на 3,4 %–3 % соответственно, а в толкании ядра – на 2,2 % [1]. Это свидетельствует, что спортсмены, как часть человеческой популяции, также подошли к пределу своих физиологических возможностей.

В этой связи, для стимулирования производительности спортсмены стали использовать банки (cupping), кинезиотейпирование, криотерапию, наклейки для носа, внутривенную гидратацию. На самом деле все эти способы улучшения тренированности не соответствуют принципам научной доказательности и вероятно обладают эффектом плацебо. Еще больше спортсменов, несмотря за ужесточение со стороны ВАДА, стали вовлечены в применение запрещенных лекарственных средств. Возможно, это улучшает их производительность, однако в литературе нет надежных данных подтверждающих преимущества от их использования. Сомнительная польза от допинга несомненно перевешивается потенциальным риском для здоровья, постоянным психологическим стрессом для самого спортсмена и в конечном итоге серьезно подрывает целостность, имидж и ценность спорта.

Не лучше обстоят дела с биологически активными добавками (БАД), так как их использование для улучшения спортивных пока-

зателей также несет много рисков и почти всегда неопределенную эффективность.

На этом фоне, складывается мнение, что в спорте предубеждения и почти интуитивная вера в существование некой «чудо-таблетки» перевешивают понимание, что допинг и множественные БАД никогда не заменят физиологическую одаренность, методику тренировок и упорный труд самого спортсмена.

В этой связи, какие безопасные и научно обоснованные факторы, позитивно влияющие на спортивную результативность, могут быть реализованы в современном спорте? По мнению Tipton (1997), к таким факторам можно отнести новые методики тренировки, усовершенствованные спортивные снаряды и экипировка, достижения спортивной медицины и достижения диетологии. Среди них, на наш взгляд, новые перспективы открылись в области спортивного питания – динамично развивающейся науке и практики. Накопленные данные о пищевых стратегиях питания, усиливающих производительность и восстановление спортсменов, привели к сдвигу в научной парадигме – от традиционной фармацее к пищевому подходу. За последние десятилетие были опубликованы тысячи новых исследовательских работ по спортивному питанию, а авторитетные организации, такие как МОК, Американский колледж спортивной медицины (ACSM), Международное общество спортивного питания (ISSN) и другие международные организации выпустили 17 новых согласованных заявлений и рекомендательных документов по питанию, чтобы помочь спортсменам тренироваться и работать оптимально [3]. В частности, широко обсуждается положение Академии питания и диетологии диетологов Канады и ACSM, в котором утверждается, что производительность и восстановление от спортивных мероприятий повышается за счет правильно подобранных стратегий питания [4]. Рекомендации в этом совместном консенсусе основаны на наилучших имеющихся доказательствах.

Наше небольшое исследование с использованием опросника о частоте приема пищи и записи о ежедневном питании квалифицированных спортсменов гребных видов спорта показало, что в большинстве случаев гребцы не соблюдают рекомендуемые потребности в питании и выявило отсутствие общих знаний об этой проблеме. Тренеры также не проявили элементарных знаний в этой области, они практически не используют доказательную информацию. Неред-

ко они обращаются к другим членам спортивного сообщества, что в итоге сводится к использованию допингов и полипрагазии (множественности) БАД, якобы повышающих работоспособность. В этой связи, специалистам в области спорта (врачи по спортивной медицине, диетологи и др.) необходимо устранять заблуждения и разъяснять имеющиеся ключевые рекомендации по правильному питанию, так как спортсмены могут выйти на новый уровень спортивной формы благодаря простым советам по их питанию.

Обсуждение отдельных тем в сфере питания для спортсменов выходит за рамки данной статьи. Отметим лишь общий круг проблем в современном питании на которые стоит обратить внимание.

Производительность и восстановление после тренировок усиливаются за счет правильно подобранной стратегии питания. Необходимо знать факторы питания, которые влияют на спортивные результаты при различных сценариях тренировок и соревнований. Некоторые стратегии питания позволяют тренироваться и восстанавливаться быстро, другие могут быть направлены на усиление тренировочного стимула или специфических метаболических адаптаций. Цели и требования к питанию не являются статичными. Спортивная диета должна учитывать потребности ежедневных тренировок, которые могут варьироваться от «легких» до «существенных» тренировок высокой интенсивности.

Краеугольным камнем диеты спортсмена является адекватное потребление энергии. Появилась потребность в определении оптимальной энергии для здоровья и функций спортсменов, так как низкая доступность в энергии приводит к снижению спортивных результатов и ухудшению здоровья. Усвоение 30 ккал/кг/безжировой массы тела с пищей является пороговой цифрой для оптимального энергетического резерва. Ниже нельзя. Стратегия потеря веса (с максимальной потерей жира при сохранении мышечной массы) предлагает снижение потребления энергии от 250 до 500 ккал/сутки с увеличением потребления белка до 2,3 г/кг/сутки.

Углеводы – самый важный источник энергии для спортивной производительности. Их калорийность в суточном рационе может достигать до 70 % или 12г/кг/сут. Чем больше гликогена накоплено в мышцах и печени, тем выше потенциал спортсмена. Гликоген играет значительную прямую и опосредованную роль в регуляции адаптации мышц к нагрузкам. Особое внимание уделено стратегии потре-

бления углеводов во время, до и после тренировок и соревнований. Интересно, что большая часть пользы от углеводов в спортивных напитках обеспечивается за счет передачи сигналов напрямую изо рта (буквально полоскание горла), а не за счет энергии для работающих мышц.

Последние рекомендации подчеркивают важность многократного потребления пищевого белка в течение дня и сразу после тренировки, причем для всех атлетов, даже если гипертрофия мышц не является основной целью тренировок. Установлено, что одновременный прием 0,4 г/кг белка с 0,8 г/кг углеводов приводит к более быстрому восстановлению запасов гликогена, особенно у спортсменов на выносливость.

Критический уровень потребления всех жиров не должен быть ниже 20 % от суточного потребления энергии. Необходимо отговаривать спортсменов от постоянного низкого уровня потребления жиров. Единственный способ увеличения окисления жиров – это систематическая аэробная тренировка на долговременной основе. Считается, что чем выше класс спортсмена, тем больше жира в качестве источника энергии он использует, в то время как запасы углеводов сохраняются. Спортсмены могут получить выгоду от низкоуглеводной диеты (менее 10 % от общего потребления энергии) преимущественно в ультравыносливых видах спорта. Интерес к данной кетогенной диете вызван высокой заболеваемостью марафонцев коронарным атеросклерозом, связанной с постоянным потреблением углеводов. Адаптированные к низкоуглеводной диете они быстро производят энергию исключительно из жира (780 ккал/час при интенсивности около 65 % от МПК). Это полностью покрывает запросы в энергии во время триатлона IRONMAN без необходимости употребления углеводов. Этот подход к питанию не работает на более коротких и интенсивных дистанциях.

При правильном питании витамины и минеральные добавки не нужны. В ряде случаев (например, при ограничении в пище, длительные нагрузки и др.) может быть недостаток кальция, витамина D, железа и антиоксидантов.

Большого успеха можно достичь, используя стратегию соблюдения питьевого режима перед тренировкой (за 2–4 часа от 5 до 10 мл/кг массы тела), во время тренировки и соревнований (от 0,4 до 0,8 л/час) и после нагрузки (на 1 кг потерянного веса 1,25–1,5 л воды).

При высоком потоотделении и продолжительных тренировках показаны употребление 6- процентного раствора углеводов и электролитов (Na, K, Mg, Ca), что усиливает гидратацию и способствует повышению выносливости, но не скорости при интервальных тренировках. Одновременно подчеркивается опасность принципа «пить как можно больше». Водная интоксикация, сопровождающаяся потерей натрия в плазме (менее 135 ммоль/л) может привести к потере сознания и даже смерти при отсутствии лечения.

Наиболее эффективными эргогенными биологическими добавками к пище с умеренным уровнем доказательства можно отнести: креатин моногидрат, кофеин, ВССА, бикарбонат натрия, сывороточный протеин, добавки цинка, магния, D3, бета - аланин, свекольный сок и употребление листовых зеленых овощей богатых нитратами (руккола, шпинат, брокколи), спортивные изотоники, таурин, растительные адаптогены (родиола розовая, лимонник, элеутерококк) и др. Обязательны предупреждения, что любые диетические добавки могут представлять риск для здоровья и входить в список запрещенных средств для спортсменов.

Данные, изложенные в статье, помогут специалистам, консультирующих спортсменов, прояснить неправильные представления о спортивном питании и привести их рацион в соответствие с текущими рекомендациями.

Литература

1. Швеллнус М. Олимпийское руководство по спортивной медицине. М., 2011.
2. Adrien Marck, Juliana Antero, Geoffroy Berthelot, et al. Are We Reaching the Limits of Homo sapiens? // *Frontiers in Physiology*. 2017. № 8.
3. Kerkick C.M.; Wilborn C.D.; Roberts M.D. et al. Exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. 2018.
4. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the American Academy of Nutrition and Dietetics*, 2016. № 116 (3).

К ВОПРОСУ О МИНИМИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РИСКА СКВОЗЬ ПРИЗМУ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Первичным в вопросе обеспечения личной безопасности является тот факт, что специфический характер задач, которые должны решать сотрудники органов внутренних дел, предполагает качественную специальную подготовку (общность некоторых элементов). В связи с этим, исключительное значение приобретают навыки своевременного, эффективного и безусловно компетентного применения физической силы, огнестрельного оружия и имеющихся специальных средств.

Профессиональная физическая подготовленность (ПФП) в сочетании с умением быстро принимать сложные зачастую комплексные решения, на фоне стресса, представляет собой основу для обеспечения личной безопасности (ОЛБ) сотрудника и его эффективной деятельности.

Подготовить сотрудника ко всем жизненным ситуациям в принципе не представляется возможным. Но построить учебный процесс таким образом, чтобы перейти от гипотетической парадигмы обучения к парадигме обучения «моделирование ситуаций оперативно-служебной деятельности», дабы обучение сотрудника сместилось в область работы над ситуациями приближенными к реальным условиям деятельности и как следствие воспитанию значимых физических навыков[1, 2].

При этом необходимо сделать первый акцент на том – что в данной статье речь пойдет не о рассмотрении всех направлений по обеспечению личной безопасности, а только одном – физической подготовке. Так как личная безопасность многогранна и состоит из многих компонентов.

Мы хотим рассмотреть сторону минимизации профессионального риска сквозь призму повышения физической готовности сотрудников в некоторых значимых на наш взгляд навыках. Говоря о занятиях по общей физической подготовке (ОФП) и специальной

физической подготовке (СФП) у слушателей проходящих первоначальную подготовку.

Второй акцент, которому необходимо уделить внимание, что рассматриваемые вопросы по формированию ПФП имеют отношение не к спортсменам или сотрудникам специальных подразделений, а к простым, среднестатистическим сотрудникам. Кроме того, мы не будем вдаваться в методику выполнения отдельных упражнений. Наша задача – определиться с перспективами развития по дополнительным программам обучения.

Для специалистов, преподавателей (тренеров) которые занимаются вопросами личной безопасности и ОЛБ эти два аспекта во многом определяют разницу подходов к учебно-тренировочному процессу по формированию необходимой физической готовности.

В программах обучения сотрудников проходящих первоначальную подготовку, общей физической подготовке выделена далеко не ведущая роль (30 часов – ОФП и 90 - СФП). Но, правильно ли это? Априори считается что, так как сотрудники, проходящие первоначальную подготовку в большинстве своем служили в армии, то они имеют хорошую физическую готовность. При этом в учет не берутся следующие факты:

- что сказывается возрастная категория (начиная со II категории 25 лет – становится ясно, армия была давно и былой формы уже нет);

- что категория принадлежности к тому или иному подразделению оказывает отрицательное воздействие (ППС или «кадровики»-значительно отличаются и по готовности и по мотивированности. Вопрос так и ставится: Зачем ОФП и СФП сотрудникам кадровых органов?);

- что сотрудники женского пола имеют значительные затруднения в освоении программы обучения (особенно заметно в смешанных группах);

- что результаты заездов в разные периоды (лето или зима) сильно разнятся (добавляется всего лишь оценка по кроссовым дистанциям) и т. д.

Если говорить проще, ОФП – это когда сотрудник может, грубо говоря, отжаться, пробежать на скорость и выносливость по минимально допустимым баллам, при этом «не погибнуть» в конце. В общем, адекватная физическая форма, которая должна быть у любого

сотрудника любого подразделения и всех возрастных групп, если вы все-таки сотрудник МВД.

А по факту только от 15 до 30 % проходящих первоначальную подготовку готовы к нагрузкам, остальным же необходимо уделять даже ОФП максимум внимания, так как ее важность слишком очевидна.

Однако если сотрудник решился всерьез заняться вопросами ОЛБ, то обычной ОФП все же будет недостаточно, и придется обратиться к СФП.

Говоря о СФП в контексте какой-либо задачи, нужно понимать многообразие направлений и способов ее применения.

Проводимое нами в течении достаточно длительного времени изучение состояния уровня физической (ОФП и СФП), технической (болевые приемы борьбы), тактической (ситуативные задачи), психологической (работа с оружием) подготовки обучающихся сотрудников, выявило устойчивую закономерность учебного процесса от фрагментации информации [4].

Обучение осуществляется без взаимосвязи между видами подготовки, блочно, что сказывается в последующем на служебной деятельности, а результаты видны в обзорах по гибели и травматизму.

Но сама концепция, по обеспечению личной безопасности подразумевает противоположный результат. Ее составные компоненты: интеллект сотрудника, тактическая подготовка, физическая подготовка (СФП, ОФП), огневая подготовка, экипировка сотрудника.

Есть общность всех пяти элементов, и физическая подготовка занимает значимую позицию при формировании остальных компонентов.

Чтобы стала понятна разница между ОФП и СФП, приведем пример. Если вы уделяете время бегу в свое удовольствие 2-3 дня в неделю по вечерам – вы улучшаете ОФП. Если же вы, занимаетесь рукопашным боем, то, чтобы ваши занятия бегом давали результат, нужно добавлять различные специальные беговые упражнения (СБУ), которые помогут улучшить показатели именно в рукопашном бое. Допустим, 400 м трусцой, 100 м ускорение (рваный темп), имитация «взрыва» в конце раунда. То есть СФП – это правильное внедрение различных специальных упражнений и методик, которые помогают вам становиться лучше в каком-то конкретном компоненте, навыке[2,3]. В нашем случае – в процессе обучения должны от-

рабатываться навыки и компоненты, влияющие на формирование необходимой физической готовности для ОЛБ [4].

Где обучение – это специально организованный, управляемый процесс, направленный на усвоение знаний, умений, и развитие потенциальных возможностей, при закреплении необходимых навыков.

Итак, каким же физическим навыкам, по нашему мнению, необходимо уделить более пристальное внимания в контексте ОЛБ:

- общая выносливость;
- координация и баланс;
- взрывная сила.

Выносливость – это наиболее важный физический навык для любого сотрудника в любых условиях, он характеризует общее здоровье.

Что подразумевается под «общей выносливостью»? Если обобщенно и не вдаваясь в спортивно-физиологические термины - запас вашей энергии. Чем больше у вас «прокачана» общая выносливость, тем дольше вы будете бодрствовать, работать (дежурить), нести службу и т. п.

Данный тип нагрузок – кардионагрузки – развивается достаточно просто но только при определенном усердии: бег, ходьба на большие дистанции, велосипед, специальная полоса препятствий, плавание, скакалка и т. д. Вместе с тем «камнем преткновения» при отработке «кардио» становится мотивированность слушателей. И здесь правильный подход преподавателя (тренера) в нормировании и распределении нагрузок в цикле тренировочного процесса, периоде обучения главенствует.

На наш взгляд, лучше всего развивает общую выносливость обычный бег трусцой на средние и дальние расстояния до 10 км включительно.

Оптимальным же для формирования определенных навыков и умений по ОЛБ можно считать сдачу нормативов по преодолению специальной полосы препятствий в сочетании с кроссом – условно назовем это «трейл». Он в достаточной степени отражает форму готовности слушателей при подготовке к сдаче контрольной аттестации по физической подготовке[2]. Вместе с тем действующие приказы подразумевают такие нормативы только для сотрудников мужского

пола, тем самым ограничивая действия педагогов (тренеров) в работе со слушателями.

Координация простым языком – это умение управлять своим телом и чувствовать его в пространстве. После общей выносливости, это второй по значимости навык. Но, силу разности строений нервных систем людей, есть сотрудники, у которых с координацией все очень плохо (тут как раз и проявляют себя все вышеперечисленные факты: о возрастных группах, мотивированности, вовлеченности в учебный процесс сотрудников женского пола и т. д.) и, к сожалению, такие сотрудники блеснуть результатом в этом аспекте не смогут, как не поверни программы обучения. Причина проста – физиология. Но вывести их хоть на какой-то условно допустимый результат, необходимо, этак как эти «сотрудники» уже были признаны годными к прохождению службы в МВД.

Развитие координация процесс сложный и многогранный. Основной принцип – комбинаторные упражнения с разными связками. Один из самых доступных и доказано-действенных видов физической активности для развития координации – это танцы. Но в системе подготовки сотрудников таковой дисциплины нет. Чем же можно адекватно ее заменить? В распоряжении только спортивные игры, но часов в программах обучения на них не выделено ни по ОФП, ни по СФП. Наше видение решения этого вопроса основывается на введении в программы элементов прогрессивных направлений: паркур, военно-спортивные игры [4], воркаут и т. д.

Вопрос адаптации данных направлений в физическую подготовку (СФП, ОФП) будет открыт еще долгое время по ряду как очевидных так и не очень причин (здесь и заостенелость системы, и скрытые условия образования [5] и перспективы их развития и многое другое).

Баланс - так же крайне важный навык, идущий в ногу с координацией. Баланс по-простому - это то, что позволяет контролировать положение своего тела в пространстве. Если хорошо держите баланс, то у вас будет значительное преимущество перед противником.

Способы развития баланса бывают разными. Гимнастика и борьба, наиболее приемлемые варианты даже в виде простых упражнений. К тому же эти направления, давно культивируются в МВД, являясь профильными.

Взрывная сила в контексте физической подготовки – это возможность в максимально быстро выполнить какое-либо действие в течении непродолжительного времени, при этом в контексте ОЛБ значимость такого действия «здесь и сейчас» может иметь для сохранения жизни и здоровья главенствующее значение. Вариантов масса: быстро разорвать расстояние (убежать), извлечь и применить оружие, провести серию ударов или защитных действий в условиях внезапного нападения, прыгнуть и т. д.

Данное направление в подготовке равнозначно развивается через СФП и ОФП. Это может быть: работа с собственным весом, борьба, ВИИТ (высокоинтенсивный тренинг), плиометрика, повторно-интервальный бег, специальная полоса препятствий и т. д.

Необходимо отметить, что в вопросах, касающихся безопасности, не должно быть мелочей. Сведение к минимуму угрозы жизни и здоровью сотрудника и граждан должно всегда оставаться приоритетом для сотрудников органов внутренних дел. Для эффективного исполнения своего профессионального долга, следует грамотно использовать весь потенциал знаний, умений и навыков, приобретенный на занятиях по ОФП и СФП в процессе первоначальной подготовки [7]. Поэтому, на наш взгляд, важность развития именно этих физических параметров очень высока.

Ответ на логичный вопрос, «А есть ли какой-то спорт или набор упражнений, позволяющих развивать все это одновременно?». Еще не дан однозначно, но некоторые направления, например «Кросс-фит» уже претендуют на лидерство, тем не менее, так называемая «анти-брендированность» препятствует их развитию в системе МВД даже в аспекте такого жизненно важного направления как ОЛБ. По нашему мнению, это анахронизм, препятствующий оптимизации тренировочного процесса на занятиях по ОФП и СФП.

Литература

1. Гайдаш А.И. Формирование физической культуры личности курсантов вузов МВД России // Научно методические проблемы профессиональной и служебной подготовке в органах внутренних дел России электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2017.

2. Кувалдина Е.В. Особенности воздействия регламентированных занятий физической культурой на организм студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124).

3. Палевич В.И. Боевые приемы борьбы: формирование у сотрудников полиции тактической и психологической готовности к их применению // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества. 2018.

4. Харечкин А.Н., Земляной А.И., Смоляков Е.В. К вопросу о причинах низкой физической подготовки и упадке в сознании молодежи социокультурной роли физической культуры // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. 2019.

5. Харечкин А.Н., Мамонтов Д.Ю. Неявные «скрытые» условия образования в структуре вузовской педагогической системы // Общество и личность: гуманистические тенденции в развитии современного общества. 2017.

О.В. Чертов
Е.Н. Струтина

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

Рассматривая биомеханику движений в гребле на байдарках и каноэ принято выделять цикличность гребка, разделенного на определенные фазы. Соотношение тянущих и толкающих усилий условно разделяют на опорную и безопорную фазу движений спортсмена в лодке, которая позволяет тренеру корректировать техническое мастерство на низко интенсивной работе в аэробных режимах энергообеспечения организма. В лодке байдарке синхронное исполнение гребка с равными прилагаемыми усилиями на лопасти весла с обеих сторон позволяет спортсмену удерживать более высокую скорость и минимизировать потери от бортовой и килевой качки. Техническое мастерство спортсмена во многом определяется за счет более точного временного исполнения опорной и без опорной фазы гребка, интервалы которой сокращаются с повышением темповой работы. В свою очередь, повышение темпа в гребле на байдарках носит ограничительный характер, имея определенные максимальные значения, которые спортсмен не может превысить по биомеханическим

и физиологическим показателям. Отсюда следует, что максимальная темповая работа в байдарке увеличивает скорость лодки на очень непродолжительный период времени, и может развиваться и поддерживаться только высококвалифицированными спортсменами, обладающими набором, отработанных долгими тренировками технических навыков. Тренировочные занятия темповой направленности составляют минимальный процент от общей специализации спортсменов на всех без исключения этапах спортивной подготовки [1].

Исходя из этого, можно сделать вывод, что для увеличения скорости лодки, важно не удержание максимального количества гребков в определенный промежуток времени, а увеличение прилагаемых усилий, передаваемых на воду через лопасть весла. Регулярное развитие мощности гребка в каждом тренировочном занятии, создает предпосылки к более качественному техническому выполнению основных тактических соревновательных моделей.

Физиологические особенности женского организма не позволяют развивать равные с мужчинами максимальные усилия на весле в гребле на байдарках, что соответственно выражается в снижении скорости лодки. Женщинам в байдарке приходится подбирать весло с зауженной лопастью, или меньшим ее объемом, чтобы не нарушать динамичность выполнения циклической работы. Тем не менее, тренеры, работающие с женской байдаркой на этапе высшего спортивного мастерства, понимают, что для достижения мировых результатов их подопечным необходимо стремиться к выполнению специальных упражнений, максимально приближенных к мужской технической модели. Временные показатели мировых лидеров мужской и женской байдарки при прохождении дистанции 500 метров в соревновательном режиме колеблются в диапазоне 10 секунд. Данная временная разница показывает, что женщины, в сравнении с мужчинами теряют в скорости продвижения лодки не только за счет уменьшения прилагаемых усилий, но и во многом в рациональности исполнения самого технического цикла, особенно при высокоинтенсивной работе. Развивая максимальные усилия в соревновательном режиме при равном темповом выражении и с одинаковой площадью лопасти весла, мужчины за счет более эффективных технических движений, а именно: амплитуды разворота туловища, передачи опоры на подножку лодки, времени нахождения весла в воде,

объему задействованных в цикле гребка структурных мышц, значительно превосходят женщин [2].

Для устранения данной разницы в техническом плане, тренерам можно рекомендовать ряд специальных методов, направленных на устранение определенных технических ошибок и повышению мастерства спортсменов в женской байдарке. Прежде всего женщинам необходимы систематические тренировки по общей физической подготовке, целенаправленно развивающие силу именно тех рабочих мышц, которые задействованы непосредственно в максимальном продвижении лодки. Для подготовки женщин в байдарке к дистанциям, входящим в программу олимпийских игр, чтобы сократить временное отставание от мужчин, необходимо использовать полный арсенал средств и методов, направленных на развитие у спортсменов женского пола максимальной силы и силовой выносливости.

К одному из самых полезных физических упражнений в гребле на байдарках можно отнести подтягивание собственного веса к вертикальной перекладине, которое по механизму полезного действия на конкретные группы мышц максимально приближает специальную работу тяговых усилий спортсмена в лодке. Упражнение на подтягивание собственного веса к перекладине считается основным тестирующим индикатором в гребле на байдарках, и по мере развития спортивного мастерства широко применяется для развития силы в разнообразных вариантах. Например, на этапе высшего спортивного мастерства спортсменами широко применяются подтягивания к перекладине с дополнительным отягощением, при чем вес отягощения может периодически увеличиваться, что обеспечивает постоянный прирост силы задействованных в гребле мышц. Данное упражнение силовой направленности необходимо иметь в тренерском рационе при подготовке женской байдарки, так как у женщин намного дольше происходит процесс сжигания жиров в организме и формирование полезных мышечных волокон, непосредственно участвующих в гребле. Подтягивания к перекладине можно использовать в разных вариантах, не только для развития силы, но и для увеличения компонентов силовой выносливости в тренировках с собственным весом, необходимым атрибутом при специальной работе в байдарке. Помимо подтягивания, важно использовать и разнообразное количество физических упражнений, направленных на формирование тяговых усилий, таких как: тяга блока сидя к себе

поочередно одной рукой, тяга блока за голову сидя средним хватом, тяга штанги к груди лежа на доске, поднятие штанги стоя до уровня головы, тяга гири поочередно одной рукой. Использование данных физических упражнений в женской байдарке позволяет моделировать соревновательный режим, максимально приближенный по интенсивности к специальной нагрузке на воде в временном интервале от 10-12 секунд креатинфосфатного характера до анаэробно-гликолитического 2 минутного максимального потребления кислорода.

Таким образом, создавая плацдарм общей физической подготовки по развитию в женском организме необходимых для гребли мышечных волокон встает вопрос о переносе их качественной составляющей в техническую область движений. В практике часто проявляется такая тенденция, что женщины с ярко выраженной мужской мускулатурой и повышенным от природы уровнем мужского гормона - тестостерона (более 3 нг/мл), обладая высокими силовыми показателями, не могут в полной мере использовать это преимущество в работе по эффективной передаче усилий в байдарке. Для решения этой проблемы, когда тренеры в базовом периоде макроцикла спортивной подготовки завершают основную силовую подготовку и переходят к специальным тренировкам на воде, необходимо в каждом недельном микроцикле использовать работу над качеством выполнения гребка, то есть сделать акцент на техническую тренировку не превышающую зону интенсивности аэробного порога, которой должно быть не менее 40 % от всей тренировочной нагрузки.

Чаще всего техническая подготовка спортсменов требует индивидуального подхода, так как на выравнивание (корректировку) проблемных элементов гребка уходит достаточное количество тренерского времени, но в перспективе дает положительный эффект в соревновательном периоде [3].

Женская техника гребли в байдарке более нестабильна, в отличие от мужской, и требует более тщательного внимания и инновационных решений специалистов к формированию базовых тяговых усилий для эффективного продвижения лодки и увеличения скорости [4].

Достижению эталонных моделей технического совершенствования в женской байдарке необходимы комплексные действия, которые сформируют предпосылки для максимального увеличения усилий в процессе гребка:

- создание объема рабочих мышц специальными общефизическими упражнениями;
- фазовая отработка циклов гребка на низком темпе движений;
- акцентированное приложение усилий по определенным точкам при захвате воды лопастью;
- формирование у женщин целостной биомеханической системы гребли в байдарке.

Литература

1. Квашук П.В. Факторный анализ биомеханических показателей гребли мужчин-байдарочников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9.

2. Тимофеев В.Д. Научные исследования гребных видов спорта СПбНИИФК – путь к золотым олимпийским медалям: исторический обзор // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб., 2018.

2. Чертов Н.В. Дидактические основы совершенствования технического мастерства высококвалифицированных спортсменов (на примере гребли на байдарках и каноэ): диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Ростов н/Д, 2001.

3. Чертов Н.В., Чертов О.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта: гребля на байдарках и каноэ / учебное пособие Южный федеральный университет. Ростов н/Д, 2012.

Н.В. Чертов

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Проблема организации процесса физического воспитания в вузе на протяжении последних десятилетий была и остается достаточно актуальной.

Физкультурно-спортивная инфраструктура вузов и материально-техническое обеспечение учебного процесса были и часто оста-

ются предметом особой критики, однако, на наш взгляд, не являются главенствующими факторами в успешной реализации физической культуры как дисциплины при освоении основной образовательной программы по различным направлениям подготовки и специальностям. Многие вузы, имея в своем распоряжении достаточно мощную спортивную инфраструктуру и кадровый потенциал, не могут похвастать высоким уровнем посещаемости студентов и их желанием заниматься физическими упражнениями в рамках плановых учебных занятий.

Возникает противоречие между создающимися условиями для проведения физкультурно-спортивных занятий со студентами и «условно полупустыми залами». Возникает вопрос эффективности использования полезных площадей спортивной инфраструктуры и истинными целями физической культуры.

Задачей исследования было проанализировать и обобщить опыт последних десятилетий в реализации физической культуры студентов на примере различных организационно-технологичных решений.

Физическая культура как дисциплина претерпела значительные изменения. В конце 80-х годов прошлого столетия наметились отчетливые тенденции по так называемому уходу от физической подготовки к непосредственно физическому воспитанию студентов и собственно культурной составляющей со всеми вытекающими последствиями: критика существующей системы проведения занятий и сдачи контрольных нормативов по физической подготовке, необходимости проведения теоретического курса, повышения статуса дисциплины (в некоторых вузах, например, в Ростовском государственном строительном университете по физической культуре вводился экзамен как форма промежуточной аттестации).

Само наименование дисциплины периодически изменялось и изменяется до сих пор («Физическая культура», «Физическая культура и спорт» и др.), как и место в учебном плане (сначала жестко регламентировано и гарантировано, потом со все большей долей вариативности, вплоть до сокращения практических часов и мягкого вывода за пределы учебного плана).

За последние 30-40 лет смысл и практическая направленность дисциплины (сейчас уже «Физическая культура и спорт») сильно трансформировались, в том числе и с участием России в Болонском

образовательном процессе. У наших европейских партнеров совсем иной подход к физическому воспитанию студентов (он исторически сложился несколько иначе). Основной смысл: дело добровольное, но и условия для занятий физическими упражнениями на базе университета (без отрыва от учебы) весьма достойные.

Революционных решений на нашем национальном уровне принято не было, что и к лучшему, однако попытки на местах совершенствовать систему физического воспитания студентов с учетом интересов «обязательности» и «свободы выбора» продолжают до сих пор.

Видный советский и российский специалист в области теории физической культуры профессор В.К. Бальсевич еще в прошлом столетии обозначил суть биологической предрасположенности индивидов к тем или иным локомоциям и, соответственно, его идее «спортизированного физического воспитания» как более эффективной формы реализации учебных занятий по физической культуре [1].

Физическое воспитание студентов в вузе имеет свои особенности, связанные с определенной программой подготовки, которая периодически совершенствуется, но часто не сильно изменяется концептуально.

Обязательность посещения занятий, сдача контрольных нормативов, усиленные теоретическими занятиями (введение в практику лекций) имели практически противоположный эффект: студент не желал заниматься по принуждению, посещаемость снижалась, количество мнимых освобожденных от практических занятий выросло в разы. То есть студент не понимал «своего счастья», имел низкий уровень «культуры здоровья» и т. д.

Основной смысл физического воспитания: воспитать в человеке потребность к активным и систематическим занятиям физическими упражнениями. Как успешно получается воспитать данную потребность в процессе учебы в школе, а также в вузе, вопрос дискуссионный.

Тем не менее, многие вузы пытаются модернизировать физическое воспитание в рамках тех преобразований, которые идут как в физической культуре и спорте, так и в образовании (высшей школе) [2, 3, 4].

Наиболее интересным подходом можно считать опыт организации занятий в Ростовском государственном строительном университете (образца 90-х годов прошлого столетия).

Студенту на первом занятии предлагалось выбрать «свой вид» основных физических упражнений (специализацию): футбол, баскетбол, волейбол, силовая подготовка в тренажерном зале, в дальнейшем (при вводе в эксплуатацию еще нескольких залов) – шейпинг (аэробика) и др. В данном случае сочетались обязательность (в соответствии с учебным планом) и свобода выбора. Но и универсальные нормативные требования по физической подготовленности были упразднены, а взамен были разработаны нормативы в соответствии с той направленностью физических упражнений, которыми занимались студенты.

Еще одним инновационным подходом явилось то, что большинство норм физической подготовленности и ее оценка проводились строго с учетом индивидуальных показателей студента в каждом отдельном упражнении. Важен был не статический результат в подтягивании на перекладине или прыжках, а динамика роста в каждом упражнении. Тем самым была искоренена «уравниловка»: недоступность для относительно слабых и посильность для сильных (например, бывший или действующий спортсмен) теперь не имели смысла, так как ориентиром служил индивидуальный исходный показатель и его прирост от семестра к семестру, что одновременно являлось стимулом для самосовершенствования и получения зачета. Формат зачетных требований, педагогические подходы для выявления «настоящего исходного результата» в контрольных упражнениях, формирование групп для лиц, не выбравших «свой вид» – все это существенно изменялось, оптимизировалось и совершенствовалось по мере необходимости.

Данный опыт (со своими специфическими особенностями) использовался и в других вузах региона и страны в целом.

В некоторых вузах на кафедрах физического воспитания даже возникли своеобразные противостояния между моделями реализации процесса учебных занятий (где-то лишь на детальном уровне, а где-то и на уровне «консерваторы» против «реформаторов»), что только подчеркивает актуальность организации физического воспитания студентов.

Еще одним примером инновационного подхода к организации учебных занятий по физической культуре может служить Академия физической культуры и спорта Южного федерального университета, где на кафедре физической культуры реализуется дисциплина «Физическая культура и спорт» в существенно ином формате.

Студенту также предлагается выбрать свой вид двигательной активности, но уже с правом выбора места и времени занятий. Фактически дисциплина уже не условно, а по-настоящему выведена за рамки учебного расписания и привязки к другим предметам расписания. Студент сам планирует свое время в соответствии с расписанием работы залов и преподавателей (которые теперь выступают в несколько иной роли – педагога-консультанта, инструктора).

Заниматься студент теперь может в свободное от учебы время, хоть 1-2 раза в неделю, хоть каждый день, а может и по 2 тренировки в день. Существенной особенностью является неограниченная смена залов, времени и рода физической активности, особенно в индивидуальных видах, где не требуется комплект групповой тренировки для проведения игр, спаррингов.

Следует отметить определенную сложность в дежурстве преподавателей на всех объектах спортивной инфраструктуры университета, а также разведении больших потоков студентов в одном месте (узкие места). В то же время данная модель наиболее демократична и фактически приближена к университетам Европы, которые не имеют в своем учебном плане подобной дисциплины.

Для получения зачета достаточно 20 посещений (от 1,5 часов каждое) за учебный год, нормативы по физической подготовке не обязательны. Фиксация посещений производится в автоматическом режиме на всех объектах университета.

Таким образом, формат учебного процесса физического воспитания студентов постоянно совершенствуется, а его наиболее эффективные модели (подходы) могут быть использованы на практике в других вузах. Ключевой основой такой модели или подхода является принципиальное следование сути реализации дисциплины.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.

2. Высшая школа: традиции и инновации. Актуальные вопросы и задачи системы образования РФ: монография. М., 2019.

3. Чертов Н.В. Проблема системных преобразований в организации физической культуры и спорта в Российской Федерации // Приднепровский научный вестник. Днепр, 2018. Т. 8. № 1.

4. Чертов Н.В., Степанова Т.А., Чертов О.В., Фомин В.Л. Стратегия подготовки специалистов по физической культуре и спорту на Юге России // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1.

*А.С. Эйсмонт
О.И. Кузьмина*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО В БОРЬБЕ С ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ

Одна из причин нарушения состояния здоровья студентов – их недостаточная физическая активность, малоподвижный образ жизни, так как все свое свободное время студенты проводят либо у экрана телевизора, гаджета, либо компьютера.

Вегетососудистая дистония – это нарушение в работе вегетативной нервной системы, главного регулятора внутреннего равновесия в организме. Ошибки в работе вегетативной нервной системы проявляются нарушениями внутреннего равновесия (кровообращения, теплообмена, пищеварения). Проявления ВСД могут носить постоянный характер или характер кризов (панических атак, обмороков и других приступообразных состояний) [5].

Данное заболевание может возникнуть в результате интоксикации или острых инфекционных заболеваний, регулярной бессонницы, депрессии, неправильного питания, неадекватных физических нагрузок, нестабильного гормонального фона, частого изменения климатических условий [4].

Представленные факторы на фоне пониженной приспособленности организма негативно воздействуют на периферическую нервную систему и способствуют дисбалансу в ее работоспособности.

Среди студентов специальной медицинской группы (СМГ) ИрНИТУ достаточно большое количество юношей и девушек, имеющих ВСД. Комплектование специальной медицинской группы проводит-

ся перед началом учебного года на основе показателей состояния здоровья, физической подготовленности, возраста, функционального состояния и степени проявления патологии. В СМГ распределяются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, для которых повышенная физическая нагрузка противопоказана. В исследовании приняли участие 892 юноши, студенты Иркутского национального исследовательского технического университета. Данные мониторинга состояния здоровья студентов (2019 г.) показали, что из них 26 % юношей имеет заболевание ВСД; 24 % – заболевания опорно-двигательного аппарата; 13 % – дыхательной системы; 10 % – заболевания эндокринной системы; 9 % – глазные; 7% – прочие заболевания; 6 % – нервные заболевания; 5 % – заболевания мочеполовой сферы.

Исследования физической подготовленности и физического развития юношей СМГ проводились в 2020 г.

Таблица 1. Сравнительный анализ физического развития студентов СМГ и юношей, имеющих заболевание ВСД

	Рост	Вес	ОГК	АД	
				СД	ДД
СМГ (n=660)	179,81±0,8	73,42±1,6	90,94±1,4	130,57±1,4	77,2±1,0
ВСД (n=232)	179,86±1,14	73,88±1,9	91,31±2,34	130,86±3,1	77,03±2,1
t-критерий Стьюдента	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05

Таблица 2. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов СМГ и юношей с заболеванием ВСД

	ЧСС (после 20 приседаний)			Динамометрия	
	До нагрузки	После нагрузки	Время восстановления	Правая	Левая
СМГ (n=660)	14,94±0,28	21,65±0,38	76,7±5	41,28±0,95	44,92±0,96

ВСД (n=232)	14,76±0,44	21,44±0,65	75±4,87	43±1,92	47±2,07
t-критерий Стьюдента	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05

Результаты сравнительных анализов физического развития и физической подготовленности показали, что достоверных отличий по исследуемым показателям среди студентов с ВСД и студентов СМГ не наблюдается.

Для юношей СМГ предусмотрен специальный план занятий с использованием современных технических средств. Методика занятий сочетает в себе специальные и общеразвивающие упражнения, способствующие снижению артериального давления и снижению тонуса артерий.

При ВСД практикуют общеукрепляющие упражнения; упражнения на растяжку, равновесие и координацию; дыхательные упражнения; упражнения на тренажерах в спокойном ритмичном темпе с контролем АД и пульса; велосипед, велотренажер; спортивная ходьба; бег на свежем воздухе, беговая дорожка; ходьба на лыжах; командно-игровые виды спорта; оздоровительное плавание; акваэробика.

Выполнение упражнений на быстроту, их количество и скорость определяется состоянием здоровья и степенью развития вегетососудистой дистонии.

В утреннюю зарядку при вегетососудистой дистонии можно включить следующие упражнения:

1. Исходное положение: ноги вместе, руки расположены вдоль туловища. Руки вверх, далее тянем их вперед и делаем вдох. Осуществляем возврат в начальное положение и в конце делаем выдох. Данная гимнастика предназначена для стабилизации сосудистой системы. Ее необходимо повторить 7–10 раз.

2. Исходное положение: ноги вместе, руки расположены вдоль туловища. Руки вверх, делается большой вдох. Руки возвращаются в начальное положение и в конце делаем полный выдох. Движения должны происходить медленно. Повторить 7–10 раз.

3. Исходное положение: Ноги раздвигаем на ширине плеч, руки вытягиваем перед собой. Далее одновременно руки раздвигаются в стороны, и делается вдох. Возвращаемся в начальное положение и делаем глубокий выдох. Упражнение выполняется 20–30 раз.

4. Исходное положение: ноги вместе, руки сгибаются до уровня груди. Корпус поворачивается влево, а левая рука выпрямляется. После возврата в начальное положение необходимо повторить действия с правой стороной. Упражнение выполняется 10–15 раз.

5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, левая рука перед собой, а правая расположена вдоль туловища. Левая рука махом отводится в сторону, далее делается глубокий вдох. Касаемся левой рукой правого плеча и делаем полный выдох. Далее меняется сторона и выполняется все аналогично. Упражнение выполняется 20–25 раз [1].

При лечении вегетососудистой дистонии полезно дополнить выполнение упражнений применением массажа, правильно питаться, включая в рацион продукты с высоким содержанием магния и калия, т. к. в совокупности все эти факторы тормозят развитие вегетососудистой дистонии [3].

Лечение водой работает по следующему принципу: циркуляция крови усиливается в той области, куда попадает вода, тем самым стабилизируя кровоток. Самыми эффективными водными процедурами считаются бани и контрастный душ. Температуру воды следует чередовать (холодную и горячую). Резкая смена температуры отлично помогает снять усталость, укрепить стенки сосудов. Этот тип водолечения по степени эффективности в разы превосходит стандартный горячий или теплый душ. Благодаря водолечению сосуды становятся более эластичными.

Профилактика при заболевании вегетососудистой дистонией важна и необходима. Она не только сводит к риску прогрессии заболевания, но и стабилизирует общее состояние организма. Важным принципом профилактики ВСД является регулярность применения оздоравливающих мероприятий и процедур, даже после прекращения симптомов проводить ее необходимо.

Таким образом, занятия физической культурой при заболевании ВСД являются необходимым условием его лечения и профилактики.

Литература

1. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. М., 2015.

2. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. Ростов н/Д, 2014.

3. Морозова Ю.Ю., Дьякова Ю.С. Адаптивная физическая культура при вегетососудистой дистонии // Образовательная среда сегодня: теория и практика. 2018.

4. Пасиешвили Л.М., Заздравнов А.А., Шапкин В.Е., Бобро Л.Н. Основы физической реабилитации при ВСД // Физическая культура и спорт. 2017.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Азаров Д.Н. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Арутюнян Т.Г. – заведующий кафедрой физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева кандидат педагогических наук, доцент.

Алдошин А.В. – профессор кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова кандидат педагогических наук, доцент.

Антоненко А.А. – старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России.

Антоненко А.Э. – преподаватель кафедры огневой и физической подготовки Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России.

Асеев С.В. – старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного *юридического института МВД России*

Ахматгатин А.А. – заведующий кафедрой физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета кандидат педагогических наук, доцент.

Балахонов Д.А. – курсант 407 учебной группы Нижегородской академии МВД России.

Баранникова Е.В. – студент Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Баркалов С.Н. – начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова кандидат педагогических наук, доцент.

Баршай В.М. – профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета кандидат педагогических наук, профессор.

Березнев А.В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России.

Биналиев А.Т. – начальник кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

Бобровик А.П. – доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России кандидат педагогических наук, доцент.

Борисова Н.И. – преподаватель кафедры физической подготовки Омской академии МВД России.

Бокий А.Н. – начальник кафедры физической подготовки и спорта Крымского филиала Краснодарского университета МВД России кандидат юридических наук, доцент.

Бражникова Д.А. – магистрант Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Бутов В.В. – преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

Веремьев Е.С. – старший преподаватель кафедры тактико-специальной и огневой подготовки Крымского филиала Краснодарского университета МВД России.

Верхозина А.А. – студент института экономики управления и права Иркутского национального исследовательского технического университета.

Волков А.Н. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России кандидат педагогических наук.

Воротник А.Н. – доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина кандидат педагогических наук.

Гаджиев Р.М. – преподаватель кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России.

Горлова В.В. – Академия физической культуры и спорта Южного федерального университета.

Горшенина Е.В. – курсант Нижегородской академии МВД России.

Гринев В.В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Крымского филиала Краснодарского университета МВД России.

Дыбов В.Е. – преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина.

Жаброва Т.А. – доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Желонкин В.В. – преподаватель кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России.

Зайцев А.А. – заведующий кафедрой физической культуры Калининградского государственного технического университета доктор педагогических наук, профессор.

Зайцев В.В. – преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

Зайцева В.Ф. – доцент кафедры физической культуры Калининградского государственного технического университета кандидат педагогических наук, доцент.

Залесова О.В. – преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России.

Земляной А.И. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России кандидат педагогических наук, доцент.

Иванов Е.Ю. – начальник курса Астраханского суворовского училища МВД России.

Иващенко Ю.В. – преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

Каленик Р.С. – преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России.

Касьяненко А.Н. – старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Клименко Б.А. – начальник кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина кандидат педагогических наук, доцент.

Ковальченко А.А. – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России

Койпышева Е.А. – старший преподаватель кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета.

Коник А.А. – доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина кандидат педагогических наук, доцент.

Коноплева А.А. – студент Иркутского национального исследовательского технического университета.

Корнаушенко А.В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России.

Кравченко Е.В. – научный сотрудник отделения организации научно-исследовательской работы научно-исследовательского и редакционно-издательского отдела Ростовского юридического института МВД России.

Крестникова Е.П. – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Кривсун С.Н. – доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета кандидат педагогических наук.

Кузнецов С.В. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России кандидат психологических наук, доцент.

Кузнецов М.Б. – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова.

Кузьменко Д.В. – врио начальника учебного отдела Уфимского юридического института МВД России.

Кузьмина О.И. – руководитель отделения оздоровительной и адаптивной физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета кандидат педагогических наук, доцент.

Кузякина С.А. – студент Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Кулиничев А.Н. – заместитель начальника кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина кандидат педагогических наук, доцент.

Кучмезов А.Н. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

Лазаревич М.В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Омской академии МВД России.

Лапшин И.Е. – доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета кандидат педагогических наук, доцент.

Логинов С.Н. – старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России.

Ложкина Д.А. – заместитель начальника научно-исследовательского и редакционно-издательского отдела начальник отделения организации научно-исследовательской работы Ростовского юридического института МВД России.

Лунин А.А. – доцент кафедры огневой и физической подготовки Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом Всероссийского института повышения квалификации МВД России.

Лысенко А.В. – профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета доктор биологических наук, профессор.

Малашенко М.С. – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России кандидат социологических наук.

Малофей А.О. – профессор кафедры тактико-специальной и огневой подготовки Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России кандидат технических наук, доцент.

Малявина А.Б. – научный сотрудник отделения организации научно-исследовательской работы научно-исследовательского и редакционно-издательского отдела Ростовского юридического института МВД России кандидат политических наук.

Мануйленко Э.В. – заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) кандидат педагогических наук, доцент.

Мартиросова Т.А. – заведующий кафедрой физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени М.Ф. Решетнева доктор педагогических наук, профессор.

Мартынов А.П. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России.

Мисюченко Д.А. – инструктор-методист Спортивной школы № 1 г. Таганрога.

Никифоров С.В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

Новиков А.Н. – преподаватель кафедры огневой и физической подготовки Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом Всероссийского института повышения квалификации МВД России.

Палевич В.И. – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Панова О.С. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России кандидат педагогических наук.

Петренко С.И. – доцент кафедры физического воспитания и допризывной подготовки Московского государственного университета технологий и управления имени К.Г. Разумовского кандидат педагогических наук, доцент.

Петренко Д.А. – доцент кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России кандидат педагогических наук, доцент.

Плешивцев А.Ю. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России кандидат педагогических наук.

Поборончук Т.Н. – преподаватель кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени М.Ф. Решетнева кандидат технических наук, доцент.

Подрезов И.Н. – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова.

Полунин В.П. – начальник кафедры огневой и физической подготовки Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России.

Пономарев А.В. – воспитатель Аксайского Данилы Ефремова казачьего кадетского корпуса Министерства Обороны Российской Федерации.

Пономарев Н.В. – воспитатель Аксайского Данилы Ефремова казачьего кадетского корпуса Министерства Обороны Российской Федерации.

Попова М.В. – старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Попова Я.Р. – студент Иркутского национального исследовательского технического университета.

Почакаева Е.И. – профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета доктор медицинских наук.

Проскурин С.М. – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Пунтус С.А. – начальник учебного отдела Сибирского юридического института МВД России кандидат юридических наук, доцент.

Рыбина Л.Д. – старший преподаватель кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета.

Саенко М.А. – слушатель 502 учебной группы факультета подготовки оперативного состава подразделений экономической безопасности и противодействия коррупции Нижегородской академии МВД России.

Сапунов А.С. – преподаватель кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России.

Сидоров С.А. – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Военного института (инженерно-технического) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева.

Смоляков Е.В. – доцент кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России кандидат юридических наук.

Собакарева Е.В. – научный сотрудник отделения организации научно-исследовательской работы научно-исследовательского и редакционно-издательского отдела Ростовского юридического института МВД России.

Соборнов А.В. – старший преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России.

Советова М.В. – курсант Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина.

Степанова Т.А. – директор Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета кандидат педагогических наук, доцент.

Струганов С.М. – профессор кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России кандидат педагогических наук, доцент.

Струтина Е.Н. – Академия физической культуры и спорта Южного федерального университета.

Султаналиев В.Р. – преподаватель цикла специальных дисциплин и физической подготовки Астраханского суворовского училища МВД России.

Тациян А.А. – доцент кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России кандидат юридических наук.

Терешкин Н.Д. – преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России.

Ткаченко А.И. – доцент кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя кандидат педагогических наук, доцент.

Томас А.В. – преподаватель кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России.

Третьяков А.А. – доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина кандидат педагогических наук, доцент.

Усков С.В. – доцент кафедры физической подготовки и спорта Крымского филиала Краснодарского университета МВД России кандидат педагогических наук, доцент.

Ушаков А.В. – заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Донбасской юридической академии кандидат биологических наук, доцент.

Федорченко А.М. – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Филимонов Д.Г. – старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России.

Фомин В.Л. – доцент кафедры спортивных дисциплин Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета кандидат медицинских наук.

Харечкин Н.Ю. – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России кандидат педагогических наук.

Хаченкова К.Ю. – преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России.

Хмызова А.Ю. – студент 3 курса Ростовского государственного экономического университет (РИНХ).

Чертов Н.В. – заведующий кафедрой спортивных дисциплин Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета кандидат педагогических наук, доцент.

Чертов О.В. – доцент кафедры спортивных дисциплин Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета.

Эйсмонт А.С. – студент Иркутского национального исследовательского технического университета.

Якушев Э.В. – преподаватель кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России.

Ячменев С.П. – преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ..... 3

Азаров Д.Н. Спортивные праздники в образовательных организациях системы МВД России 3

Арутюнян Т.Г. О реализации программы профессиональной переподготовки «Физкультурное образование» в период пандемии 6

Баркалов С.Н., Алдошин А.В. Факторы, определяющие применение дифференцированного подхода в образовательном процессе физической подготовки курсантов и слушателей, обучающихся по профилю ГИБДД 9

Березнев А.В., Никифоров С.В. Средства формирования валеологической компетентности курсантов образовательных организаций МВД России 17

Бобровик А.П., Сидоров С.А. Морально-воспитательная работа с сотрудниками полиции, занимающимися в секциях боевого самбо 20

Бокий А.Н. Совершенствование процесса физической подготовки в органах внутренних дел с использованием системы дистанционных образовательных технологий 23

Бутов В.В., Антоненко А.А. Роль повышения эффективности физической подготовки сотрудника ОВД 28

Волков А.Н., Кузнецов С.В. Проблемы единого подхода к обучению болевым приемом борьбы 32

Желонкин В.В., Томас А.В. Применение инновационных инфокоммуникационных технологий в служебно-прикладной физической подготовке обучающихся посредством в электронной информационно-образовательной среды образовательной организации системы МВД России 39

<i>Залесова О.В., Харченкова К.Ю.</i> Особенности подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России к выполнению контрольного упражнения «челночный бег»	43
<i>Иванов Е.Ю., Султаналиев В.Р.</i> Морфофункциональные показатели и адаптационный потенциал воспитанников суворовских военных училищ МВД России на начальном этапе обучения	47
<i>Иващенко Ю.В., Кузьменко Д.В.</i> Проблемы методического сопровождения дисциплины «физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России	51
<i>Каленик Р.С., Асеев С.В.</i> Об опыте применения идеомоторной тренировки в обучении слушателей профессиональной подготовки МВД России огневой подготовки в форме дистанционного обучения	55
<i>Корнаушенко А.В.</i> К вопросу о формировании инновационного педагогического мышления профессорско-преподавательского состава кафедр боевой и физической подготовки образовательных организаций МВД России	60
<i>Кузнецов М.Б., Зайцев В.В.</i> Проблемы и пути совершенствования физической подготовки сотрудников МВД России женского пола	64
<i>Кучмезов А.Н., Мартынов А.П.</i> Инновационные технологии физического воспитания в образовательных организациях	70
<i>Лазаревич М.В.</i> Динамика изменения результатов выполнения контрольного упражнения челночный бег 10x10 м., слушателями Омской академии МВД России	75
<i>Лунин А.А., Новиков А.Н.</i> Современные технологии обучения. Дистанционное обучение по физической подготовке	78
<i>Палевич В.И., Федорченко А.М.</i> Готовность применения боевых приемов борьбы как основная цель проведения практических занятий по физической подготовке у сотрудников полиции	87

<i>Петренко Д.А., Земляной А.И.</i> Специфика организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России	93
<i>Плешивцев А.Ю.</i> Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России	96
<i>Полунин В.П., Логинов С.Н.</i> Прикладные проблемы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел в сфере физической подготовки	100
<i>Проскурин С.М.</i> Место физического воспитания в образовательной системе МВД России	108
<i>Сапунов А.С., Гаджиев Р.М.</i> Развитие скоростно-силовых качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России посредством упражнений, включенных в программу тестирования ГТО	114
<i>Соборнов А.В., Саенко М.А.</i> Проблемные вопросы совершенствования физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России	119
<i>Струганов С.М., Якушев Э.В.</i> Использование пейнтбольного оборудования в подготовке сотрудников полиции	122
<i>Тащиян А.А., Степанова Т.А.</i> Организация коммуникативных связей в вузах по физической подготовке в условиях самоизоляции	126
<i>Терешкин Н.Д., Балахонов Д.А.</i> Особенности организации обучения сотрудников органов внутренних дел боевым приемам борьбы	131
<i>Усков С.В., Веремьев А.С.</i> Ударная техника коленями и методика формирования данных двигательных навыков у будущих офицеров уголовного розыска	135
<i>Ячменев С.П., Антоненко А.Э.</i> Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях МВД России ..	140

РАЗДЕЛ 2. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И МАССОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 147

Арутюнян Т.Г. Применение воспитательных и спортизированных элементов в циклических и ациклических видах спорта 147

Баршай В.М., Кривсун С.Н. Профессионально-прикладная физическая культура учителя общеобразовательной школы 150

Борисова Н.И. Совершенствование тренировочного процесса в гиревом спорте 154

Верхозина А.А., Ахматгатин А.А. Деятельность по физическому воспитанию и спортивной работе в Иркутском горно-металлургическом институте в 40-е годы 20-го века 158

Горшенина Е.В., Волков А.Н. Инновационные формы физического воспитания студентов 162

Жаброва Т.А., Баранникова Е.В. Влияние физической культуры на интеллектуальную деятельность студентов экономического вуза 166

Зайцев А.А., Зайцева Т.Ф. Экспериментальные исследования содержания занятий физическими упражнениями в условиях ограниченного пространства 172

Касьяненко А.Н., Кузякина С.Н. Инновационные технологии в сфере физической культуры, спорта и туризма 177

Ковальченко А.А. Подготовка курсантов и слушателей к самостоятельным занятиям по физической подготовке 182

Коноплева А.А., Койтышева Е.А. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов технического университета 186

Коник А.А., Дыбов В.Г. Социальная реадаптация после пандемии COVID – 19 средствами командных видов спорта. 189

Крестникова Е.П., Смоляков Е.В. Роль физической культуры в процессе воспитания молодежи 193

<i>Кривсун С.Н., Почакаева Е.И.</i> Особенности работы со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе на уроках физической культуры	197
<i>Кулиничев А.Н., Клименко Б.Н.</i> Теоретико-методический анализ направлений совершенствования служебно-прикладной физической подготовки	202
<i>Лапшин И.Е.</i> Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудников ОВД	207
<i>Лысенко А.В.</i> Динамика ценностных ориентаций школьников в процессе патриотического воспитания (на примере дисциплин физическая культура и ОБЖ)	210
<i>Малашенко М.С.</i> Воспитание культуры здорового образа жизни личности студента средствами физической культуры	215
<i>Малявина А.Б.</i> Допинг: понятие, виды, история возникновения	219
<i>Мануйленко Э.В., Хмызова А.Ю.</i> Биологические основы физического воспитания	224
<i>Мартынов А.П., Кучмезов А.Н.</i> Исторические аспекты применения боевых приемов борьбы в МВД на основе технике каратэ	228
<i>Мисюченко Д.А., Горлова В.В.</i> Особенности реализации программ спортивной подготовки в условиях самоизоляции	231
<i>Панова О.С.</i> Особенности методики проведения занятий по физической подготовке сотрудников полиции	235
<i>Пономарев Н.В., Кравченко Е.В.</i> Профилактика подростковой преступности и асоциального поведения молодежи через вовлечение подростков в активное занятие физкультурой и спортом	239
<i>Пономарев А.В., Собакарева Е.В.</i> Казачьи боевые искусства как компонент физической подготовки в казачьих кадетских корпусах	243

<i>Попова М.В., Бражникова Д.А.</i> Физическая культура: традиции и современность (на примере Японии)	249
<i>Попова Я.Р., Рыбина Л.Д.</i> Исследование влияния физической активности на депрессивное состояние студентов	253
<i>Пунтус С.А.</i> Роль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в кадровой политике МВД России: новый взгляд на ГТО	256
<i>Петренко С.И., Гринев В.В.</i> Теоретический анализ проблемы развития физической подготовки юных футболистов	260
<i>Поборончук Т.Н., Мартиросова Т.А.</i> Совершенствование выносливости обучающихся в учебно-тренировочном процессе по спортивному ориентированию	263
<i>Подрезов И.Н.</i> Влияние аэробной и анаэробной нагрузок на организм человека в процессе физической подготовки	268
<i>Биналиев А.Т., Ложкина Д.А.</i> Проблемы и перспективы развития массового спорта в России	271
<i>Третьяков А.А., Воротник А.Н.</i> Исследование показателей здоровья на протяжении обучения курсантов в образовательной организации	274
<i>Фомин В.Л.</i> Правильное питание как недооцененный фактор в поддержании и улучшении производительности спортсменов	279
<i>Харечкин А.Н., Малофей А.О.</i> К вопросу о минимизации профессионального риска сквозь призму повышения физической готовности сотрудников	284
<i>Чертов О.В., Струтина Е.Н.</i> Моделирование технической подготовки женщин в гребле на байдарках	290
<i>Чертов Н.В.</i> Особенности организации учебных занятий по физическому воспитанию в вузе	294

Эйсмонт А.С., Кузьмина О.И. Физическая культура как эффективное средство в борьбе с вегетососудистой дистонией 299

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ 304

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции

(Ростов-на-Дону, 25 марта 2021 года)

Редактор *Е.С. Сачкова*
Корректор *Е.С. Сачкова*
Технический редактор *Е.С. Сачкова*
Компьютерная верстка – *Е.С. Сачкова*

Издатель: федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Ростовский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации».

Адрес: 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83.

Тел.: 8 (863) 224-58-15. Сайт: <https://рюи.мвд.рф>

Подписано к использованию 29.06.2021.

Тираж 10 экз.

ISBN 978-5-8928-8441-9



9

785892

884419