



# **НАУКА-2020**

Сетевое издание  
ISSN 2413-6379

№ 3(48) 2021

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ**



**КАДЕМИЯ  
МАБИБ**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



**Издается с 2012 года**

**Свидетельство Роскомнадзора:**

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

**Учредитель и издатель**

Межрегиональная Академия безопасности  
и выживания

**Адрес редакции:**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)

**Редакция журнала:**

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

**Редакционная коллегия:**

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский  
индекс научного цитирования (РИНЦ) и  
зарегистрировано в научной электронной  
библиотеке [elibrary.ru](http://elibrary.ru).

Точка зрения редакции может не совпадать с  
мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 05.04.2021 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам X Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: традиции и инновации» (27-28 марта 2021 г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



© Сетевое издание «Наука-2020», 2021  
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

## НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

<b>Щекотихин М. П.</b> ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	6
<b>Волкова Е. В., Лукомская Н. С.</b> ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ	13
<b>Кузнецов М. Б.</b> К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК СОЦИАЛЬНОМУ ФЕНОМЕНУ	19
<b>Самойлов В. Д., Синянский В. А.</b> СИТУАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ИННОВАЦИЙ НА ТРАДИЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ	24
<b>Тинькова З. С., Гомзикова С. М.</b> ВАРЬИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИНСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 51.02.01 НАРОДНОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО ПО ВИДУ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО	32
<b>Кофанова А. А., Панферов Р. Г.</b> ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКА И ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБОВ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ	37
<b>Нухов Р. Р., Кошевец Г. В.</b> БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	43
<b>Фроленков В. Н.</b> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ СТРЕЛКА СПОРТСМЕНА	47
<b>Прокопьев Н. Я., Баранхин О. В., Борисов С. А.</b> ГЛУБИНА ЛОРДОЗА НА ШЕЙНОМ И ПОЯСНИЧНОМ УРОВНЕ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ОСАНКИ У МАЛЬЧИКОВ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ	52
<b>Баркалов С. Н.</b> ПРОЕКТИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ВУЗАХ МВД РОССИИ С УЧЕТОМ РЕАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	59
<b>Струганов С. М., Гаврилов Д. А., Гаврилов М. А.</b> РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	66
<b>Алдошин А. В., Алдошина Е. А.</b> ПРИМЕНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	71
<b>Косоребриков А. В., Учасов Д. С.</b> ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА МУЖЧИН 50-55 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ	77
<b>Безруков Д. С., Макарова А. Н.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	83

<b>Махов С. Ю., Миронова Е. Н.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	87
<b>Каточигов К. А., Гареев Д. Р.</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ	92
<b>Кузнецов М. Б., Фомина В. Э.</b> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ К БЕГУ НА ДЛИННЫЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	97
<b>Карпов А. А.</b> АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	102
<b>Догузов Р. Р., Баркалов С. Н.</b> ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	106
<b>Панферов Р. Г.</b> РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ОВД	112
<b>Батова Е. А., Маков И. В.</b> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ОГУ ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА	117
<b>Романова Е. Ю., Алдошин А. В.</b> ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	122
<b>Павленко Е. П., Ситникова М. И.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	128

### СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

<b>Петрова В. В., Бобкова Е. Н.</b> ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ	132
<b>Алтунин А. Ю.</b> СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА–СТРЕЛКА	136
<b>Балуев А. С., Осина Д. Н.</b> ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТРЕЛКА	140
<b>Козинец У. Д., Пахомов В. И.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКА ОВД	144
<b>Карагодина А. М.</b> ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ КАК КРИТЕРИЙ ПОВЫШЕНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ	149
<b>Майоров С. Б., Соломченко М. А.</b> ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ НА ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ У СПОРТСМЕНОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	155
<b>Максимов Ю. Г.</b> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	160

<b>Подрезов И. Н., Пилипкова Э. С.</b> ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	163
<b>Слинкина Н. Е., Волкова Е. А.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	168
<b>Савчук Н. А., Тихонович М. И.</b> ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА К ВЫПОЛНЕНИЮ СКОРОСТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ПИСТОЛЕТА В СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ	178
<b>Хохлова Е. С.</b> ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЫЖНОМ ТУРИЗМЕ	184
<b>Хрыков И. С.</b> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ	187
<b>Максимов Ю. Г.</b> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР УДМУРТСКОГО НАРОДА	192
<b>Губанов Э. В., Ломовская А. В.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ САМОЗАЩИТЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЖЕНСКОГО ПОЛА	196
<b>Глазова Е. В., Якимов К. В., Чмаркова Е. Г.</b> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	200
<b>Герасимов И. В.</b> СИТУАТИВНО-ИГРОВЫЕ ТРЕНИНГИ И ИСПЫТАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЦЕЛОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД К РЕШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	208
<b>Петрова Е. С., Костина М. С., Тимохина Н.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ «ZUMBA- FITNESS» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА	214
<b>Денисевич А. Н.</b> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СКАЙРАННЕРОВ	218



**НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА****ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ****THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL ROLE OF BADMINTON IN THE LIFE OF STUDENTS****Щекотихин Михаил Петрович***кандидат педагогических наук, доцент**заведующий кафедрой физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Shchekotikhin Mikhail Petrovich***Ph.D., associate professor**head of the department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia*

**Аннотация.** Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения в вузе. Цель учебной дисциплины: формирование физической культуры личности и способности использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности. Эффективность занятий бадминтоном, как средства в достижении поставленных целей, мы решили выяснить в нашей работе.

**Abstract.** Physical culture and sports are an integral part of the student's professional training throughout the entire period of study at the university. The purpose of the discipline: the formation of physical culture of the individual and the ability to use the means of physical culture and sports to preserve and strengthen health, psychophysical preparation for future professional activities. We decided to find out the effectiveness of badminton classes as a means to achieve our goals in our work.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, бадминтон, работоспособность, психофизиологическое значение, двигательные способности.

**Keywords:** physical education, badminton, performance, psychophysiological value, motor abilities.

Только регулярные и систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению адаптационных возможностей человека, улучшению обмена веществ, укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета, повышению работоспособности человека. Определение понятия физической работоспособности дает теория функциональных систем П. К. Анохина. Согласно этой теории организм в зависимости от конкретной цели деятельности срочно формирует конкретную функциональную систему, обеспечивающую достижение этой цели. Под функциональной системой понимается такое сочетание процессов и механизмов, которое, формируясь динамически в зависимости от особенностей сложившейся ситуации, непременно приводит к конечному приспособительному эффекту, полезному для организма именно в этой ситуации. В каждой функцио-

нальной системе выделяются физиологический результат (константа) и физиологические механизмы, которые мобилизуются для ее сохранения. Исходя из теории функциональных систем, физическую работоспособность следует считать явлением специфическим, имеющим в каждом конкретном случае свои отличительные признаки и особенности, как и организующаяся для ее обеспечения функциональная система. Следуя этому положению, под физической работоспособностью понимается способность человека к выполнению конкретных двигательных задач в заданных рамках внешних условий.

Все это определяет важность и необходимость воспитывать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом студенческой молодежи, так как в этом возрасте еще есть реальная возможность воспитания двигательных способностей, функциональных возможностей и морально-волевых качеств.

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева имеет сложившуюся систему физического воспитания, основанную на квалификации и опыте профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания, имеющейся в ВУЗе спортивной материально-технической базы и особенностей местных климатических условий.

В вузе студентам предоставлена возможность выбора спортивной секции по желанию с учетом уровня здоровья, спортивной подготовки, временной и территориальной доступности. С раннего утра и до позднего вечера будущие учителя, врачи, инженеры, юристы, экономисты и другие специалисты занимаются в секциях по 22 видам спорта и направлениям спортивной подготовки, повышая свой уровень психофизической готовности, работоспособности.

Одним из видов спорта включенных в эту программу стал бадминтон. В начале у нас было две площадки, на которых занимались две группы численностью 16 человек каждая. В одной группе тренировались студенты, имеющие высокий уровень подготовки. Половину этой группы составляли студенты из Индии. Вторая группа – новички.

В настоящее время у нас оборудовано восемь площадок, на которых занимается пять групп, общей численностью более ста человек.

Мы задались вопросом: в чем заключается такая высокая популярность бадминтона и насколько эффективен данный вид спорта как средство физического воспитания студентов.

Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Из физических качеств, наиболее важных в бадминтоне, является быстрота во всех ее проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.

Специалисты установили, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную. Ведь во время игры частота сердечных сокращений может достигать 170 уд./мин и более [6, 7].

Бадминтон наилучшим образом улучшает кровообращение органов зрения, т. к. волан то приближается к глазу, то удаляется от него, это тренирует глазодвигательный аппарат. Во время тренировок и матчей по бадминтону задействуются все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны. Слежение за

воланом в процессе игры заменяет упражнения, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз. Происходит тренировка глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации и улучшается зрение. Что касается взрослых людей, то зрение здесь как минимум не ухудшается. У детей оно серьезно улучшается за счет тренировки ослабленных мышц глаз [4, 6].

У бадминтона есть еще одно важное качество – его может легко освоить практически каждый человек. Умение перебивать волан через сетку и поддерживать игру с партнером приходит уже в течение первой недели занятий. Играя в бадминтон, занимающиеся активно двигаются, получая значительную физическую нагрузку и большой эмоциональный заряд. В бадминтоне сочетаются постоянные сгибания, разгибания, наклоны туловища при выполнении игровых движений с выпадами, прыжками, перебежками. За одну игру спортсмен пробегает с максимальной скоростью около шести километров. Хронометраж показывает, что только в одной одиночной игре игроку приходится замахиваться ракеткой более 500 раз. Бадминтон помогает не только укрепить физическое, функциональное состояние, но и улучшить эмоциональный фон играющего [3, 4, 7].

Одним из основных компонентов тренировки в подготовке бадминтонистов является техническая подготовка. Под технической подготовленностью подразумевается комплекс необходимых двигательных навыков обеспечивающих эффективность игровой деятельности, а также степень владения ими. Главная задача технической подготовки состоит в формировании навыков соревновательных действий, которые позволяли бы бадминтонисту с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях. Сложность выполнения большинства технических элементов в бадминтоне объясняется тем, что спортсмену приходится решать сразу несколько задач: держать в поле зрения летящий волан, своевременно и правильно подойти к нему, нанести определенный вид удара ракеткой [4, 7].

Все это требует всестороннего развития физических качеств, т. е. необходимо заложить двигательную кондицию совмещая этот процесс с обучением технике игры. Чем выше уровень технической подготовленности, тем длительнее розыгрыши, тем выше интенсивность нагрузки, тем выше требования к физической работоспособности, таким образом, происходит процесс адаптации организма к новым условиям двигательной активности.

Игра в бадминтон способствует развитию быстроте мышления. В процессе игры бадминтонист должен очень быстро просчитать «ходы» - разную вероятность того, как ответит противник на его удар, и как он сам в свою очередь ответит на удар противника. Игроку приходится просчитывать сразу несколько вариантов ударов. Чтобы это сделать, необходима большая скорость мышления, которая, как раз, и развивается в процессе тренировок и соревнований.

Если проводить параллели бадминтона и психологии, то одним из важнейших понятий становится понятие «цели». Если внимательно присмотреться к течению жизни, то мы увидим, что вся наша жизнь состоит из целей – маленьких и больших, легко достижимых и совершенно не достижимых (на наш взгляд, хотя этот взгляд может быть ошибочным) [5].

Так и в бадминтоне – есть цели. Маленькая цель – это попасть по волану,



а большая – выиграть чемпионат или Олимпиаду. Следующей целью будет перекинуть ударом волан через сетку. Сетка – это препятствие. Препятствие к достижению цели. И это препятствие надо преодолеть. Так и для юного бадминтониста. Надо преодолеть препятствие – сетку, для того, чтобы достигнуть новую цель – чтобы волан перелетел на сторону противника. Это сначала сложно и потребует нескольких упорных тренировок. Но и эта цель будет достигнута, и снова будет радость! У занимающегося уже будет закрепляться понимание того, что достижение целей, во-первых, реально, во-вторых, он будет знать, что оно принесет массу положительных эмоций. Он будет сам стремиться ставить себе новые цели, потому что не будет бояться их. Так, небольшими шагами в игровой форме, воспитывается сильная волевая личность, которая, войдя в большую жизнь, будет достигать больших успехов, не зависимо от того, вырастет этот спортсмен чемпионом или нет.

Вторым понятием, которое связывает бадминтон с психологией, является понятие «самовыражения». Если вдуматься в это слово, то самовыражение – это то, что есть наша жизнь. Человек выражает себя, проявляет, и этим он живет. Если человек никак не проявляет себя, то его как бы и нет. Если у человека недостаточно самовыражения, то он чувствует, что в его жизни что-то не так. Здесь у всех по-разному, от легкого недовольства своей жизнью до глубокой депрессии. Игра в бадминтон позволяет человеку самовыражаться, причем, в силу своих способностей и уровня игры. У всех самовыражение проявляется в жизни по-разному: на работе, в семье, в творчестве. Если человеку в этих сферах жизни не хватает самовыражения, то он ищет его в тех сферах, которые позволяют ему самовыражаться – это спорт. Но какой спорт доступен человеку, который не занимался с детства спортом? Сложно прийти такому человеку в гимнастику, например, или в командные виды спорта, где нужно найти минимум 2 команды игроков своего уровня, а это нелегко. А в бадминтоне достаточно найти всего одного человека своего уровня игры и начать играть, начать проявлять себя в игре и получать от этого радость самовыражения. Таким образом, играя в бадминтон, человек получает занятие, интересное и увлекательное, получает схему преодоления себя, учится и совершенствует владение собственным телом. Это дает рост уверенности в себе, веру в свои силы, что обязательно отразится на всех сферах его жизни. Человек становится психологически устойчивым ко всем трудностям, которые встречаются в жизни. Решение любой психологической проблемы требует решения задач, связанных с уверенностью в себе, с преодолением себя, с работой над собой. Как любое спортивное состязание, бадминтон дает возможность реализации своей агрессии, преодолению неуверенности, снятия стрессов и т. д. [1, 5, 7].

Третье понятие, связывающее бадминтон и психологию – понятие «самосовершенствования». В бадминтоне здесь нет никаких границ. Научившись элементарным ударам, дальше совершенствуется техника этих ударов. А так как ударов в бадминтоне много, а комбинаций ударов и того больше, то работать в этом направлении можно до бесконечности. Даже мастера спорта работают над совершенствованием ударов, доводя их до филигранной точности. А, если уж говорить о любителях, то у них возможности самосовершенствования поистине безграничны, надо работать и над ударами, и над передвижениями по площадке. И здесь так же,

как и в достижении цели, человек приобретает уверенность в себе, когда видит прогресс в овладении игрой. Потому что в бадминтоне есть такой момент - если человек регулярно играет в бадминтон, игра у него сама собой будет улучшаться. Секрет здесь в том, что работать в направлении улучшения игры человек будет стремиться сам, по собственному желанию, и никто и ничто заставлять его не будет. А много ли в жизни моментов, когда работать и трудиться человек хочет сам, а не потому, что это надо? Таким образом, можно сказать, играя, человек будет совершенствовать свое тело, свой дух, и будет улучшаться общее психологическое состояние. Приходя в спортзал после учебных занятий, работы человек, играя в бадминтон, забывает все проблемы и усталость от трудового дня. Получается, что он попадает, в своего рода, «релакс-зону». Это дает возможность, чтобы человек находил в этом состоянии новые ресурсы для жизни и переключал свое сознание. Таким образом, можно сказать, что во время игры в бадминтон, человек получает одновременно и взрыв эмоций от игры и, в то же время, расслабление, отдых, отвлечение от повседневных забот. Еще хочется отметить, что бадминтон помогает преодолевать одиночество. В последнее время популярность бадминтона стремительно растет, в первую очередь из-за своей доступности [1, 2, 5].

В процессе проведения годичного педагогического эксперимента был сделан анализ воздействия занятий бадминтоном на двигательное и функциональное состояние студентов ОГУ имени И. С. Тургенева занимающихся в спортивных секциях университета.

По результатам эксперимента нами был отмечен прирост показателей двигательных способностей студенток, который может соответствовать нормальной динамике развития физических качеств в результате регулярных занятий физической культурой и спортом. Однако следует отметить относительно высокий уровень динамики показателей в челночном беге (3x10 м) и в беге на 1000 м у девушек, занимающихся бадминтоном. За время эксперимента прирост в челночном беге у них составил 0,24 сек (2,7 %), в беге на 1 км - 10, 3 сек или 2,9 %.

Таблица 1

Динамика двигательных способностей студенток – бадминтонисток

Группа	Бег 3x10 м, (сек)		Бег 1000 м., (мин)	
	Н	К	Н	К
Э	8,84	8,60	5.46.00.	5.35.70.

Таким образом, можно предположить, что занятия в секции бадминтона способствовали росту скоростно-силовых способностей и выносливости.

С целью определения уровня функциональной подготовленности нами была проведена проба Мартине. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика функциональной подготовленности студенток-бадминтонисток

Период.	Покой ЧСС, уд/мин	После приседаний ЧСС	1 мин	2 мин
Начало года	78	150	82	78
Конец года	72	140	72	-

В результате годичного эксперимента произошли положительные сдвиги в функциональном состоянии студенток. Так после стандартной нагрузки ЧСС в начале эксперимента поднимался в среднем до 150 уд./мин. и возвращался к до рабочему уровню только в конце второй минуты восстановления. В конце эксперимента до рабочий пульс стал ниже, после нагрузки он достиг 140 уд. мин. и полностью восстановление произошло в конце первой минуты отдыха. На основании полученных результатов можно отметить, что функциональное состояние студенток регулярно (два раза в неделю) посещающих занятия бадминтоном в течении учебного года имело положительный рост.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает наше предположение, что даже двухразовые, регулярные занятия бадминтоном в течении учебного года обеспечивают рост двигательных способностей и функциональных возможностей студентов.

### Литература

1. Абрамова Г. С. *Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов* / Г. С. Абрамова. – Москва : Академ. проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 542 с.
2. Аулик И. В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте* / И. В. Аулик. – Москва : Медицина, 1991. – 192 с.
3. Батова Е. А. *Бадминтон как средство повышения уровня физической работоспособности студентов* / Е. А. Батова, И. В. Маков // Наука-2020. – 2018. - № 6 (22). – С. 11-15.
4. Мавроматис В. Д. *Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие* / В. Д. Мавроматис. — Электрон. текстовые данные. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19029.html> (дата обращения 04.03.2021).
5. *Психология и педагогика : учеб. пособие* / под ред. В. И. Жукова, Л. Г. Лаптева, А. И. Подольского, В. А. Сластенина. – Москва : Изд-во ин-та психотерапии, 2004. – 398 с.
6. Смирнов Ю. Н. *Бадминтон : учеб. для ин-тов физ. культуры* / Ю. Н. Смирнов. – Москва : Советский спорт, 2011. – 248 с.
7. Щербаков А. В. *Бадминтон. Спортивная игра : учебно-методическое пособие* / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – Москва : Советский спорт, 2010. – 153 с.

### References

1. Abramova G. S. *Vozrastnaya psikhologiya [Age psychology]*. Moscow, Akadem. Project Publ., Yekaterinburg, Business Book Publ., 2000, 542 p.
2. Aulik I. V. *Opredelenie fizicheskoy rabotosposobnosti v klinike i sporte [Definition of physical performance in the clinic and sports]*. Moscow, Meditsina Publ., 1991, 192 p.
3. Batova E. A., Makov I. V. *Badminton kak sredstvo povysheniya urovnya fizicheskoy raboto-sposobnosti studentov [Badminton as a means of improving the level of physical performance of students]*. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 6 (22), pp. 11-15.

4. Mavromatis V. D. *Primenenie badmintona v ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'ture studentov stroitel'nykh vuzov* [The use of badminton in health-improving physical culture of students of construction universities]. Saint-Petersburg, Saint-Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering Publ., 2012, 60 p. Available at: <http://www.iprbookshop.ru/19029.html> (accessed 04.03.2021).

5. Zhukov V. I. (ed.), Laptev L. G. (ed.), Podolsky A. I. (ed.), Slastenin V. A. (ed.). *Psikhologiya i pedagogika* [Psychology and pedagogy]. Moscow, Institute of Psychotherapy Publ., 2004, 398 p.

6. Smirnov Yu. N. *Badminton* [Badminton]. Moscow, Soviet sport Publ., 2011, 248 p.

7. Shcherbakov A. V., Shcherbakova N. I. *Badminton. Badminton. Sportivnaya igra* [Badminton. Sports game]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2010, 153 p.

УДК 796.085

**ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА  
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

**APPLICATION OF THE CIRCULAR METHOD  
IN TRAINING PROCESS OF VOLLEYBALL PLAYERS 13-14 YEARS OLD**

**Волкова Елена Владимировна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра теории и методики обучения физической культуре*

*и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Volkova Elena Vladimirovna**

*Ph.D, associate professor*

*department of theory and methods of teaching physical culture and life safety*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Лукомская Надежда Сергеевна**

*студент*

*кафедра теории и методики обучения физической культуре*

*и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Lukomskaya Nadezhda Sergeevna**

*student*

*department of theory and methods of teaching physical culture and life safety*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальность применения кругового метода в учебно-тренировочном процессе волейболистов 13-14 лет для развития физических качеств. Обозначаются анатомо-физиологические особенности юных волейболистов 13-14 лет и определяются основные положения метода круговой тренировки.

**Abstract.** The article discusses the relevance of the circular method application in the educational and training process of volleyball players aged 13-14 for the development of physical qualities. The anatomical and physiological characteristics of young volleyball players 13-14 years old are indicated and the main provisions of the circular training method are determined.

**Ключевые слова:** волейбол, круговой метод, развитие физических качеств, учебно-тренировочный процесс.

**Keywords:** volleyball, circular method, development of physical qualities, educational and training process.



Современный волейбол находится на этапе бурного подъема, который направлен на активизацию игровой деятельности, связанной с нападением и защитой. Исходя из этого, тренеры в последние годы часто прибегают к модернизации тренировочного процесса.

В волейболе необходимо рассматривать большую нагрузку на организм, следовательно, необходимо всестороннее развитие физических качеств.

Зациорский В. М. отмечает, что первостепенной задачей, которая решается в процессе физического воспитания, становится формирование обеспечения оптимального развития физических качеств, свойственных человеку. Физическая подготовка является необходимой основой для юных волейболистов. Игры, продолжительность которых иногда составляет 2-2,5 часа, предъявляют высокие требования к разносторонней подготовленности спортсмена, развитию его двигательных качеств и функциональных возможностей. Более того, овладеть большинством технических приемов в волейболе возможно только при условии довольно высокого уровня развития физических качеств [4].

В России, особенно в школах, в течение последних нескольких лет заметно возрос интерес к волейболу. В большинстве школ преимущество отдается именно волейбольным кружкам и секциям. Эта игра доступна, не требует больших затрат и, конечно же, вызывает большой интерес у школьников. Волейбол выбирают благодаря его доступности и интересу. Его популярность во многом объясняется большой эмоциональностью игры и довольно несложным оборудованием (волейбольный мяч, сетка). Также большую роль в популярности играет простота, не трудно усвоить суть и правила игры. Конечно, на первый взгляд волейбол кажется простой игрой с несложным оборудованием и легкими правилами, но на самом деле, эта игра требует навыков и техники. Простая на первый взгляд и сложная в техническом исполнении игра содержит множество красивых и непростых технических элементов и техник. От игрока требуется внимательность, сосредоточенность, активность действий и четкое выполнение техники, а также умение работать в команде [2].

Обращаясь к методике обучения, можно выделить большое количество разновидностей и способов развития качеств, необходимых волейболисту. О преимуществах того или иного метода нет смысла спорить, каждый по-своему уникален и имеет свои критерии выбора. Для одних наиболее эффективны тренировки ударного типа, другие отдают предпочтение более спокойным занятиям. Среди множества методов развития физических качеств, предпочтение отдается методу круговой тренировки, так как этот метод наиболее эффективен. Используя метод круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе, происходит всестороннее развитие всех групп мышц. Основой круговой тренировки является неоднократное выполнение определенного комплекса движений, в условиях максимального дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом [5].

Во время занятия, педагогу необходимо уделять больше внимания детям, которые еще не совсем освоили материал, нежели тем, кто уже умеет либо посещает дополнительные секции и кружки. Тогда, общий уровень подготовленности класса

будет примерно одинаковым. Также полезным будет ставить в пары более обученных детей с теми, кто отстает, таким образом они будут передавать свои знания [3].

Основной целевой аудиторией данной работы являются школьники, обучающиеся в 8 классе. В-восьмых, классах обучаются подростки возраста 14-15 лет. В этом возрасте происходят сильные анатомо-физиологические изменения. Девочки к 14 годам обгоняют в развитии сверстников мальчиков. Показатели роста и веса выше. Так, к примеру, у девочек в четырнадцать лет вес составляет 43-53 кг, рост 153-161см. Те же показатели у мальчиков в этом возрасте порядком отличаются. Рост составляет всего 150 см. Но в течение года показатели меняются, и мальчики обгоняют девочек. В этом возрасте такие показатели как частота пульса и частота дыхания становятся почти такими, как у взрослого человека, организм постепенно меняется [1].

Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. Он характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полово-го созревания. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания». При этом, у школьников повышено внимание, они легко сосредотачиваются и быстро обрабатывают информацию.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что именно в этом возрасте оптимально обучать нападающему удару. Школьник пятнадцати лет уже знает основные правила волейбола и знаком с техникой. Его организм окреп, хорошо развита мышечная система. Также важным является и то, что именно в этом возрасте оптимально возможно совершенствование ранее выученной техники и изучение техники нападающего удара [1].

В большинстве школ, волейбол в программе по физической культуре появляется в 5 классе вместе с другими спортивными играми. Начиная с пятого класса, школьники постепенно осваивают игру, изучают технику и приемы. С повышением класса, повышается и уровень сложности. Если в пятом классе изучались элементарные двигательные действия и правила игры, то начиная с седьмого, школьники осваивают сложные технические приемы [2].

Как и в любом другом виде спорта в волейболе есть распространенные ошибки и сложности. Основные проблемы, связаны именно с обучением технике выполнения игровых элементов. Любая техника требует внимания, сосредоточенности и точных, четких действий игрока. При рассеянном внимании упускается самое важное – детали, что и приводит к неправильному освоению техники и серьезным ошибкам при выполнении двигательного действия. Исходя из этого, следует: первый урок самый важный. На нем закладываются азы, цель первого урока сформировать базу знаний о двигательном действии, узнать ошибки и точную технику.

Если стоит цель «научить быстро», то самый короткий путь: учить без ошибок (на исправление ошибок у преподавателя уходит времени намного больше, чем на освоение игрового элемента). Желание избежать ошибок часто приводит к многократному повторению уже освоенных упражнений.

В связи с вышеперечисленным, наше исследование является достаточно

актуальным и интересным [4].

Стандартная круговая подготовка базируется на трех методах:

1. Непрерывно-поточный метод – непрерывный поток, это метод, который базируется на формировании выносливости. При выполнении данного метода упражнения делаются по одному, но при этом между ними либо совсем отсутствуют интервалы отдыха, либо имеются, но совсем короткие по промежутку времени. Нагрузка, при выполнении непрерывного потока должна постепенно повышаться, так как так как возрастает рабочая мощность и количество повторяемых упражнений в одном или нескольких кругах. Таким образом, непрерывный поток – это метод, повышающий физическую выносливость и работоспособность.

Метод непрерывного потока имеет три варианта исполнения:

- первый – тренирующийся выполняет упражнения без интервалов отдыха, а также между кругами. Все упражнения и переходы выполняются учащимся без учета времени. Повторения увеличиваются на один на каждой следующей станции, либо замедляется сам комплекс, это приводит к значительному повышению нагрузки;

- второй – все упражнения выполняются без перерыва, но поставленным временем. Установленное время на круг умножается на количество кругов (в зависимости от количества станций);

- третий - упражнения выполняются без перерывов с установленным временем и стандартным количеством повторений, но с разным количеством кругов. Дозировка и время для каждого круга остаются неизменными, но количество кругов увеличивается.

2. Поточно-интервальный метод. Данный метод основан на 20-40 секундах выполнения упражнений, которые должны быть просты в исполнении, но при этом иметь минимальный интервал отдыха. Метод проводится с очень короткими перерывами, которые должны присутствовать как между кругами, так и между упражнениями.

Этот метод имеет три варианта использования:

- первые два варианта предусматривают пятнадцатисекундное упражнение на каждой станции, а также необходимо присутствие перерыва между станциями в интервале тридцать или 45 секунд;

- третья версия метода интервала потока основана на уже более длинных упражнениях - тридцать секунд, а также с перерывами на отдых примерно по тридцать секунд.

При проведении данного метода важно, обращать внимание на особенность подбора упражнений. Комплексы должны содержать в себе упражнения, которые спортсмены могут выполнить без суеты и с максимальной точностью в течение тридцати секунд. Повышение индивидуальной нагрузки происходит за счет увеличений повторений на станциях, и в целом - за счет увеличения количества кругов всей группой.

3. Интенсивно-интервальный метод. Мощность задач данного метода составляет 75% от максимальной нагрузки, с полными паузами отдыха. Это также, может быть, одной из форм интервальных тренировок, которая направлена на развитие

скоростно-силовой выносливости. Он имеет два варианта:

- во-первых, продолжительность упражнения на каждой станции составляет 10-15 секунд с 30-90 секундами пауз отдыха. Увеличение нагрузки происходит за счет уменьшения времени с 15 до 10 секунд, при условии, что сохраняется одинаковое количество повторений, только в течение короткого периода времени;
- во-вторых, работа на станциях проводится без ограничения времени и каждое упражнение повторяется максимум 8-10 раз в среднем темпе, а время отдыха колеблется от 30 до 180 секунд, в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки. Увеличение нагрузки происходит за счет увеличения темпа упражнения, выполняемого с постоянным интервалом отдыха.

Одной из особенностей метода интенсивных интервалов является то, что количество людей, занятых на станциях, подбирается с учетом того, что пока 1-2 упражнения выполняют упражнения, остальные отдыхают. На одной станции могут находиться одновременно до 4 учеников.

Приведенные выше варианты направлены на реализацию круговых тренировок как учебно-тренировочного процесса, что позволяет распределить слушателей за выполнением упражнений на станциях и направить все внимание на выполнение правильно сформированной двигательного действия.

Проведение круговой тренировки, позволяет направить деятельность занимающихся на выполнение упражнений на станциях. Максимальная концентрация внимания осуществляется за счет модификации формы двигательной обработки. Этой уникальной особенностью данного теста является введение и получение результатов путем освоения упражнения без отвлечения на следующую станцию.

Тренеры, инструкторы, а также преподаватели могут сосредоточиться на организации и контроле хода кругового обучения, на оказании поддержки отстающим занимающимся, если это необходимо. Также исправлять ошибки при выполнении отдельных элементов упражнения.

Основными преимуществами проведения круговой тренировки являются:

- на круговых тренировках не ведется какой-либо учет, это позволяет занимающимся, которые только познакомились с данной техникой, освоить ее без затруднений;
- задача организовать и проконтролировать процесс тренировки заметно упрощается;
- круговая тренировка – это простая промежуточная форма, которую можно легко внедрить в процесс учебной тренировки;
- сами занимающиеся могут полностью сконцентрироваться на точном и правильном техническом выполнении станционных упражнений.

У преподавателя появляется очень хорошая возможность, не только наблюдать за тренировочным процессом, но решать основные задачи, поставленные в начале обучения.

Круговая тренировка - это физические упражнения для использования наиболее эффективных организационно-методических средств в течение прошедшего года. Свое название она получила благодаря тому, что каждое движение совершается в процессе кругового движения.

Рассматривая комплексы круговых тренировочных упражнений для развития физических качеств волейболистов 13-14 лет, мы обнаружили, что содержание круговых тренировок на уроках игры состоит из игровых станций.

Таким образом, в течение занятия занимающиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. Также, данная методика приучает занимающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств в условиях жесткого лимита времени.

### Литература

1. Беляев А. В. Контроль тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе [Текст] / А. В. Беляев. – Москва : РИОРГАФК, 2015. – 105 с.
2. Гугин А. А. Организация урока физической культуры в школе / А. А. Гугин // Теория и практика физической культуры. - 2017. – № 8. – 18 с.
3. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. - 2-е изд. – Минск : Высшая школа, 2014. – 253 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 239 с.
5. Мармор В. К. Специальные упражнения волейболиста / В. К. Мармор. – Кишинев : Карта Молдовеняскэ, 2019. – 46 с.

### References

1. Belyaev A. V. Kontrol' trenirovochnoy i sorevnovatel'noy deyatel'nosti v voleybole [Control of training and competitive activity in volleyball]. Moscow, RIORGAFK Publ., 2015, 105 p.
2. Gugin A. A. Organizatsiya uroka fizicheskoy kul'tury v shkole [Organization of physical culture lesson at school]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2017, no. 8, pp. 18.
3. Gurevich I. A. 1500 uprazhneniy dlya modelirovaniya krugovoy trenirovki [1500 exercises for modeling circular training]. 2nd ed. Minsk, Higher school Publ., 2014. 253 p.
4. Zatsiorskiy V. M. Fizicheskie kachestva sportsmena [Physical qualities of an athlete]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2013, 239 p.
5. Marmor V. K. Spetsial'nye uprazhneniya voleybolista [Special exercises of a volleyball player]. Kishinev, Karta Moldovenyaske Pabl. 2019, 46 p.



УДК 796.011.3+378

**К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК СОЦИАЛЬНОМУ ФЕНОМЕНУ****ON THE QUESTION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A SOCIAL PHENOMENON****Кузнецов Михаил Борисович**

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Kuznetsov Mikhail Borisovich**

senior lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** Данная статья раскрывает анализ физической культуры и спорта как социального феномена, регулирование спорта и физической культуры в обществе как составной части социальной культуры. Рассматривается взаимосвязь таких понятий, как общество и спорт.

**Abstract.** This article reveals the analysis of physical culture and sports as a social phenomenon, the regulation of sports and physical culture in society as an integral part of social culture. The interrelation of such concepts as society and sport is considered.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, социальный феномен, общество, социализация, физическая подготовка, физическое развитие.

**Keywords:** physical culture, physical education, social phenomenon, society, socialization, physical training, physical development.

Российское общество на данный момент времени находится на стадии социально-экономического и политического преобразования, которое в свою очередь направлено на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой системы экономики и поддержания демократической системы.

Физическая подготовка - это одна из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, определение его поведения на учебе, работе, в быту, в общении. Также физическая подготовка помогает в решении социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Забота о развитии физической культуры и спорта в России является важнейшей составляющей современной политики государства, которая обеспечит воплощение в жизнь гуманистических идеалов и ценностей, а также норм, открывающих огромный спектр способностей человека, удовлетворение их интересов и потребностей. Исходя из вышесказанного, рассмотрим физическую культуру и спорт как социальный феномен.

Самым собирательным широким и многогранным понятием в рассматриваемой нами сфере является понятие физической культуры. На сегодня существует множество определений данного понятия, многие из которых значительно отли-

чаются друг от друга. Для более глубокого и правильного представления о содержании данного понятия его целесообразно сравнить с таким понятием, как культура.

Под культурой следует понимать результат материальной и духовной деятельности человека, она способствует познанию и фиксации духовных и материальных ценностей, которые действует в социальной среде, как носитель культурных ценностей предыдущего поколения, на основе которого создаются новые ценности, необходимые для дальнейшего развития общества.

Явление физической культуры с точки зрения как элемента общей культуры относятся все виды, способы и результаты человеческой деятельности, которые, в свою очередь будут направлены на преобразование человеком своей собственной природы. А это есть та часть общей культуры, которая непосредственно взаимодействует на качества, возможности и способности человека [1, с. 211; 2, с. 45].

Физическая культура является частью культуры, которая представляет собой совокупность норм и знаний, ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях интеллектуального и физического развития способностей человека, совершенствование его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, физической подготовки и физического развития, а также социальной адаптации путем физического воспитания.

В представленном определении отражено самое широкое представление о физической культуре. Оно объединяет в себе виды и формы проявления физической подготовки. Анализируя данное определение, мы можем сделать вывод о том, что физическая подготовка и физическая культура и спорт базируются как на материальных, так и на духовных основах. Поэтому при формировании физической культуры, личности очень важно помнить о том, что единство и взаимообусловлено социальным и биологическим началом, которое находит свое отражение в интеллектуальных и двигательных компонентах физической культуры. Стоит напомнить, что при формировании двигательного компонента в физической культуре, ее особенностью является то, что она в первую очередь направлена на физическую природу человека [3, с. 34; 4, с. 185].

Все это достигается путем систематического освоения различных двигательных действий, а также благодаря развитию разносторонних физических способностей человека. Когда же они воздействуют с целью формирования интеллектуального компонента, это, прежде всего, усилия направляют на формирование специальных знаний и умений, полученных навыков с целью самосовершенствования.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что физическая культура - это сложное и многофункциональное явление. Поэтому физическую культуру следует рассматривать, как совокупность органических взаимосвязанных частей, каждая из которых имеет свою определенную цель, функцию и задачу. К таким частям можно отнести следующие: физическое воспитание, двигательная реабилитация. Каждое из названных явлений обозначает определенный социальный институт, который имеет самостоятельную, сложную структуру систем политических, юридических, экономических нормативов. Физическое воспитание выражается в необходимости общества в планомерной, целенаправленной и систематической физической подготовке подрастающего поколения и осуществление практической жизнедеятельности

человека. Оно подразумевает под собой предпосылку для занятий спортом и одним из условий формирования физической культуры личности, которая включает в себя организованность, целенаправленность и ценностную ориентацию деятельности человека.

Хотелось бы обратить внимание на то, что в России возникновение термина физическая культура имеет свою определенную историю. Данное понятие прошло определенные этапы перевода. Сначала данный термин звучал с английского как физическое развитие, с немецкого, как культура тела и, только в 1911 году данный термин вошел в русский язык, как устойчивая форма выражения, известный нам на данный момент - как физическая культура.

В начале, под этим термином подразумевалась система физических упражнений, которые были направлены на воспитание и развитие красоты тела. В последствии, данное понятие приобрело более широкий аспект понимания, и в него уже включались такие понятия, как режим питания, сна и отдыха, использование естественных факторов природы, личная и общественная гигиена, охрана здоровья.

Другим компонентам физической культуры является спорт. Его развитие в свою очередь определяется следующими причинами: это необходимость иметь определенную область деятельности, в которой человек мог бы проявить свои физические способности на определенном уровне, а также свою потребность в воспитательной и игровой деятельности [5, с. 94].

Человек всегда находит в спорте способ самоутверждения своей личности, это может выражаться в борьбе соперником, с самим собой, в борьбе со временем или весом. Как рассматривалось ранее, под спортом понимается составная часть физической культуры, а он является средством физического воспитания и предусматривает соревновательную деятельность людей, а также подготовку в данной деятельности.

Тем самым, делаем вывод о том, что отличие между спортом и физической культурой заключается в том, что в спорте имеется соревновательный компонент. Если физическая культура вкладывает в себя физическое воспитание, которое создает начальную базу для полноценного развития физических способностей и двигательных навыков, формирующие предпосылки для их развития, то спорт может полностью раскрывать данные навыки [3, с. 35; 6, с. 60; 7, с. 6].

Люди всегда стремились к физическому совершенству. Опыт выживания, добычи пищи, преодоления больших расстояний, заселение другой территории создавали возможности для накопления умений, навыков и знаний, развивали человеческую популяцию в физическом совершенствовании. По мере развития общества у человека появилась потребность в выявлении лучших среди равных. Именно эта потребность могла быть реализована за счет организации соревновательного процесса. Первоначально целью и смыслом соревновательного процесса было выявление наиболее сильных особей в видах физической активности, которые непосредственно связаны с жизнеобеспечением человека, например, бег, прыжки, метание снарядов, поднятия и перенос тяжестей и так далее. Но в процессе социализации общества появились другие виды соревновательной деятельности человека, целью которых стали красота и совершенство человеческого тела [6, с. 62; 7, с. 8].

Таким образом, спорт на протяжении всей истории жизнедеятельности человека и истории общества занимал немаловажное место. Спорт – это некая модель любого общества, в котором каждая сильная личность хочет добиться успеха, завоевать авторитет среди окружающих его людей, обрести известность и уважение.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что спорт и прежде всего физическая культура, несомненно, одни из важнейших составляющих современного общества. Они являются незаменимыми элементами национального достоинства, средством объединения людей, которые направлены на укрепление нравственного и физического здоровья человека, повышают жизнеспособности систем и функции организма человека. А самое главное, благодаря спорту и физической культуре процесс социализации личности человека происходит намного благоприятнее для него с наименьшими негативными аспектами.

### Литература

1. *Регулирование процессов самопознания и самоуправления психофизическим состоянием обучающихся вузов в образовательном пространстве физической культуры* / А. В. Алдошин, Е. А. Алдошина, А. В. Демина, Л. И. Иванина // *Ученые записки Орловского государственного университета*. 2018. № 2 (79). С. 209-213.

2. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. *Значимость, функции и возможности профессионально-прикладной физической культуры в системе подготовки и оптимизации профессиональной деятельности* // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 43-47.

3. Баркалов С. Н. *Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении специалиста* // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 32-36.

4. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. *Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов* // *Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции*. Орел : ОГАУ, 2010. С. 185-186.

5. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. *Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России* // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-96.

6. Губанов Э. В. *Психологические аспекты развития физической культуры и спорта* // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 61-63.

7. Баркалов С. Н. *Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности* // *Наука-2020*. 2018. № 8 (24). С. 5-9.

### References

1. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A., Demina A. V., Ivanina L. I. *Regulirovanie protsessov samopoznaniya i samoupravleniya psikhofizicheskim sostoyaniem obuchayushchikhsya vuzov*

*v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kul'tu-ry [Regulation of the processes of self-knowledge and self-management by the psychophysical state of students of higher education institutions in the educational space of physical culture]. Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta - Scientific notes of the Oryol State University, 2018, no. 2 (79), pp. 209-213.*

2. Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Znachimost', funktsii i vozmozhnosti profes-sional'no-prikladnoy fizicheskoy kul'tury v sisteme podgotovki i optimizatsii pro-fessional'noy deyatel'nosti [Significance, functions and opportunities of profess-sionally applied physical culture in the system of training and optimization of professional activity]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrud-nikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 43-47. (In Russia).*

3. Barkalov S. N. *Fizkul'turno-sportivnaya deyatel'nost' v professional'nom stanovlenii spetsialista [Physical culture and sports activity in the professional formation of a specialist]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kur-santov i slushateley. Sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports of cadets and trainees. A collection of articles]. Orel, OrUI Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 32-36. (In Russia).*

4. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak effektivnoe sredstvo povysheniya professional'noy gotovnosti vypusknikov vuzov [Physical culture and sport as an effective means of improving the professional readiness of university graduates]. Innovatsii v obrazovanii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Innovations in education. Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference]. Orel, OGAU Publ., 2010, pp. 185-186. (In Russia).*

5. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. *Nekotorye aspekty organizatsii i provedeniya uchebnykh zanyatiy po preodoleniyu polosy prep'yatstviy v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Some aspects of organizing and conducting training sessions on overcoming obstacle courses in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley. Sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports of cadets and trainees. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 92-96. (In Russia).*

6. Gubanov E. V. *Psikhologicheskie aspekty razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta [Psychological aspects of the development of physical culture and sports]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley. Sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports of cadets and trainees. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 61-63. (In Russia).*

7. Barkalov S. N. *Osnovnye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoy i professional'noy deyatel'nosti [The main directions of the relationship of physical culture and professional activity]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8 (24), pp. 5-9.*



УДК 796

## СИТУАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ИННОВАЦИЙ НА ТРАДИЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

### CASE STUDIES OF INNOVATION IN THE TRADITION OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

**Самойлов Василий Дмитриевич**

доктор педагогических наук, профессор, корреспондент  
Академия военных наук  
г. Москва, Россия

**Samoilov Vasily Dmitrievich**

D.Sc., professor, correspondent  
Academy of Military Sciences,  
Moscow, Russia

**Синянский Владимир Александрович**

старший преподаватель  
кафедра тактико-специальной, огневой и физической подготовки  
Дальневосточный юридический институт МВД России  
г. Владивосток, Россия

**Sinyansky Vladimir Aleksandrovich**

senior lecturer  
department of tactical-special, fire and physical training of the far  
Eastern Law Institute of the MIA of Russia  
Vladivostok, Russia

**Аннотация.** Проблематика современных инноваций и прорывных технологий в сфере российского образования своим фундаментом опирается на отечественные традиции. В связи с этим содержание статьи ориентирует на ситуационное моделирование наиболее актуальных, апробированных методов физической подготовки курсантов в сети вузов МВД России, которые на экспериментальной основе активно внедряются в педагогический процесс. Основные результаты решения научно-исследовательских задач кратко представлены в прилагаемом библиографическом списке.

**Abstract.** The problems of modern innovations and breakthrough technologies in the field of Russian education are based on domestic traditions. In this regard, the content of the article focuses on the situational modeling of the most relevant, proven methods of physical training of cadets in the network of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, which are being actively introduced into the pedagogical process on an experimental basis. The main results of solving research problems are briefly presented in the attached bibliographic list.

**Ключевые слова:** образовательные технологии; ситуационное моделирование; квантификация результатов.

**Keywords:** educational technologies; situational modeling; quantification of results.

Среди актуальных научных аспектов физической подготовки выделяется разработка и внедрение в учебный процесс информационно-аналитических и образова-

тельных технологий. Их основу составляют электронные базы данных, в том числе результаты проводимых педагогических исследований. Опора обучающихся на информационно-аналитические технологии МВД России предполагает формирование у курсантов общекультурных и профессиональных компетенций, в том числе внедрением ситуационного моделирования [6, с. 9-12]. С целью обеспечения физической подготовки курсантов в процессе их обучения возникает необходимость создания автоматизированной информационной системы, ориентированной на ситуации самостоятельного принятия курсантами решений. Учебные задания могут представляться на экране монитора в виде совокупности служебных ситуаций в будущей деятельности, так что одна из них задается условием начала ситуации, другие – как ее возможное окончание. При этом от курсанта требуется выбор алгоритма действий, в том числе его физическая подготовка для обеспечения выхода к окончанию моделируемой ситуации как к конечному результату [7].

Внедрение ситуационного моделирования пополняет копилку активных и интерактивных методов проблемного обучения, для реализации которого педагогический работник (далее – ПР) вуза с помощью компьютерно-информационных технологий (далее – КИТ) моделирует проблемную ситуацию, что может возникать в действиях сотрудника органов внутренних дел (ОВД) [9, с. 170; 10]. Из предложенных вариантов для разрешения моделируемой ситуации один проектируется корректным, что и требуется от курсанта с опорой на собственные знания и компетенции по физической подготовке.

Кроме этого, для обеспечения успешной карьеры курсантов необходимо создать и закрепить в правовых нормах действенный механизм аттестации сотрудников ОВД. Основу аттестации курсантов составляет оценка их личностно-профессиональных качеств, знаний, умений, навыков и компетенций. Задача состоит в разработке и внедрении системы аттестационной оценки, ее критериев, форм и методов, применении электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО и ДОТ) как преимуществ КИТ. Наоборот, отсутствие действенных систем оценки кадров в ОВД, неумение или нежелание руководителей использовать их в аттестационной практике приводят к росту субъективизма, снижают итоги аттестации [1; 10].

Для обучения курсантов в сети вузов МВД России применяются специальные педагогические технологии как набор технологических процедур модернизации инструментальных и методических средств педагогики при условии сохранения традиций в развитии педагогической науки и практики [4; 8, с. 746-751]. Изложенное обусловлено интеграцией обучения, воспитания и развития для подготовки курсантов. При этом педагогические технологии являются составной частью образовательных технологий, как способ управляемой реализации содержания обучения, предусмотренного учебными программами, и система целей, задач, форм, методов и средств обучения сотрудников ОВД.

Для внедрения ситуационного моделирования в физическую подготовку курсантов перспективна реализация формы ЭО и ДОТ. Рассмотрим методы обучения как приемы и способы доведения до курсантов в педагогическом процессе и освоения ими целей и задач учебной дисциплины Физическая подготовка на основе

внедрения ситуационного моделирования [6, с. 9-12].

Перспективы и тренды вовлечения обучающихся в учебно-познавательную деятельность авторы разделяют с Ю. А.Гайдунко, В. Н.Кругликовым, М. А. Перфиловой и другими учеными, которые обосновали активные методы обучения (далее – АМО), побуждающие к логическому мышлению в процессе освоения учебного материала, внедрения ситуационного моделирования [7]. Тогда активны и преподаватели, и курсанты. В основу деятельного подхода к обучению, что отражают АМО, положено не столько доведение ПР стандарта знаний, умений и навыков, формирование компетенций, сколько их поиск самими курсантами, в том числе на аудиторных и внеаудиторных занятиях по физической подготовке [5; 6, с. 9-10].

В середине 1960-х г. методы по характеру (включая степень творчества и самостоятельности) деятельности курсантов классифицировали И. Я. Лернер и М. Н. Скаткин, выделив для обучающихся показатель активности (таблица 1).

Таблица 1

Методы обучения, побуждающие курсантов к активности

Название метода	Характеристика метода
Частично-поисковый или эвристический	Поиск решения учебных задач под руководством ПР или на основе эвристики, когда мышление имеет продуктивный характер, направляется и контролируется ПР (курсантами) на основе ЭО и ДОТ. Метод активизирует мышление, побуждает интерес к познанию на семинарских и практических занятиях
Исследовательский	Выдвижение гипотезы под руководством ПР после анализа библиографии по теме и выполнения поисковых запросов

Необходимость выработки у обучающихся физических качеств методом ситуационного моделирования, обусловлена воздействием на их сознание, волю, чувства и должностное поведение. На основе анализа к основным активным методам воспитания, авторами отнесены:

- принуждение как воздействие на курсанта для осуждения (пресечения) ряда возможных действий, выработки надлежащих форм его поведения при внедрении метода ситуационного моделирования в обучение. Оно может быть психическим (воздействие на мотивацию), социально-организационным (воздействие на социус), физическим (в моделируемых ситуациях) и требует от ПР самоконтроля, нравственной культуры, педагогического мастерства, применения ситуационного моделирования в обучении во избежание насилия;
- порицание, реализуемое с акцентом на негативные стороны поступка курсанта, неодобрение его своим ПР;
- разъяснение как выделение ПР в учебном процессе особенностей физической подготовки курсантов, ее социально-профессиональной значимости, возможных последствий;
- изучение норм поведения, что отражает одну из задач курсанта, ибо он не может соблюдать то, что ему пока неизвестно в подготовке и чаще рефлексировать достаточно законопослушно [5; 9, с. 171; 10];
- требование соблюдать установленные нормы поведения обязывает курсан-

тов контролировать и корректировать поступки, совершенствовать навыки обучения, культуру межличностных отношений [2; 5].

Несомненно, что для курсантов МВД России освоение ими общекультурных компетенций в соответствии с ФГОС ВО значит осознание духовных ценностей, способствующих социальному прогрессу, признание этих ценностей своими идеалами, реализация норм служебного поведения, способствующих прогрессу в образовательной и будущей деятельности.

В процессе обучения обычно при обсуждении проблемных ситуаций с участием ПР и курсантов реализуются традиционные дискуссионные методы. Дискуссии могут возникать преднамеренно и спонтанно в ходе аудиторных занятий. Поэтому ПР, используя метод дискуссии, призван обучать, воспитывать и управлять подготовкой курсантов в бесконфликтной образовательной среде. Итак, полагаем обосновано утверждать о справедливости отнесения к АМО метод дискуссии, так как они способствует повышению эффективности педагогического процесса в системе вузов МВД России.

Для формирования у курсантов потребности в осознании их будущей деятельности был проведен анализ интерактивного обучения как креативного метода образовательной деятельности, связанного с методом ситуационного моделирования на уровне межличностного взаимодействия курсантов.

Допускалось, что межгрупповое общение способствует возникновению у курсантов потребностей в будущей деятельности, включая их коммуникативный обмен, выработку стратегии и тактики действий, восприятие и понимание их интеллектуально-творческой активности на основе моделирования ряда благоприятных ситуаций и педагогических условий для реализации как личных (индивидуальных), так и групповых (коллективных) успехов. В процессе анализа авторы выявили признаки, определяющие адекватность и эффективность внедрения в физическую подготовку курсантов поэтапной ситуационной модели для их обучения (таблица 2).

С 1990-х г. в системе высшего образования России получили развитие интерактивные методы обучения (далее – ИАМО), которые характеризуют общение, кооперацию и сотрудничество равноправных участников образовательной деятельности [3; 6, с. 10; 9, С. 170]. По результатам анализа процесса формирования у курсантов потребностей в будущей деятельности доказано, что их взаимодействие способствует установлению межличностных контактов между курсантами, а физическая подготовленность в повседневных и служебно-боевых ситуациях укрепляет успешность внедрения ситуационного моделирования. Этим достигается включение курсантов в общение для создания благоприятных условий в их образовательной деятельности.

Таблица 2

**Результаты внедрения в обучение курсантов  
МВД России методов ситуационного моделирования**

Показатели	Характеристика основных признаков	Выводы
Основные черты	Взаимодействие и самообучение, образовательное мышление курсантов; деловое общение; способность и готовность к информационному обмену, личностно-эмоциональное включение курсантов в совместную деятельность в служебных ситуациях, освоение знаний, умений, навыков и компетенций и др.	Проявляются в индивидуальной учебной деятельности и в составе группы
Основное понятие	Между участниками учебной деятельности для реализации методов ситуационного моделирования наличие связей: рефлексия и креатив личности, социума, перспективы коммуникации	Проявляются в образовательной деятельности
Особенности	Реализация будущей деятельности курсантов в пространственно-временном измерении; совместное разрешение актуальных служебных ситуаций; согласованность в выборе методов, средств и технологий общения; сопереживание творческих успехов и неудач при реализации стратегии и тактики обучения; высокий уровень культуры межличностного общения и эмоционально-духовное единство	Проявляются в индивидуальной и групповой образовательной деятельности
Условия общения в учебной группе	Доминирование отношений сотрудничества и доверия; свобода изложения личных суждений при положительном восприятии мнений других; опора на сложившиеся в группе традиции; применение в обучении <i>кейс-метода разрешения проблемных учебных ситуаций</i> и сценарного метода анализа их <i>вариантов развития</i> ; вариативность избранных способов организации взаимодействия; прогнозирование результатов физической подготовки группы; целевые установки на достоверность и адекватность	В учебной и образовательной деятельности

ПР вправе выбирать приемлемые для проводимых им аудиторных занятий методы, стимулирующие активность обучения. При анализе исследований пути активизации физической подготовки в педагогическом процессе с курсантами ситуационным моделированием нами определены следующие [4-5; 7]:

- стимулирование личной и групповой мотивации, создание условий, благоприятных для физического самосовершенствования;
- применение эффективных методов и средств обучения для освоения знаний, формирования умений, навыков, компетенций, физических качеств;
- направленность физической подготовки избираемым ПР методом, технологией и средством обучения;
- систематизация учебного материала на основе внедрения научно-технических достижений, практики деятельности ОВД, ситуационной модели;
- внедрение передового опыта обучения физической подготовке, стимулирование творческого труда ПР;
- личностно социально-деятельная ориентация педагогического процесса, обеспечивающая академическую мобильность курсантов и вариативность освоения

ими физической подготовки.

Итоги проведенных серий опросов ПР на экспериментальной площадке подтвердили, что выбор АМО и ИАМО обусловлен не трендом, а направлением учебной деятельности ПР, кафедры и факультета на соблюдение требований к уровню физической подготовки курсантов. Поэтому нацеленность на достижение успехов в обучении означает интеграцию методов обучения по ряду критериев, среди которых предпочтительны активность и интерактивность участников процесса обучения.

В динамике моделей ситуационного моделирования, применяемых должностными лицами МВД России как субъектами государственного управления, на выбор представленных методов, отличающихся набором их компонентов, объективное воздействие оказывают условия реализации вузами основных профессиональных образовательных программ, включая [8, с. 750; 10]:

- цели и задачи подготовки кадров для министерства, актуальные вопросы физической подготовки курсантов в части их обучения, воспитания, развития;
- выбор частных методик преподавания (структурно-логических схем) физической подготовки, что составляют содержание рабочих программ учебных предметов (РПУП) и учебно-методических комплексов (УМК);
- бюджет учебного времени для освоения курсантами физической подготовки внедрением методов ситуационного моделирования; результаты проверки (промежуточные, диагностические) уровня физической подготовки каждого курсанта и учебной группы;
- уровень учебно-материального обеспечения педагогического процесса (наличие современных ТСО, лабораторий, компьютерных классов, и др.);
- качественная характеристика ПР (наличие ученой степени / ученого звания, опыт и трудовой стаж, уровень педагогического мастерства и физической подготовки, дидактические способности, нацеленность на внедрение инноваций; обладание правом выбора приемлемых для занятий по физической подготовке методов, технологий и средств, обусловленных целями, задачами и содержанием РПУП и УМК [6-9].

Выводы: в результате анализа актуальных задач проблемного обучения достигнуто расширение АМО по физической подготовке, включая: личностно-ориентированное обучение, ЭО и ДОТ, игровые методы, метод «мозговой атаки», компетентно-ориентированное обучение, проблемные аудиторные занятия (лекции, семинары и практики), моделирование содержания и структуры обучения внедрением исследуемой модели для перспектив курсантов, кейс метод или анализ конкретных ситуаций, и др. [3-5].

Доказано, что физическая подготовка направлена на развитие у курсантов личных способностей (координационных и силовых) и выносливости. Общая оценка уровня физической подготовки курсантов определяется по степени достижения ими результатов индивидуального выполнения комплекса упражнений, в т. ч. моделируемые ситуации для сотрудника органов правоохраны поэтапные, например, для задержания преступника: 1 этап – преследование; 2 этап – силовое единоборство с ним; 3 этап – задержание; 4 этап – стрельба на огневое поражение преступника (соответствующая мишень).

В моделируемых ситуациях важна степень освоения курсантами технико-тактических методов поэтапного применения боевых приемов борьбы и огнестрельного оружия, чтобы процесс задержания правонарушителя фиксировать аудиовизуальными средствами. Этим достигается максимально объективная оценка уровня личной и групповой готовности курсантов к будущей деятельности, реализация активных и интерактивных методов обучения, включая ситуационное моделирование традиций физической подготовки для МВД России.

### Литература

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330> (дата обращения: 05.03.2021).
2. Самойлов, В. Д. Безопасность Российской Федерации: конституционно-правовые основы государственной политики : монография. Москва : РУСАЙНС, 2019. 170 с.
3. Самойлов, В. Д. Информационная безопасность в системе высшего образования России (компетентностный подход в подготовке специалистов) : монография. Москва : РУСАЙНС, 2018. 162 с.
4. Самойлов, В. Д. Педагогическая антропология : учебник. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2013. 271 с.
5. Самойлов, В. Д. Совершенствование системы высшего образования в России: конституционно-правовые основы научно-исследовательских идей : монография. Москва : РУСАЙНС, 2019. 178 с.
6. Самойлов, В. Д., Синянский, В. А. Совершенствование психолого-педагогической подготовки кадров ситуационным моделированием их физической готовности // Международный журнал гражданского и торгового права. 2020. № 1. С. 9-12.
7. Самойлов, В. Д., Синянский, В. А. Совершенствование профессиональной подготовки курсантов вузов МВД России ситуационным моделированием (на примере физической подготовки) : учебно-методическое пособие. Владивосток, 2017. 53 с.
8. Самойлов, В. Д., Синянский, В. А. Об актуализации интеграции физической подготовки курсантов Минобороны России и МВД России // Сборник материалов VII Всеросс. научно-практической конференции с международным участием «Образование в военно-инженерном деле: теория и практика». Часть II. Тюмень : ТВВИКУ, 2020. С. 746-751.
9. Самойлов, В. Д., Эриашвили, Н. Д. Об информационно-образовательных технологиях // Международный журнал психологии и педагогики служебной деятельности. 2020. № 3. С. 170-174.
10. Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 8.12.2020) // Российская газета. – 2012. - 31 дек.

### References

1. Ob utverzhdenii Poryadka organizatsii podgotovki kadrov dlya zameshcheniya dolzhnostey v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii [Approval of the Procedure for organizing training of personnel for Filling positions in the internal affairs bodies of the Russian Federation. Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation No. 275 of May 5,

2018]. Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330> (accessed: 5.3.2021).

2. Samoilov V. D. *Bezopasnost' Rossiyskoy Federatsii: konstitutsionno-pravovye osnovy gosudarstvennoy politiki* [Security of the Russian Federation: Constitutional and Legal foundations of State Policy]. Moscow, RUSAINS Publ., 2019, 170 p.

3. Samoilov V. D. *Informatsionnaya bezopasnost' v sisteme vysshego obrazovaniya Rossii (kompetentnostnyy podkhod v podgotovke spetsialistov)* [Information security in the system of higher education in Russia (competence-based approach in training specialists)]. Moscow, RUSAINS Publ., 2018, 162 p.

4. Samoilov V. D. *Pedagogicheskaya antropologiya* [Pedagogical anthropology]. Moscow, UNITY-DANA Publ., 2013, 271 p.

5. Samoilov V. D. *Sovershenstvovanie sistemy vysshego obrazovaniya v Rossii: konstitutsionno-pravovye osnovy nauchno-issledovatel'skikh idey* [Improving the system of higher education in Russia: constitutional and legal bases of scientific and research ideas]. Moscow, RUSAINS Publ., 2019, 178 p.

6. Samoilov V. D., Sinyansky V. A. *Sovershenstvovanie psikhologo-pedagogicheskoy podgotovki kadrov situatsionnym modelirovaniem ikh fizicheskoy gotovnosti* [Improvement of psychological and pedagogical training of personnel by situational modeling of their physical readiness]. *Mezhdunarodnyy zhurnal grazhdanskogo i torgovogo prava - International Journal of Civil and Commercial Law*, 2020, no. 1, pp. 9-12.

7. Samoilov V. D., Sinyansky V. A. *Sovershenstvovanie professional'noy podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii situatsionnym modelirovaniem (na primere fizicheskoy podgotovki)* [Improving the professional training of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia by situational modeling (on the example of physical training)]. Vladivostok, 2017, 53 p.

8. Samoilov V. D., Sinyansky V. A. *Ob aktualizatsii integratsii fizicheskoy podgotovki kursantov Minoborony Rossii i MVD Rossii* [On mainstreaming the integration of physical training of cadets of the Russian defense Ministry and the interior Ministry of Russia]. *Sbornik materialov VII Vseross. nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem «Obrazovanie v voenno-inzhenernom dele: teoriya i praktika»* [Proceedings of the seventh all-Russian scientific-practical conference with international participation "Education in military engineering: theory and practice"]. Part II. Tyumen, TWICE Publ., 2020, pp. 746-751. (In Russia).

9. Samoilov V. D., Eriashvili N. D. *Ob informatsionno-obrazovatel'nykh tekhnologiyakh* [About information and educational technologies]. *Mezhdunarodnyy zhurnal psikhologii i pedagogiki sluzhebnoy deyatel'nosti - International Journal of Performance Psychology and Pedagogy*, 2020, no. 3, pp. 170-174.

10. *Ob obrazovanii v Rossiyskoy Federatsii : federal'nyy zakon ot 29 dekabrya 2012 g. № 273-FZ (red. ot 8.12.2020)* [On Education in the Russian Federation. Federal Law No. 273-FZ of December 29, 2012 (as amended on December 8, 2020)]. *Rossiyskaya gazeta - Russian newspaper*, 2012, 31 dec.



УДК 796.015.59

**ВАРЬИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИНСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 51.02.01 НАРОДНОЕ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО ПО ВИДУ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО**

**VARIATION OF THE PROGRAM OF CLASSES ON FINNISH CULTURE FOR STUDENTS  
STUDYING IN THE SPECIALTY 51.02.01 FOLK ART BY TYPE CHOREOGRAPHIC CREATIVITY**

**Тинькова Зинаида Сергеевна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Tinkova Zinaida Sergeevna**

*Ph.D., associate professor*

*department of theory and methodology chosen sport*

*Orel State University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Гомзикова София Михайловна**

*магистрант*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Gomzikova Sofya Mikhailovna**

*undergraduate*

*Orel State University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме повышения качества занятий по физической культуре в средне-специальных учебных заведениях. Разработан план внедрения методов и приемов Хатха-йоги и партерной гимнастики.

**Abstract.** The article is devoted to the problem of improving the quality of physical education classes in secondary special educational institutions. A plan for the introduction of methods and techniques of Hatha Yoga and parterre gymnastics has been developed.

**Ключевые слова:** повышение работоспособности, партерная гимнастика, физическая культура, хореография.

**Keywords:** performance improvement, parterre gymnastics, physical culture, choreography.

Необходимость постоянной работы в направлении повышения эффективности занятий по физической культуре неоднократно доказывалась многими исследователями. Каждый компонент занятия по физической культуре важен и именно по этой причине варьирование и наполнение каждого из них новыми формами и упражнениями необходимо.

Внедрение различных инноваций в работу со студентами всегда будет актуаль-

ной темой. Поэтому в содержание занятий были добавлены новые формы. На наш взгляд, это станет результативным способом повышения качества занятий по физической культуре.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс студентов специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду Хореографическое творчество.

Предметом исследования является набор методов и приемов работы на занятиях по физической культуре из практики Хатха-йоги и партерной гимнастики.

Целью повысить эффективность работы студентов специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду Хореографическое творчество на занятиях по физической культуре.

Для достижения цели возникла необходимость решения следующих задач:

Определить методы и формы способные повысить эффективность работы студентов специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду Хореографическое творчество/

Разработать и реализовать план внедрения методов и приемов Хатха-йоги и партерной гимнастики.

Организовать мониторинг студентов специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду Хореографическое творчество для выявления результативности работы методов и приемов из практики Хатха-йоги и партерной гимнастики.

Посредством анализа научно-методической литературы была решена первая задача исследования, а также был разработан план работы на занятиях по физической культуре с элементами различных практик, которые были преимущественно упражнения координационного характера (скоростносиловые упражнения, элементы аэробики и хореографии), а так же упражнения на развитие гибкости (йога, балетная и партерная гимнастика). Занятие на 90 минут состоит из организационной части в начале урока (5 мин), разминки (20 мин), основной части (50 мин) и организационная часть в конце урока (5 мин).

Таблица 1.

План внедрения методов и приемов Хатха-йоги и партерной гимнастики

	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия
1	2	3	4	5
1.Микро-цикл	13.01.2021 Среда	Тема 1.1. Работа над эластичностью и подвижностью суставно-связочного аппарата	2	Хатха-йога: 1. Поза собаки, смотрящей вниз. 2. Поза треугольника. Выполнять на правую и левую ноги. 3.Поза развернутого треугольника. Выполнять на правую и левую ноги. 4. Поза низкого выпада вперед. Выполнять на правую и левую ноги. 5. Поза высокого выпада. Выполнять на правую и левую ноги. 6. Поза интенсивного бокового вытяжения. 7. Наклон вперед из положения стоя
	15.01.2021 Пятница		2	
	12.02.2021 Пятница		2	

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
				8. Поза растягивания ягодич. 9. Поза головы на коленях. Выполнять на правую и левую ноги. 10. Поза голубя (упрощенный вариант без прогиба назад). Выполнять на правую и левую ноги. 11. Наклон сидя с широко разведенными ногам. 12. Скрученная поза наклона головы к колену. Выполнять с правой и левой ноги. 13. Поза схваченного угла (лягушка). 14. Поза коровьей головы (скрест ног, руки замок). Выполнять на правую и левую руки. 15. Поза собаки, смотрящей вверх. 16. Поза верблюда. 17. Поза обезьяны. Выполнять на правую и левую ноги. 18. Стойка на плечах. 19. Поза плуга. 20. Поза лука. 21. Поза перевернутого плуга. 22. Поза трупа
2.Микроц икл	20.01.2021 Среда	Работа над укреплением мышц всего тела	2	Разминка. Укрепление мышц спины и мышц брюшного пресса
	22.01.2021 Пятница		2	Развитие пластики рук, шеи и плечевого пояса Работа над правильной осанкой Развитие гибкости спины
3.Микроц икл	27.01.2021 Среда	Развитие гибкости всего тела	2	Разминка. Работа над развитием балетного шага .Растягивание мышц передней и задней поверхностей бедра. Работа над растяжкой продольного шпагата с опорой на полупальцы и в выворотном положении. Растяжка подколенного сухожилия. Работа над укреплением мышц и связок Работа над вытяжением позвоночника вдоль ног в положении стоя и сидя
	29.01.2021 Пятница		2	
4.Микроц икл	03.02.2021 Среда	Развитие выворотности ног	2	Разминка. Работа над выворотностью голеностопного сустава. Работа над укреплением мышц ног. Работа над раскрытием тазобедренных суставов
	05.02.2021 Пятница		2	Работа над развитием выворотности ног. Работа над растяжкой поперечного шпагата
5.Микроц икл	10.02.2021 Среда	Работа над движениями группы аллегро	2	Разминка. Работа над прыжками с двух ног с места и с поворотом на 180 и на 360 градусов Работа над прыжками со сменой ног, «оленем», в «кольцо» и в шпагат

Базой исследования было определено Бюджетно профессиональное образовательное учреждение Орловской области «Орловский областной колледж культуры и искусств».

Вышеуказанный план занятий был выведен в практику студентов первого курса специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду Хореографическое творчество на протяжении месяца с 13.01.2021 по 12.02.2021 г.

Для проверки эффективности работы внедренной программы случайно выбраны три участника исследования и проанализированы результаты их тестов и проб (см. рис. 1).

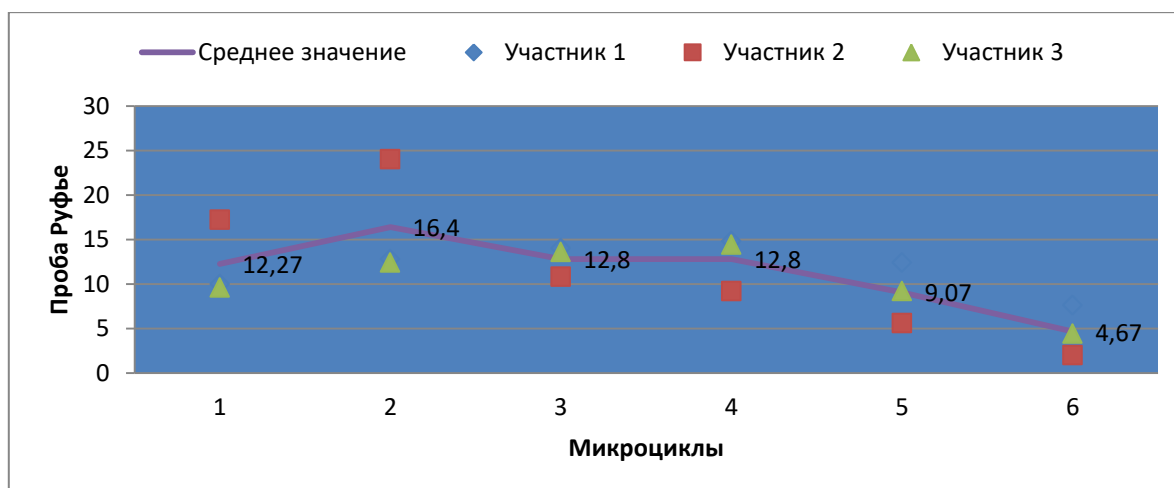


Рис. 1. Проба Руфье

Проба Руфье обратно пропорциональна показателю работоспособности. Рассмотрим более подробно кривую средних значений.

На протяжении первого микроцикла, рост показателей «Пробы Руфье», говорит о падении работоспособности, и как следствие у спортсменов наступает утомление. На протяжении второго микроцикла происходит восстановление, так как наблюдается падение показателей «Пробы Руфье», и как следствие рост работоспособности.

На протяжении последующих микроциклов кривая средних значений показателей «Пробы Руфье» падает, что свидетельствует об устойчивой стадии адаптации и росте работоспособности (см. рис. 2).

Рассмотрим, более подробно кривую Участника 1. На протяжении первого микроцикла, рост показателей «Ортостатической пробы», говорит об утомлении спортсмена. На протяжении второго микроцикла происходит восстановление, так как наблюдается падение показателей «Ортостатической пробы». На протяжении последующих двух микроциклов график Участника 1 резко растет, что свидетельствует о перенагрузке и наступлении стадии дизадаптации. Можно сделать вывод, что восстановление займет более длительный период.

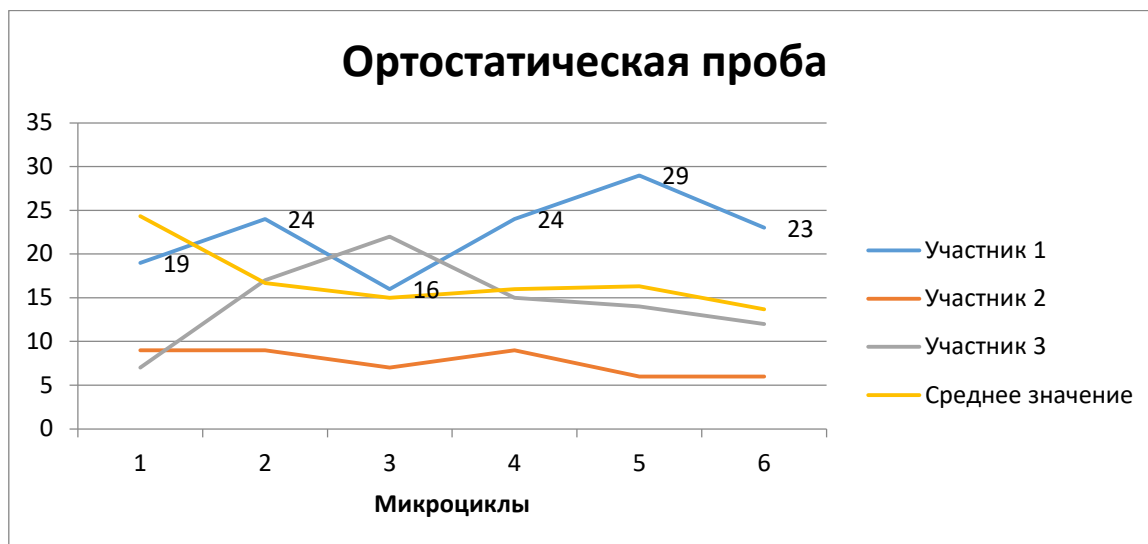


Рис. 2. Ортостатический тест

Данные Пробы Руфье и Ортостатического теста показывают необходимость поиска новых средств и методов повышающих адаптацию студентов к физическим нагрузкам. Предложенные нами методы и план их внедрения помогают организму приспособиться и компенсировать перенапряжения, которые возможны в рамках профильных предметов и, таким образом, не допустить перетренированность.

Исходя из вышеуказанного, можно сделать вывод о том, что внедрение методов и приемов Хатха-йоги и партерной гимнастики позволяет повысить работоспособность студентов. Особенно это касается первого микроцикла, так как восстановление в данный период особенно актуально.

Работа с новыми формами и методами в рамках занятий по физической культуре становится необходимой, так как помогает не только разнообразить процесс обучения и повлиять на мотивацию, но и значительно улучшить результат работы в целом.

### Литература

1. Быченков С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. – Саратов : Вузовское образование, 2016. - 50 с.
2. Ишмухаметов М. Г. Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие / М. Г. Ишмухаметов. – Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012. - 160 с.
3. Поздеева Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие / Е. А. Поздеева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. - 96 с.

### References

1. Bychenkov S. V. Atleticheskaya gimnastika dlya studentov [Athletic gymnastics for students]. Saratov, University education Publ., 2016, 50 p.
2. Ishmukhametov M. G. Yoga v fizicheskoy kul'ture i sporte [Yoga in physical culture and sport]. Perm, Perm State Humanitarian Pedagogical University Publ., 2012, 160 p.
3. Pozdeeva E. A. Fitnes-yoga: osnovy organizatsii i provedeniya zanyatiy [Fitness yoga: the basics of organizing and conducting classes]. Omsk, Siberian State University of Physical Culture and Sports Publ., 2018, 96 p.

УДК 796.011

**ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКА  
И ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ  
СИЛОВЫХ СПОСОБОВ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ**

**PERSONAL SAFETY OF THE EMPLOYEE AND TACTICAL FEATURES  
OF USING FORCED METHODS OF DETENTION OF OFFENDER**

**Кофанова Алина Андреевна**

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Kofanova Alina Andreevna**

cadet

faculty of training of investigators

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Научный руководитель

**Панферов Роман Геннадьевич**

кандидат юридических наук, преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Research Supervisor

**Panferov Roman Gennadyevich**

Ph.D., lecturer

department of physical training and sport

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей и при их проведении обеспечение личной безопасности сотрудника ОВД.

**Abstract.** The article discusses the main tactical features of the use of forceful methods of arresting offenders and, during their implementation, ensuring the personal safety of an police officer.

**Ключевые слова:** тактические действия, личная безопасность сотрудника ОВД, силовое задержание, структура действий при проведении силового задержания.

**Keywords:** tactical actions, personal safety of an internal affairs officer, forcible detention, the structure of actions during forcible detention.

Проблема личной безопасности сотрудников органов внутренних дел при решении ими профессиональных задач или в ситуациях, связанных со служебной деятельностью, приобретает в настоящее время особую остроту и актуальность. Риск, как физический, так и психологический являются сегодня объективной составляю-

щей в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, и специальная работа по обеспечению их личной безопасности, то есть целенаправленному уменьшению риска до реально возможного предела, чрезвычайно важна.

Как нам известно, сотрудникам полиции предоставлены полномочия на применение физической силы, а также боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия, когда, «не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей».

При неправомерных действиях, которые связаны с превышением пределов необходимой обороны, или мер, направленных на задержание лиц, совершивших правонарушение, сотрудники полиции несут ответственность, установленную законодательством Российской Федерации.

Как показывает практика, полицейские оказываются неспособными противостоять правонарушителям и уступают им в единоборствах, хотя многие сотрудники владеют техникой боевых приемов борьбы, да и уровень их физической подготовленности является не малым, но практическое же осуществление ими полномочий в ситуациях физического противодействия затрудняется в основном из-за недостаточной тактической подготовленности.

Силовое задержание, иными словами задержание с применением силовых способов, обычно является ответным действием на нападение, сопротивление, неподчинение требованиям сотрудника полиции или в ситуациях, когда есть основания полагать, что правонарушитель, преступник может осуществить по отношению к сотруднику или другому лицу насильственные действия и здесь очень важно соблюдать личную безопасность и умело и со знаниями применять силовые способы задержания.

Логично и приемливо применять наиболее рациональные в конкретной ситуации (для каждого случая) боевые приемы борьбы, а также осуществлять, что является главным, личную безопасность при проведении данных действий.

Соблюдая определенные правила, легко контролировать степень прилагаемых физических усилий, уровень защищенности и минимизацию ущерба для задерживаемого.

Можно отметить, что болевые и удушающие приемы универсальны, т. к. выполняются во всех положениях (стоя, сидя, лежа) при этом в любом расположении к правонарушителю (сзади, спереди, сбоку) [1].

Но нужно учесть несколько определенных условий:

- проводить прием внезапно, неожиданно для задерживаемого;
- вывести противника из равновесия;
- сохранить свое равновесие;
- снизить уровень сопротивления правонарушителя, нанося расслабляющий удар, который преимущественно наносится ногой (стопой, коленом) в болевые точки на теле противника (подъем стопы, голень, ахиллесово сухожилие, колено, пах, низ живота);
- обеспечить при проведении приема задержания личную безопасность;
- осуществлять задержание слаженно и во взаимодействии с напарником.

Для 6 пункта характерна своя определенная структура:

- заранее определить роль каждого сотрудника, кто проводит прием, направленный на задержание, а кто создает ему благоприятствующие условия для успешного проведения приема;
- не начинать одновременно проводить болевые приемы, поскольку это может создать помехи их проведению;
- заранее обсудить обстоятельства, которые могут помешать проведению приема в случаях непредвиденных ситуаций.

Обязательным условием тактики обеспечения личной безопасности сотрудника после применения силового задержания является проверка задержанного на наличие оружия, последующее изъятие опасных предметов, которыми он мог бы воспользоваться как средством нападения.

Такая проверка также имеет определенную структуру:

- приведение задержанного в положение, которое будет исключать возможность неожиданного нападения на сотрудника (как пример: лежа на земле или капоте автомобиля и т. п.);
- прощупывание одежды, уделяя особое внимание скрытым местам: рукам, карманам, подмышечным впадинам;
- извлечение обнаруженных опасных предметов, выталкивая их или выворачивая карман наизнанку, причем полностью руки в карманы засовывать нельзя, как важное правило;
- при оказании задержанным сопротивления усилить болевое воздействие приема, надежно зафиксировав правонарушителя.

Непосредственно после совершения всех действий указанных выше следует прийти к надеванию наручников, но, даже работая с ними, необходимо полагаться на определенные правила:

- руки задержанного с надетыми наручниками не должны находиться в неестественном скрученном положении, поскольку их можно травмировать;
- замочные скважины наручников в надетом положении должны быть обращены вверх, это ограничивает возможность их самостоятельного открывания;
- наручники, надетые на руки за спиной задержанного, снижают уровень его противодействия;
- эффективно и безопасно надевать наручники во взаимодействии с напарником.

Но бывают случаи, когда правонарушитель представляет повышенную опасность, например, превосходит в физической силе, вооружен, то «сотрудник полиции имеет право обнажить огнестрельное оружие и привести его в готовность», выполнив задержание под угрозой его применения.

При осуществлении задержания под угрозой применения огнестрельного оружия, соблюдая свою личную безопасность, сотрудник полиции должен находиться от правонарушителя на расстоянии 5-7 метров, при этом команду уверенным голосом, не позволяющим сомневаться в требованиях сотрудника, должен заставить задерживаемого подчиниться. Если же требования не выполняются, то произво-



дится предупредительный выстрел [2].

Если законные требования сотрудника полиции правонарушителем выполнены, то подаются команды, которые в зависимости от задачи и необходимости в конкретной ситуации, могут быть направлены на его сопровождение в требуемое место или приведение задержанного в подконтрольное положение с целью обнаружения и изъятия опасных предметов и/или надевания наручников. При проведении данных действий необходимо учитывать и брать во внимание все возможные правила указанные выше, чтобы обезопасить свою жизнь и здоровье.

Следует отметить, что недопустимо сокращать безопасную дистанцию во время сопровождения (конвоирования) правонарушителя под угрозой применения огнестрельного оружия, упираться стволом оружия в задерживаемого, подталкивая им, ствол должен направляться в безопасном направлении. Если задержание проводится двумя сотрудниками, то линия огня при всех перемещениях никогда не должна пересекаться с направлением напарника. С целью исключения случайного выстрела необходимо выводить палец за пределы спусковой скобы, а не держать его на спусковом крючке.

Но бывают такие случаи, когда силовое задержание правонарушителя не удается произвести так, как планировалось, то есть неожиданно и быстро, с соблюдением всех нюансов и это впоследствии может привести к нападению на сотрудника полиции.

При нападении и возникновении реальной угрозы его жизни и здоровью оптимальным тактическим решением может являться разрыв дистанции с нападающим, извлечение пистолета, задержание под угрозой его применения или в критических обстоятельствах - производство выстрела на поражение. Если ситуация позволяет, то ответным действием может быть удар в болевую точку, захват, болевой прием на руку и другие. Такая схема защиты заключается в действиях, которые отвлекают внимание нападающего.

После чего, по классике, после любого нападения на сотрудника полиции силовое задержание завершается надеванием наручников или других специальных средств ограничения подвижности или связыванием подручными средствами. Это обеспечивает личную безопасность сотрудника и позволяет эффективно провести обнаружение, изъятие опасных предметов и конвоирование задержанного.

Эффективно обеспечивать личную безопасность сотрудника полиции в ситуациях защиты от нападения вооруженного ножом позволяет следующая структура действий:

- разрыв и соблюдение безопасной дистанции с целью недостижимости ударов ножом;
- извлечение пистолета и приведение его в готовность к применению;
- задержание под угрозой применения пистолета или применение его на поражение.

Сотрудник, который вооружен палкой специальной, при защите от ударов ножом может использовать встречные удары палкой, позволяющие выбить нож у нападающего и произвести его силовое задержание. По такой же схеме осуществляется защита с использованием подручных средств, конструктивно схожих с пал-

кой специальной. Но здесь необходимо учитывать причиняемый вред правонарушителю и не превышать его пределы.

Но самой опасной является ситуация угрозы сотруднику применением огнестрельного оружия. В этом случае для сохранения личной безопасности сотрудник должен соблюдать ряд определенных правил:

- дистанция между сотрудником и нападающим;
- обратить внимание на тип оружия (короткоствольное или длинноствольное);
- выяснить по возможности цель, которую преследует нападающий.

Первичные тактические действия защиты от угрозы применения огнестрельного оружия направлены на оценку обстановки и определение расстояния до нападающего.

Пожалуй, основным технико-тактическим элементом, обеспечивающим безопасность при защите от угрозы применения любого огнестрельного оружия, является уход с линии огня. При этом, захватив руку с пистолетом или ствол ружья, и, выполняя последующие действия по обезоруживанию и задержанию нападающего, ни в коем случае нельзя, чтобы линия направления ствола оружия пересекалась с телом сотрудника - надо направлять ствол вверх или в другое безопасное направление. [3]

Приведенный краткий обзор ситуаций, возникающих в службе сотрудников полиции, позволяет говорить о том, что сотруднику необходимо уметь эффективно применять боевые приемы борьбы, специальные средства, огнестрельное оружие и иметь соответствующий уровень развития профессионально значимых психофизических качеств и способностей, а предложенные выше варианты тактических действий позволят ему достаточно надежно сковать правонарушителя, обеспечив правомерность решений и личную безопасность, при этом авторы не претендуют на полное освещение рассматриваемой проблемы, а дают лишь общие рекомендации.

### Литература

1. Баркалов С. Н. Основные направления интенсификации физической подготовки обучающихся по профилю ГИБДД в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 23-27.
2. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70-72. С. 320-323.
3. Губанов Э. В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194-196.

### References

1. Barkalov S. N. Osnovnye napravleniya intensifikatsii fizicheskoy podgotovki obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [The main directions of intensification of physical training of students in the profile of the traffic police

*in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 1 (66), pp. 23-27.*

2. Gerasimov I. V. *Fizicheskaya kul'tura i professional'naya fizicheskaya aktivnost' [Physical culture and professional physical activity]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 70-72, pp. 320-323. (In Russia).*

3. Gubanov E. V. *Sport kak faktor sotsializatsii lichnosti [Sport as a factor of socialization of the individual]. Obshchestvennaya bezo-pasnost', zakonnost' i pravoporyadok v III tysyacheletii - Public safety, legality and law and order in the III millennium, 2019, no. 5-3, pp. 194-196.*

**БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ  
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

**COMBAT TECHNIQUES OF STRUGGLE FOR INDEPENDENT TRAINING OF CADETS  
AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY  
OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

**Нухов Радмир Рафисович**

*преподаватель*

*кафедра специальной подготовки*

*Уфимский юридический институт МВД России*

*г. Уфа, Россия*

**Nukhov Radmir Rafisovich**

*lecturer*

*department of special training*

*Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*Ufa, Russia*

**Кошевец Геннадий Владимирович**

*Уфимская школа по подготовке специалистов – кинологов МВД России*

*д. Ляхово Россия*

**Koshevets Gennady Vladimirovich**

*Ufa school for training cynologists of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*village Lyakhovo, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается формирование и развитие боевых приемов борьбы при нападении на сотрудника правонарушителя на занятии самостоятельной подготовки для курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации.

**Abstract.** The article deals with the formation and development of combat techniques for fighting an attack on an employee of an offender at an independent training session for cadets and students studying in educational organizations of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation.

**Ключевые слова:** курсант, слушатель, боевые приемы борьбы, нападающий, противник, удар, блок, хват, болевой прием.

**Keywords:** cadet, listener, fighting techniques of wrestling, attacker, opponent, blow, block, grip, painful reception.

В настоящее время боевые приемы борьбы для сотрудников полиции это главный предмет для изучения в образовательных организациях МВД России. Спросите почему? Именно изучение боевых приемов борьбы однажды спасет от неприятностей граждан и самих сотрудников полиции. Сотрудник полиции должен быть готов не только физическому нападению, а также и психологическому, должен владеть качеством стрессоустойчивости. На данный момент во всех образовательных организациях МВД России преподаются боевые приемы борьбы, взятые из самбо. Но этого мало, нужно на самостоятельных подготовках углубляться в изу-

чение других приемов и работать над ними до автоматизма. Да, базовые приемы – это главная часть самообороны, но есть ведь и другие приемы, которые так же эффективны.

Практика показала, что все удары, которые наносятся во время рукоприкладства или в начальных стадиях потасовок – в основном боковые удары. Удары все затяжные, с большой амплитудой, такой удар можно увидеть невооруженным глазом, как говорится.

И так, разберем боковой удар, «удар кулаком сбоку в голову». Нападающий атакует вас ударом правой руки в область головы сбоку. Нужно выполнить шаг левой ногой назад – вправо, при этом поставить блок левым предплечьем таким образом, чтобы был эффект небольшого шока у противника от вашего блока. Затем, сразу же после блока, этой же рукой захватить его руку, которой он наносил удар чуть выше локтя, а правой рукой – схватить за левое плечо противника. Нанести удар правым коленом в пах или же низ живота, затем свою правую ногу развернув на 180 градусов, а точнее пяткой к противнику поставить таким образом, чтобы ваша нога находилась по центру между его ног. Потянуть противника на себя, для того чтобы вывести его из равновесия, затем свое тело разворачивая на 180 градусов против часовой стрелки, левую ногу нужно поставить с внешней стороны стопы противника. После чего, сразу же свою правую ногу, убирая с центра, переставляем на внешнюю сторону стопы правой ноги противника, таким образом, чтобы наше колено смотрело вниз, а пятка вверх упираясь икроножными мышцами в его голень. Затем, потянув его к левой ноге, при этом, одновременно выполнив, подбив правой ногой, которая упиралась в голень противника, выполнить бросок передняя подножка и провести задержание. Эти защитные действия очень эффективны для самообороны тем, что данный прием выполняется слитно без какой-либо паузы, тем самым, не давая противнику прийти в себя.

Следующий прием также от удара правой рукой в голову сбоку или же прямой удар в голову. Выполнить левой ногой шаг вперед-вправо, одновременно поставить блок левым предплечьем, таким образом, чтобы от вашего блока ему стало больно в области руки. Затем сразу левой рукой схватить его ниже локтя и потянув его на себя влево, при этом основанием правой ладони нанести удар по противнику, а точнее, прямым ударом в лицо, челюсть или же нос (или ребром ладони сбоку в область шеи). После чего действуйте по обстановке, можете выполнить бросок заднюю подножку, скручивание руки наружу с переходом на задержание.

Разберем прямой удар ногой в живот. Противник наносит прямой удар правой ногой в область живота, наша задача, моментально уйти с линии атаки влево – шагом левой ноги, поворачиваясь лицом к его бьющей ноге, выполняя нижний блок предплечьем. Затем, нужно одновременно с захватом ноги правой рукой в локтевом сгибе и ногу поставить таким образом, чтобы правая нога находилась за его опорной ногой. Поднимая его ногу вверх, бросить противника на землю задней подножкой. Провести добивание и провести задержание.

За всю служебную деятельность сотрудника полиции, не раз бывают случаи, когда правонарушители хватаются за одежду сотрудников. Как действовать в таких ситуациях и какой прием более эффективный, каждый прием, я считаю эффектив-

ным, если доработать его до автоматизма.

Хочу рассказать, как действовать в таких случаях. Противник схватил вас правой рукой за одежду на груди. Правой рукой схватить его за правую руку для того, чтобы он не разорвал дистанцию во время выполнения приема, нанести удар левой рукой (локтем, ребром ладони) по руке противника в локтевой изгиб и одновременно выставить левую ногу вперед, чтоб держать равновесие. После чего нам нужно поменять хват рук, для того чтобы мы могли нанести удар локтем в лицо противника. Меняем хват рук, при этом одновременно нанося правым локтем, удар в лицо и хватаем его за левое плечо. Далее правую ногу заводим, за его правую ногу выполняя, подбив ноги и выполняем, бросок задняя подножка с последующим задержанием противника. Очень эффективным приемом считается, если выполнить удар локтем по локтевому изгибу с добавлением удара ребром ладони в шею или область лица с последующим выполнением скручивания руки наружу [2].

Противник схватил вас за одежду на груди двумя руками. Не давая ему понять, отвлекая его внимание словами, левой рукой схватить его за правое предплечье при этом не заметно выставить левую ногу слегка вперед, после чего правым локтем наносим удар по локтевому изгибу противника, и добавить удар ребром ладони в шею. После удара правой рукой схватиться за его запястье и выполнить скручивание руки внутрь и провести задержание.

Далее хотелось бы разобрать приемы, которые применяются в положении лежа. Ведь в жизни всякое случается, во время задержания можно случайным образом упасть, получить толчок в спину, выполнен бросок в отношении сотрудника и многое другое. Чтобы быть готовым к таким ситуациям, разберем данный прием. Противник пытается ударить сотрудника ногой, по голове лежащего на спине. Первое действие, нужно сгруппироваться, для того чтобы удар не попал в область головы или живота. Так же, когда вы находитесь на спине и противник атакует вас ударом ногой в голову, в первую очередь нужно поставить блок двумя руками скрестив их. Затем левой рукой схватить его за правую ногу, если атака происходит с левой стороны, и нанести удар правой рукой в промежность, после чего не отпуская хвата левой руки, грудью надавливая на коленный сустав правой ноги, помогая правой рукой уронить соперника на землю. Затем отпуская хвата левой рукой с положения лежа встать в стойку, осуществляя болевой прием на правую ногу (ахиллово сухожилия) перевернуть его с лежачего положения спины на живот. После того как противник окажется на животе выполнить второй болевой прием для задержания, нужно правую ногу областью голени положить на изгиб коленного сустава заводя свою ногу с внешней стороны и сесть на него таким образом чтобы его носок оказался на вашей груди. После выполненного болевого приема вы спокойно сможете его задержать, перейдя загиб руки за спину в положение, лежа [3].

Хочется также разобрать такую ситуацию, когда сотрудник полиции оказался в положении лежа на спине, при этом нападающий стоит сверху и держит сотрудника за отворот одежды или души. Нужно правой рукой упереться ему в подбородок, а левой рукой схватиться за волосы на затылке, если волосы короткие, то можно взяться за правое ухо. Затем правой рукой выполнить толкающее движение вперед, а левой тянуть на себя, тем самым, создавая скручивающие дви-

жения головы противника против часовой стрелки. Нужно положить его на затылок и упереться в его туловище ногой, оттолкнувшись ногой от него, у вас будет возможность разорвать дистанцию между противником для того чтобы встать и выполнить другие приемы или же достать специальные средства защиты (аэрозольный баллончик).

Если же противник оказался на сотруднике верхом и наносит удары руками в лицо, то нам нужно уколоть противника, а точнее, большим пальцем левой руки надавить, уколоть в глаз. После чего на возвратном движении руки захватить его за правое предплечье и тянуть вниз, правой рукой упереться в область подмышки и толкать его от себя, против часовой стрелки, при этом поворачиваться всем корпусом через левое плечо, вставая на мост (голову), помогая толчком бедра. Валить противника нужно в левую сторону. Как противник окажется на боку, перейти в положение сверху, взяв его правую ногу на болевое воздействие, осуществляя болевой прием на правую ногу (ахиллово сухожилия) нужно перевернуть его с лежащего положения спины на живот. После того, как противник окажется на животе, выполнить второй болевой прием для задержания, нужно правую ногу, областью голени, положить сверху на изгиб коленного сустава противника, заводя свою ногу с внешней стороны и сесть на него таким образом, чтобы его носок оказался на вашей груди. После выполненного болевого приема, вы спокойно сможете его задержать, перейдя на загиб руки за спину в положение лежа.

Сотрудники полиции всегда должны держать себя в хорошей физической форме, ведь у них работа заключается не только в написании различных рапортов, отчетов и ведении уголовных дел, но и за преступниками приходится порой бегать, особенно, если он является оперативным работником. Поэтому, во время занятия самостоятельной подготовкой, старайтесь больше уделять время на изучение и выучивания до автоматизма боевых приемов борьбы, которые однажды в жизни они вам помогут в трудной ситуации [1].

### Литература

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 480 с.
2. Физическая подготовка : учебное пособие / В. С. Кшевин, В. В. Мороз, В. П. Усенко, В. П. Бирюков, В. А. Серебрянников. – Москва : ИМЦ ГУК МВД России, 2003. - 292 с.
3. Тарас А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ : практическое пособие / А. Е. Тарас. – Москва : АСТ; Мн. : Харвест, 2001. – 400 с.

### References

1. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta [Theory and methodology of physical culture and sports]*. 11th ed. Moscow, Academy Publ., 2013, 480 p.
2. Kshevin V. S., Moroz V. V., Usenko V. P., Biryukov V. P., Serebryannikov V. A. *Fizicheskaya podgotovka [Physical training]*. Moscow, IMTs GUK Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2003, 292 p.
3. Taras A. E. *Rukopashnyy boy SMERSH [Hand-to-hand combat SMERSH]*. Moscow, AST Publ., Minsk, Harvest Publ., 2001, 400 p.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ СТРЕЛКА СПОРТСМЕНА

### FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING WHEN TEACHING SHOOTING TO AN ATHLETE'S SHOOTER

**Фроленков Василий Николаевич**

*преподаватель*

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел  
в особых условиях*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия*

**Frolenkov Vasily Nikolaevich**

*lecturer*

*department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions  
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia*

**Аннотация.** Настоящая статья посвящена психологической подготовке стрелка спортсмена. В работе рассмотрены методы, обеспечивающие повышение уровня психологического развития стрелков и способы преодоления панических атак в стрессовых экстремальных ситуациях в процессе обучения стрельбе.

**Abstract.** This article is devoted to the psychological training of the shooter athlete. The paper considers methods that provide an increase in the level of psychological development of shooters and ways to overcome panic attacks in stressful extreme situations in the process of shooting training.

**Ключевые слова:** огнестрельное оружие, психологическая подготовка

**Keywords:** firearms, psychological training

Компонент тренировки стрелка спортсмена, имеющий психологическую направленность, предусматривает настройку на качественный выстрел, сфокусированность внимания на выполнении отдельных технических элементов, на обеспечении устойчивости оружия в момент прицеливания и спуска курка, выполнение тактических действий и психологическую устойчивость.

На наш взгляд, успешная психологическая подготовка определяется умением стрелка проявлять в экстремальных условиях самообладание, решительность, настойчивость и другие волевые качества, которые необходимы для производства хорошего выстрела. Помимо основного средства воспитания волевых качеств – систематического преодоления трудностей, психологическая подготовка заключается в умении обучающегося контролировать свое состояние с помощью таких приемов, как самовнушение, самоубеждение, самоприказ. Эти средства способствуют возникновению у стрелка благоприятного состояния боевой готовности [1, с. 3].

Чтобы качественно выполнить упражнение по стрельбе необходимо обладать соответствующими знаниями, умениями и навыками. Но также немало важную роль



для точности и безопасного проведения стрельбы играет психологический аспект. Психологическая уравновешенность, в первую очередь, обеспечивает меры безопасности при проведении стрельб. Уравновешенность – это умение удерживать определенный уровень напряженности. Она представляет собой совокупность различных качеств личности. Стоит учитывать, что качества, влияющие на формирование устойчивости у каждой личности индивидуальны. Несмотря на это, сформированы общие положения для выработки психологической устойчивости у стрелка. Психика человека подвластна тренировке, как и любая мышца в его теле. Перед стрелком стоит задача освоить методы адаптации психики [6, с. 82]. В процессе подготовки к стрельбе и на самом огневом рубеже стрелком могут завладеть такие эмоции как страх, тревога, неуверенность. Это нормальная реакция организма на работу в условиях риска и опасности. В данных условиях ослабевают все навыки и умения, которые были выработаны стрелком в процессе тренировки [2, с. 50].

Характерными особенностями неуравновешенного состояния являются: увеличивается частота пульса и сердцебиения; повышается потоотделение; появляется тремор рук и нарушается координация; ухудшается зрение.

Данные факты негативно сказываются на технике стрельбы, и могут привести к следующим результатам:

- стрелок не может сопоставить целик с мушкой, что повышает вероятность неточного попадания или промаха;
- воздействие на спусковой крючок замедляется или, наоборот, приводит к быстрому срыву крючка;
- увеличивается время прицеливания, что негативно отражается на результате скоростной стрельбы и т. д.

Физические и психологические факторы образуют общую подготовленность стрелка. Поэтому важно в тренировке учитывать не только отработку таких важных моментов в стрельбе как выведение оружия в цель, изготовка для стрельбы, прицеливание, но и психологически готовить стрелка к выполнению упражнений. Это позволит достичь максимально высокого результата. Стоит помнить, что, если человек не может изменить обстоятельства, то, как минимум, он может изменить свое отношение к ним [4, с. 24]. Психологические особенности обучения включают в себя формирование у стрелка таких свойств как:

- концентрация внимания и адаптация к выстрелу (стрелок не должен отвлекаться на чужие выстрелы);
- умение преодолевать волнение и неуверенность, как на огневом рубеже, так и при использовании оружия в реальной ситуации;
- способность за короткий промежуток времени выбрать цель и как можно быстрее ее поразить.

Наличие такого качества у стрелка как настойчивость позволяет ему объективно оценивать проделанную работу, учитывать допущенные ошибки и прорабатывать план по недопущению их при следующей стрельбе. Необходимо помнить, что у стрелка должна быть выраженная заинтересованность к стрельбе, иначе никакой опытный тренер не сможет обучить его тому, что умеет сам. Часто используемыми тренерами методами для воспитания эмоциональной устойчивости являются:

- моделирование экстремальных ситуаций на занятиях;
- стрельба после выполнения физических упражнений;
- неоднократное повторение;
- овладение аутогенной тренировкой.

Аутогенная тренировка представляет собой попросту самовнушение. Объект использует психологическое воздействие на себя. Считается, что данную теорию разработал немецкий психотерапевт и психиатр Иоганн Шульц. Заключается она в том, что стрелок в своей голове моделирует ситуации, которые при их наличии в реальности вызывают у него волнение и даже панику. Затем следует использовать словесное внушение. Прорабатывая такие абстрактные ситуации, в дальнейшем их стоит применить и на тренировке для закрепления результата. Например, при стрельбе «вхолостую» стрелок может представить, будто он выступает на Чемпионате мира по стрельбе. Когда появится соответствующая дрожь от волнения, ее нужно подавить. В этих условиях стрелок, как и при аутогенной тренировке, должен представлять мышечную модель идеального выстрела и внушать себе уверенность в достижении высокого показателя. Главной проблемой при стрельбе является неумение «отключать голову». Эмоции стимулируют ненужную мышечную активность. Поэтому стоит оградить себя от таких мыслей, например как, «хочу максимальный результат» или «я стреляю, чтобы получить отличную оценку». Сторонние раздражители также отвлекают наше внимание от концентрации. Важным условием является не дать ощущениям перерасти в эмоции. Любая посторонняя мысль порождает лишнее мышечное сокращение, что мешает успешно произвести выстрел. Человеку, который хочет стать высококласным стрелком необходимо иметь богатое воображение. Отработка в собственном сознании моделей, которые могут выйти из под контроля во время стрельбы, позволяют понять стрелку, как он будет реагировать на то или иное условие. Это поспособствует проведению продуктивной тренировки и достижению хороших результатов на огневом рубеже.

Подводя итог выше сказанному, важную роль в формировании у обучающегося умений использования личного оружия играет как физическая подготовка, так и психологическая. Развитию психологической устойчивости стрелка способствуют различные методы. Умение «очищать» голову от мыслей, самоконтроль и самообладание, а также возможность построения моделей различных экстремальных ситуаций являются залогом успешной стрельбы.

Процесс психологической подготовки включает в себя, прежде всего, формирование высоких профессиональных качеств. Из них следует особо отметить хладнокровность и оперативность мышления, т. е. умение быстро и правильно принимать решение, как в жизненных ситуациях, так и в вопросах спортивной деятельности, самообладание и выдержку, как волевые качества, которые не позволят страху и растерянности подавить логичность мыслей и правильность действий.

Какая же роль при этом может быть отведена стрельбе как виду спорта?

Помимо основной цели - становления и совершенствования профессиональных навыков умелого и безопасного обращения с оружием, данный вид спорта, в силу своих особенностей, связанных, прежде всего, с повышенными эмоциональными нагрузками, помогает развитию устойчивых морально - психологических качеств

стрелка.

Научные данные и имеющийся положительный опыт указывают на то, что формирование психологической устойчивости, оказывают регулярные тренировки в группах спортивного совершенствования, функционирующих в образовательных организациях системы МВД России, а также активное участие обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня [5, с. 42].

Участие в различных соревнованиях по стрельбе из боевого оружия создает для стрелка более интенсивные психоэмоциональные нагрузки, которые негативно сказываются на общую работоспособность стрелка, его внимание, скорость реакций. На практике это приводит к тому, что стрелок, не развивший в себе в полной мере психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях, может полностью или частично терять контроль над своими действиями.

Поэтому, для достижения высоких результатов в стрелковом спорте, формирование на тренировках устойчивого мышечного навыка действий с оружием оказывается уже недостаточно. Было замечено, что спортсмены, активно занимающиеся стрелковым спортом, приобретают способность гораздо быстрее и продуктивнее справляться с нестандартными ситуациями в жизни.

Таким образом, кроме развития психологической устойчивости и рационального мышления, спортивная работа в группах позволяет преподавателю выявить наиболее эффективные способы формирования стрелкового навыка, а также экспериментально опробовать различные современные методики обучения [3, с. 128]. Необходимо более вдумчиво подбирать методы обучения и может ускорить формирование стрелковых умений сотрудников правоохранительных органов. Кроме этого, было замечено, что наличие в учебной группе спортсменов - стрелков, их личные достижения и успехи в спорте, повышают мотивацию к самосовершенствованию у других обучающихся.

### Литература

1. Алтунин А. Ю. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // *Наука-2020*. 2021. № 1 (46). С. 33-37
2. Иноземцев С. В. Обучение психологической устойчивости на занятиях по огневой подготовке // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола*. 2020. 240 с.
3. Низкова Л. А. Спортивная подготовка стрелков-пистолетчиков : учебно-методическое пособие. Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2018. 63 с.
4. Николаев О. Н. Психические свойства стрелка в процессе огневой подготовки сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации // *Концепт*. 2016. № 2 (февраль). С. 41-45.
5. Струганов С. М. Пути совершенствования профессиональных качеств сотрудников полиции при применении огнестрельного оружия в экстремальных ситуациях служебной деятельности // *Деятельность правоохранительных органов в современных условиях*. Иркутск : ВСИ МВД России, 2019. 382 с.

## References

1. Altunin A. Y. *Voprosy psikhologicheskoy podgotovki pri obuchenii strel'be* [Psychological training when training shooting]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 1 (46), pp. 33-37.
2. Inozemtsev S. V. *Obuchenie psikhologicheskoy ustoychivosti na zanyatiyakh po ognevoy podgotovke* [Training of psychological stability in the classroom for fire training In the collection: *Improving the physical training of law enforcement officers*]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola* [Collection of articles of the All-Russian round table]. 2020, 240 p. (In Russia).
3. Nizkova L. A. *Sportivnaya podgotovka strelkov-pistoletchikov* [Sportivnaya podgotovka strelkov-pistoletchikov]. Voronezh, Voronezh State University of Architecture and Civil Engineering Publ., 2018, 63 p.
4. Nikolaev O. N. *Psikhicheskie svoystva strelka v protsesse ognevoy podgotovki sotrudnika organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii* [Mental properties of the shooter in the process of fire training of an employee of the internal affairs bodies of the Russian Federation]. *Kontsept*, 2016, no. 2 (fevral'), pp. 41-45.
5. Struganov S. M. *Puti sovershenstvovaniya professional'nykh kachestv sotrudnikov politsii pri primenenii ognestrel'nogo oruzhiya v ekstremal'nykh situatsiyakh sluzhebnoy deyatel'nosti* [Ways to improve the professional qualities of police officers when using firearms in extreme situations of official activity]. *Deyatel'nost' pravookhranitel'nykh organov v sovremennykh usloviyakh* [The activities of law enforcement agencies in modern conditions]. Irkutsk, VSI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2019, 382 c. (In Russia).

**ГЛУБИНА ЛОРДОЗА НА ШЕЙНОМ И ПОЯСНИЧНОМ УРОВНЕ  
КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ОСАНКИ У МАЛЬЧИКОВ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

**DEPTH OF LORDOSIS AT THE CERVICAL AND LUMBAR LEVEL  
AS AN INDICATOR OF POSTURE IN BOYS OF THE SECOND CHILDHOOD PERIOD  
AT THE INITIAL STAGE OF MARTIAL ARTS**

**Прокопьев Николай Яковлевич**

*доктор медицинских наук, профессор  
кафедра гуманитарных и естественнонаучных основ  
физической культуры и спорта  
Тюменский государственный университет  
г. Тюмень, Россия*

**Prokopyev Nikolai Prokopyev,**

*M.D., professor  
department of the humanities and natural science foundations  
of physical culture and sport  
Tyumen State University  
Tyumen, Russia*

**Баранхин Олег Владимирович**

*аспирант  
кафедра гуманитарных и естественнонаучных  
основ физической культуры и спорта  
Тюменский государственный университет  
г. Тюмень, Россия*

**Barankhin Oleg Barankhin**

*graduate student  
department of the humanities and natural science foundations  
of physical culture and sport  
Tyumen State University  
Tyumen, Russia*

**Борисов Сергей Альбертович**

*аспирант  
кафедра гуманитарных и естественнонаучных основ  
физической культуры и спорта  
Тюменский государственный университет  
г. Тюмень, Россия*

**Borison Sergey Borisov**

*graduate student  
department of the humanities and natural science foundations  
of physical culture and sport  
Tyumen State University  
Tyumen, Russia*

**Аннотация.** В статье изучаются возрастные особенности глубины лордоза позвоночного столба на шейном и поясничном уровне как показателей осанки у мальчиков периода второго детства на начальном этапе занятий единоборствами. Проведено обследование глубины лордоза позвоночного столба на шейном и поясничном уровне у 28 мальчиков периода второго детства (8–12 лет) занимающихся единоборствами на базе ДЮСШ № 3 им. В.Г. Хромина г. Тюмени, с помощью предложенного нами устройства (Патент РФ на полезную модель № 30253).

**Abstract.** The article studies the age-related features of the depth of the lordosis of the spinal column at the cervical and lumbar levels as indicators of posture in boys of the second childhood period at the initial stage of martial arts. The depth of lordosis of the spinal column at the cervical and lumbar levels was examined in 28 boys of the second childhood period (8-12 years) engaged in martial arts on the basis of the V. G. Khromin Youth Sports School No. 3 in Tyumen, using the device we proposed (Russian Patent for utility model No. 30253).

**Ключевые слова:** мальчики, единоборства, осанка, глубина лордоза.

**Keywords:** boys, martial arts, posture, depth of lordosis.

**Актуальность.** Вопросам диагностики, лечения и профилактики нарушений осанки на протяжении многих десятилетий уделяется пристальное внимание. Тем не менее, и в настоящее время остро стоит проблема нарушения осанки у детей школьного возраста [4]. Так, в частности, установлено, что 69,77% отобранных в секцию по баскетболу детей имеют нарушение осанки. Из числа детей, занимающихся теннисом, у 19,4% мальчиков и 31% девочек диагностирована сутулость, а у 35,5 % мальчиков и 41,4 % девочек – сколиоз.

У значительной части учащихся старших классов диагностируется нарушение осанки [6, 10]. Результаты клинических исследований и медицинской статистики показывают, что у большого числа студентов вузов сохраняются клинические проявления нарушений осанки [5, 7].

На протяжении многих лет в нашей стране широко культивируются спортивные единоборства [2, 12], поэтому у детей значительно возрос интерес заниматься различными видами единоборств. Это требует, во-первых, тщательного проведения медико-педагогического отбора для занятий в секциях борьбы и, во-вторых, контроля их морфофункционального состояния на начальном этапе занятий единоборствами.

В связи с распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. за № 2245–р согласно пунктам 6 и 7, проблема спортивного отбора в современных условиях развития детско-юношеского и спорта высших достижений становится особенно актуальной.

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих нарушения осанки, является поиск новых технологий, позволяющих без особых усилий оценить анатомо-функциональное состояние позвоночного столба [11].

**Цель:** у мальчиков периода второго детства на начальном этапе занятий единоборствами изучить возрастные особенности глубины лордоза позвоночного столба на шейном и поясничном уровне как показателей осанки.

**Материал и методы.** Обследование проведено у 28 мальчиков периода

второго детства (8–12 лет) занимающихся единоборствами на базе ДЮСШ № 3 имени В. Г. Хромина г. Тюмени под руководством тренера высшей квалификации Д. И. Митасова. При оценке возраста мальчиков придерживались возрастной периодизации онтогенеза человека, принятой в Москве в 1965 году, согласно которой второму детству соответствуют мальчики 8–12 лет.

Глубину лордоза (см) позвоночного столба на шейном и поясничном уровне как показателя осанки оценивали с помощью предложенного нами устройства (Патент РФ на полезную модель № 30253).

Исследования проводились в первую половину дня с соблюдением принципов добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ.

**Результаты и обсуждение.** Различают следующие варианты нарушения осанки, при которых происходит изменение правильных соотношений физиологических изгибов позвоночного столба [1, 3, 8, 9]:

- «сутуловатость» – увеличение грудного кифоза в верхних отделах при сглаживании поясничного лордоза;
- «круглая спина» – увеличение грудного кифоза на всем протяжении грудного отдела позвоночника;
- «кругло-вогнутая спина» – увеличение грудного кифоза и увеличение поясничного лордоза;
- «вогнутая спина» – усиление лордоза в поясничной области;
- «плоская спина» – сглаживание всех физиологических изгибов.

В доступной литературе мы встретили исследований, проливающих свет на выраженность лордоза позвоночного столба в шейном и поясничном отделах у мальчиков периода второго детства, занимающихся единоборствами. Результаты изучения динамики выраженности глубины лордоза на шейном и поясничном уровнях позвоночного столба у мальчиков от 8 до 12 лет свидетельствовали о том, что он более глубокий на поясничном уровне (табл. 1).

Таблица 1

Выраженность лордоза позвоночного столба ( $M \pm m$ )

Возраст	Глубина шейного лордоза	Глубина поясничного лордоза
8 лет	2,617 $\pm$ 0,163	4,020 $\pm$ 0,236
9 лет	2,784 $\pm$ 0,181	4,127 $\pm$ 0,298
10 лет	2,865 $\pm$ 0,197	4,462 $\pm$ 0,319
11 лет	2,903 $\pm$ 0,212	4,877 $\pm$ 0,356
12 лет	3,076 $\pm$ 0,223	4,981 $\pm$ 0,373

За период от 8 до 12 лет глубина лордоза шейного отдела позвоночного столба у мальчиков изучаемого возраста достоверно увеличилась ( $p < 0,05$ ). Так, глубина лордоза шейного отдела позвоночного столба за период от 8 до 9 лет у мальчиков в абсолютных значениях возросла на 0,167 см, с 9 до 10 лет – на 0,087 см, с 10 до 11 лет – на 0,038 см, с 11 до 12 лет – на 0,173 см (рис. 1).

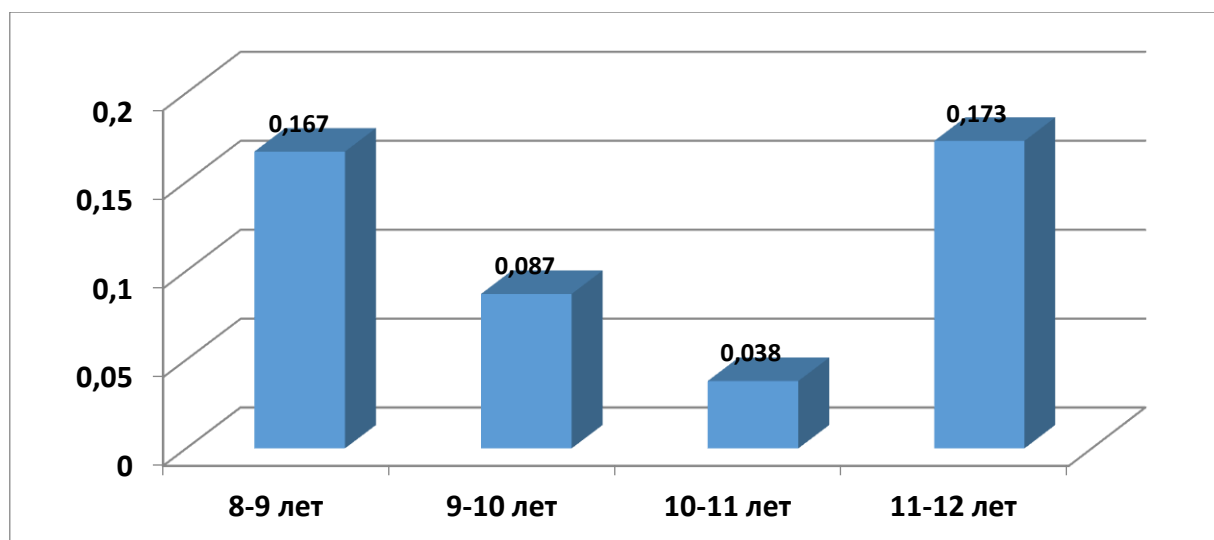


Рис. 1. Возрастной прирост глубины лордоза шейного отдела позвоночного столба у мальчиков на начальном этапе занятий единоборствами

Что касается глубины лордоза поясничного отдела позвоночного столба, то, как показали измерения, во-первых, в абсолютных значениях он был больше, чем на шейном уровне. Во-вторых, по мере увеличения паспортного возраста мальчиков, поясничный лордоз становился более выраженным. Так, если в возрасте 8 лет глубина поясничного лордоза составила 4,020 см, то в 12 лет она была равна 4,981 см, т. е. в абсолютных значениях возросла на 0,961 см, что статистически достоверно ( $p < 0,05$ ).

Глубина возрастного прироста лордоза поясничного отдела позвоночного столба в абсолютных значениях за период от 8 до 9 лет у мальчиков увеличилась на 0,107 см, с 9 до 10 лет – на 0,335 см, с 10 до 11 лет – на 0,415 см, с 11 до 12 лет – на 0,104 см (рис. 2).

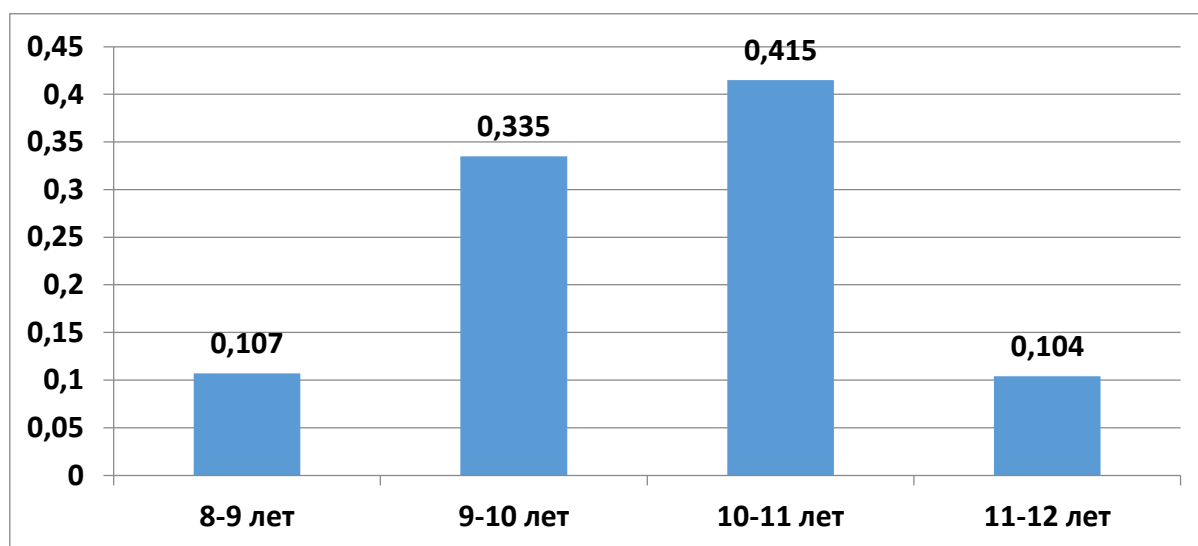


Рис. 2. Возрастной прирост глубины лордоза поясничного отдела позвоночного столба у мальчиков на начальном этапе занятий единоборствами



На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Глубина шейного и поясничного лордоза является одним из показателей, по которому можно судить о физиологических изгибах позвоночного столба растущего детского организма, что особенно важно при постепенно возрастающих дозированных физических нагрузках во время занятий единоборствами. По мере увеличения паспортного возраста мальчиков происходит физиологически обусловленное равномерное развитие позвоночного столба.

2. Результаты изучения динамики выраженности глубины лордоза на шейном и поясничном уровнях позвоночного столба у мальчиков периода второго детства свидетельствовали о том, что по мере их взросления лордоз увеличивается, достоверно более глубокий на поясничном уровне.

3. Занятия единоборствами не вызывают у мальчиков периода второго детства нарушений позвоночного столба.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### Литература

1. Багель Д. А. Восстановительное лечение детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости (круглая спина) // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апреля 2018 года / под ред. А. Н. Захаровой, А. В. Кабачковой. Томск : СТТ, 2018. С. 134-137.

2. Близнюк А. А., Малазония И. Г., Мальцев С. Ю. Ударные единоборства в составе спортивных единоборств // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 18-19.

3. Буштец Л. С. Развитие гибкости как профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста с плоским типом спины // Психолого-педагогические исследования качества образования в условиях инновационной деятельности образовательной организации : материалы X Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции в г. Славянске-на Кубани, 08–09 апреля 2017 г. Славянск–на–Кубани : Кубанский государственный университет. С. 349-352.

4. Изучение осанки у детей школьного возраста по данным оптической топографии спины / Н. Р. Нигамадьянов, М. Б. Цыкунов, Г. Е. Иванова, В. И. Лукьянов // Вестник травматологии и ортопедии им. Н. Н. Приорова. 2019. № 4. С. 43-45.

5. Кабышева М. И. Функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата студентов (на примере Оренбургского государственного университета) / М. И. Кабышева, Т. А. Глазина // Вестник Оренбургского государственного университета. 2017. № 2. С. 129-134.

6. Левин А. В. Современные аспекты профилактики и коррекции нарушений осанки у старших школьников // Ярославский педагогический вестник. 2013. Т. 3. № 4. С. 185-189.

7. Попков И. В., Дорохов Е. В. Особенности нарушений осанки и деформаций позвоночника у студентов медицинского вуза / И. В. Попков // Вестник новых медицин-

ских технологий. 2016. Т. 23. № 3. С. 154-158.

8. Сарнадский В. Н. Классификация нарушений осанки в горизонтальной плоскости по данным компьютерной оптической топографии // Хирургия позвоночника. 2011. № 4. С. 39-45.

9. Сарнадский В. Н. Классификация нарушений осанки в сагиттальной плоскости по данным компьютерной оптической топографии // Хирургия позвоночника. 2011. № 3. С. 46-55.

10. Толмачев Д. А., Александрова А. Н., Кожевникова Е. А. Изменения осанки школьников в период их обучения с 1 по 11 класс // Colloquium-journal. 2019. № 24–3 (48). С. 19-20.

11. Трухманов И. М., Сулова Г. А. Разработка новой методики обследования и динамического осмотра детей школьного возраста с нарушениями осанки на основе клинко-инструментального анализа // Педиатр. 2016. Т. 7, Выпуск 3. С. 29-34.

12. Эффективность использования единоборств на уроках физической культуры / Н. П. Тагирова, Ш. Р. Зайнуллин, А. Н. Кудяшева, Р. Р. Валинуров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 214-218.

### References

1. Bagel' D. A. Vosstanovitel'noe lechenie detey srednego shkol'nogo vozrasta s narusheniyami osanki v sagittal'noy ploskosti (kruglaya spina) [Rehabilitation of children of middle school age with disorders of posture in the sagittal axis (rounded back)]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i rekreatsii: Materialy VI Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov i aspirantov [Actual problems of physical culture, sports, tourism and recreation: Proceedings of the VI All-Russian with international participation scientific and practical conference of students and graduate students]. Tomsk, 2018, pp. 134-137. (In Russia).

2. Bliznyuk A. A., Malazonia I. G., Maltsev S. Yu. Udarnye edinoborstva v sostave sportivnykh edinoborstv [Punching martial arts in sport martial arts]. Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma - Materials of scientific and scientific-methodical conference of teaching staff of Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, 2018, no. 1, pp. 18-19. (In Russia).

3. Bushtets L. S. Razvitie gibkosti kak profilaktika narusheniy osanki u detey mladshego shkol'nogo vozrasta s ploskim tipom spiny [Development of flexibility as a prevention of posture disorders in children of primary school age with flat back]. Psikhologo-peda-gogicheskie issledovaniya kachestva obrazovaniya v usloviyakh innovatsionnoy deyatel'nosti obrazovatel'noy organizatsii : materialy X Vserossiyskoy (s mezhdunarodnym uchastiem) nauchno-prakticheskoy konferentsii [Psychological and pedagogical research quality of education in terms of innovation of educational organization: materials X All-Russian (with international participation) scientific-practical conference]. Slavyansk-on-Kuban, 2017, pp. 349-352. (In Russia).

4. Nigamad'yanov N. R., Tsykunov M. B., Ivanova G. E., Luk'yanov V. I. Izuchenie osanki u detey shkol'nogo vozrasta po dannym opticheskoy topografii spiny [Study of posture in school-age children according to optical back topography]. Vestnik travmatologii i ortopedii im. N. N. Priorova - Bulletin of Traumatology and Orthopedics. N.N. Priorova, 2019, no. 4, pp. 43-45.

5. Kabysheva M. I., Glazina T. A. Funktsional'nye narusheniya oporno-dvigatel'nogo apparata studentov (na primere Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta) [Functional disorders of the musculoskeletal system of students (on the example of Orenburg State

University)]. Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of Orenburg State University, 2017, no. 2, pp. 129-134.

6. Levin A. V. Sovremennye aspekty profilaktiki i korrektsii narusheniy osanki u starshikh shkol'nikov [The modern aspects of prevention and correction of posture disorders in high school students]. Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik - Yaroslavl Pedagogical Herald. 2013, Vol. 3, no. 4, pp. 185-189.

7. Popkov I. V., Dorokhov E. V. Osobennosti narusheniy osanki i deformatsiy pozvonochnika u studentov meditsinskogo vuza [Features of posture disorders and spinal deformities among medical students]. Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy - Bulletin of New Medical Technologies, 2016, Vol. 23, no 3, pp. 154-158.

8. Sarnadskiy V. N. Klassifikatsiya narusheniy osanki v gorizontal'noy ploskosti po dannym komp'yuternoy opticheskoy topografii [Classification of postural abnormalities in the horizontal axis according to computer optical topography]. Khirurgiya pozvonochnika - Spine Surgery, 2011, no. 4, pp. 39-45.

9. Sarnadskiy V. N. Klassifikatsiya narusheniy osanki v sagittal'noy ploskosti po dannym komp'yuternoy opticheskoy topografii [Classification of posture disorders in the sagittal axis according to computer optical topography]. Khirurgiya pozvonochnika - Spine Surgery, 2011, no. 3, pp. 46-55.

10. Tolmachev D. A., Aleksandrova A. N., Kozhevnikova E. A. Izmeneniya osanki shkol'nikov v period ikh obucheniya s 1 po 11 klass [Posture changes of schoolchildren during their education from 1 to 11 classes]. Colloquium-journal, 2019, no. 24-3 (48), pp. 19-20.

11. Trukhmanov I. M., Suslova G. A. Razrabotka novoy metodiki obsledovaniya i dinamicheskogo osmotra detey shkol'nogo vozrasta s narusheniyami osanki na osnove kliniko-instrumental'nogo analiza [Complex method of correction of posture disorders of slouching and rounded back type using manual therapy]. Pediatr - Eurasian Union of Scientists, 2015, no. 3-5 (12), pp. 147-150.

12. Tagirova N. P., Zainullin Sh. R., Kudyasheva A. N., Valinurov R. R. Effektivnost' ispol'zovaniya edinoborstv na urokakh fizicheskoy kul'tury [The effectiveness of the usage martial arts at physical education classes]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific Notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2016, no. 5(135), pp. 214-218.

УДК 796.011.3

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ВУЗАХ МВД РОССИИ  
С УЧЕТОМ РЕАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫХ  
ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**DESIGN OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE DISCIPLINE «PHYSICAL TRAINING»  
IN UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA TAKING  
INTO ACCOUNT THE IMPLEMENTATION OF MODERN REQUIREMENTS  
OF FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARDS OF HIGHER EDUCATION**

**Баркалов Сергей Николаевич**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*начальник кафедры физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Barkalov Sergey Nikolaevich**

*Ph.D., assistant professor*

*head of the department of physical training and sports*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Представлены рекомендации по проектированию учебного процесса в части, касающейся реализации дисциплин (модулей) физической подготовки в вузах МВД России, с учетом анализа изменений, произошедших в последней редакции федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, разработанных для подготовки кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечения законности и правопорядка.

**Abstract.** Recommendations on the design of the educational process regarding the implementation of physical training disciplines (modules) in universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia are presented, taking into account the analysis of changes that have occurred in the latest edition of federal state educational standards for higher education, developed for training personnel in the interests of defense and security of the state, ensuring law and order.

**Ключевые слова:** физическая подготовка; федеральный государственный образовательный стандарт; правовое обеспечение национальной безопасности; правоохранительная деятельность; юриспруденция.

**Keywords:** physical training; federal state educational standard; legal provision of national security; law enforcement; jurisprudence.

Согласно требованиям Министерства науки и высшего образования Российской Федерации прием на обучение в соответствии с ранее актуализированными федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (далее – ФГОС ВО) третьего поколения (так называемая редакция 3+) прекращается с 31 декабря 2020 года и в силу вступает новая редакция стандартов (3++)

при реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования – программ специалитета по специальностям 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и 40.05.02 Правоохранительная деятельность, а также программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Другими словами, образовательный процесс обучающихся набора 2021 года будет осуществляться в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+-. При этом необходимо отметить, что на текущий момент в вузах МВД России подготовка кадров ведется по специальностям 40.05.01 и 40.05.02 как в очной, так и заочной форме, а по направлению подготовки 40.03.01 – только в заочной форме.

Последняя редакция ФГОС ВО по вышеуказанным специальностям и направлению подготовки устанавливает структуру и объем программ специалитета и бакалавриата (табл. 1 и 2), и определяет, что дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном образовательной организацией с учетом соблюдения обязательных требований.

Таблица 1

## Структура и объем программ специалитета

Структура программы специалитета		Объем программы специалитета и ее блоков в зачетных единицах (з. е.)
Блок 1	Дисциплины (модули)	не менее 210
Блок 2	Практика	не менее 24
Блок 3	Государственная итоговая аттестация	6-9
Объем программы специалитета		300

Таблица 2

## Структура и объем программ бакалавриата

Структура программы бакалавриата		Объем программы бакалавриата и ее блоков в зачетных единицах (з. е.)
Блок 1	Дисциплины (модули)	не менее 200
Блок 2	Практика	не менее 15
Блок 3	Государственная итоговая аттестация	не менее 6-9
Объем программы бакалавриата		240

Программы специалитета должны обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 2 з. е. в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)», а также в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в з. е. и не включаются в объем программ специалитета, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения. При этом установлено, что в федеральных государственных организациях, осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечения законности и правопорядка, вместо дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)» реализуется дисциплина (модуль) «Физическая подготовка» в объеме не менее 11 т. е. в очной форме обучения.

Касательно программы бакалавриата, то она должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 2 з. е. в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)» и в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в з. е. и не включаются в объем программы бакалавриата, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Таким образом, в части, касающейся реализации программ специалитета в заочной форме обучения, изменений не произошло: трудоемкость дисциплины «Физическая подготовка» должна по-прежнему составлять не менее 2 з. е. (72 академических часа). Вместе с тем при реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в заочной форме обучения по программе бакалавриата устанавливаются отличные от ранее действующих требования. Если ранее они изучались в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме 328 академических часов, то теперь – в объеме не менее 2 з. е. в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)». С учетом сказанного, а также в связи с тем, что с сотрудниками ОВД в процессе их служебной деятельности в территориальных органах МВД России, согласно приказу Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», организуются обязательные занятия физической подготовкой в объеме не менее 100 часов в год, трудоемкость дисциплины «Физическая подготовка», реализуемой в образовательных организациях МВД России для слушателей, обучающихся по программам специалитета и бакалавриата в заочной форме, может быть представлена следующим образом (табл. 3).

Более значительные изменения касаются реализации дисциплины (модуля) «Физическая подготовка» по программам специалитета в очной форме обучения, что связано с переводом всего количества выдаваемых академических часов в зачетные единицы. Другими словами, весь объем (а не только 2 з. е., как ранее) дисциплины (модуля) включается в объем программ специалитета, а трудоемкость части дисциплины (модуля), изучаемой в рамках семестра, должна быть кратна 36 академическим часам. В этой связи отпадает необходимость в реализации модуля «Физическая подготовка», включающего две дисциплины, одна из которых ранее была «привязана» к 2 з. е., а вторая – к академическим часам, которые в з. е. не переводились. Кроме того, возникают определенные проблемы с равномерным распределением учебных занятий по семестрам обучения.

Исходя из вышеизложенного, при обучении в очной форме с целью реализации дисциплины «Физическая подготовка» в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ необходимо обеспечить поэтапное проектирование учебного процесса и его организацию с учетом специфики каждого из этапов.

Таблица 3

Объем (трудоемкость) дисциплины «Физическая подготовка» и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов/з. е.	Курс 5 (бакалавриат)
		Курс 6 (специалитет)
Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная работа) (всего)	10	10
Лекции	2	2
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	62	62
Подготовка к семинарам, практическим занятиям, самостоятельное изучение тем	52	52
Подготовка к промежуточной аттестации	4	4
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	6	6
Общая трудоемкость: часы зачетные единицы (з.е.)	72	72
	2	2

Так, на этапе начальной подготовки (1-2 курс) для достижения адаптации первокурсников к новому для них виду деятельности и успешного овладения ими программного материала в учебном процессе должны использоваться разнообразные средства и методы, направленные на повышение разносторонней физической подготовленности и закрепление навыков выполнения комплекса базовых боевых приемов борьбы, обеспечивающие требуемый уровень физической готовности лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский» [1, 2].

На этапе углубленной подготовки (3-4 курс), на фоне разносторонней физической подготовленности, решаются задачи развития наиболее важных для сотрудников ОВД психофизических качеств и формирования прикладных двигательных навыков, преимущественно с использованием проблемно-ситуационных упражнений, которые предполагают задания на занятиях отрабатывать в форме решения конкретных (наиболее типичных) задач (ситуаций), связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, с правом выбора курсантом (слушателем) по своему усмотрению использовать те или иные действия для выполнения задания с последующей оценкой их эффективности. В целях достижения более высокого уровня подготовленности на данном этапе, кроме метода стандартного повторения двигательных действий, необходимо использовать метод вариативного упражнения, который обеспечивает формирование навыка выполнения двигательного действия в любой обстановке, что предполагает использование различных подготовительных действий для проведения приема, проведение приема из различных исходных положений, нарастание скорости атакующих действий ассистента и его сопротивления, проведение приемов на ассистентах разного роста, веса и телосложения, выполнение условно-целевых заданий, проведение учебно-

тренировочных поединков, спаррингов по различным видам единоборств [3, 4].

Этап совершенствования технико-тактической подготовленности (5 курс) предполагает комплексное построение образовательного процесса с учетом междисциплинарных связей, результатом чего должно являться формирование целостной готовности выпускников к эффективному, в том числе правомерному, применению мер физического принуждения в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности. Учебные вопросы необходимо отрабатывать в ходе выполнения комплексных заданий, включающих технико-тактические действия в условиях повышенной физической нагрузки, воздействия других сбивающих факторов, на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности [6]. В рамках данного этапа необходимо создавать на занятиях относительно высокий уровень нервно-эмоциональной напряженности и комплексировать различные средства физической подготовки, которые обеспечивают формирование не отдельно взятых профессионально-прикладных качеств и навыков, а специальную работу над их комплексным проявлением в ограниченный отрезок времени в условиях воздействия стресс-факторов и моделирования ситуаций и условий, максимально приближенных к реальным. Такая организация занятий предусматривает правовую оценку принимаемого решения, реализацию действий по тактике личной безопасности, преследование и задержание правонарушителя в различных условиях: после интенсивной физической нагрузки, на местности, в помещении, автомобиле, с учетом действий третьих лиц и т. д. [1, 3]

Таблица 4

Объем (трудоемкость) дисциплины «Физическая подготовка» и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов/з. е.	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная работа) (всего)	500	66	66	30	74	30	66	30	66	Производственная, в том числе преддипломная практика	72
Лекции	8	8									
Семинары	8	8									
Практические занятия	484	50	66	30	74	30	66	30	66		72
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	112	6	6	6	34	6	6	6	6		36
Подготовка к семинарам, практическим занятиям, самостоятельное изучение тем	16				7						9
Подготовка к промежуточной аттестации: зачет экзамен	14 18	2	2	2	9	2	2	2	2		9
Промежуточная аттестация: зачет экзамен	28 36	4	4	4	18	4	4	4	4		18
Общая трудоемкость: часы	612	72	72	36	108	36	72	36	72		108
зачетные единицы (з.е.)	17	2	2	1	3	1	2	1	2		3



Решить проблему распределения трудоемкости дисциплины «Физическая подготовка», реализуемой для курсантов и слушателей, обучающихся в очной форме, предлагается следующим образом (табл. 4), исходя из того, что проектами примерных учебных планов по программам специалитета предполагается выделить на освоение дисциплины 17 з. е., составляющих 612 академических часов, из которых 500 аудиторные часы и 112 часов самостоятельная работа.

Резюмируя, отметим, что в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ дисциплина «Физическая подготовка» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и должна формировать компетенции, проявляющиеся в способностях выпускников поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в том числе правомерно и эффективно осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений.

### Литература

1. Баркалов С. Н. Место дисциплины «Физическая подготовка» в структуре образовательных программ, реализуемых вузами МВД России: конкретизация характеристики и принципов построения учебно-воспитательного процесса // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 38-47.
2. Моськин С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 157-161.
3. Баркалов С. Н. Особенности проектирования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2015. № 1 (62). С. 117-119.
4. Кузнецов М. Б. Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 95-99.
5. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-96.

### References

1. Barkalov S. N. Mesto distsipliny «Fizicheskaya podgotovka» v strukture obrazovatel'nykh programm, realizuemykh vuzami MVD Rossii: konkretizatsiya kharakteristiki i printsipov postroeniya uchebno-vospitatel'nogo protsessa [The place of discipline «Physical training» in structure of the educational programs implemented by higher education institutions of the Ministry of the Interior of Russia: specification of characteristic and principles of creation of teaching and educational process]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 4 (29), pp. 38-47.
2. Mos'kin S. A. Osobennosti metodiki obucheniya boevym priemam bor'by [Features of the methodology for teaching combat techniques]. Nauka i innovatsii v sfere obrazovaniya i proizvodstva : sbornik nauchnykh trudov [Science and innovation in the field of education and

*production : collection of scientific works]. Orel, Orel State University Publ., 2015, pp. 157-161. (In Russia).*

3. Barkalov S. N. *Osobennosti proektirovaniya fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [Design features of physical training of employees of internal affairs bodies]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2015, no. 1 (62), pp. 117-119.*

4. Kuznetsov M. B. *Nekotorye momenty obucheniya kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii boevym priemam bor'by [Some moments of training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia on combat techniques of wrestling]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii. Sbornik statey [Current problems of physical culture development of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2018, pp. 95-99. (In Russia).*

5. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. *Nekotorye aspekty organizatsii i provedeniya uchebnykh zanyatiy po preodoleniyu polosy prepyatstviy v obrazovatel'nykh organiza-tsiyakh MVD Rossii [Some aspects of organizing and conducting training classes on overcoming obstacles in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley. Sbornik statey [Current problems of physical culture and sports of cadets and students. Collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2017, pp. 92-96. (In Russia).*

УДК 613.2

**РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE AND IMPORTANCE OF NUTRITION AS ONE OF THE MAIN FACTORS  
OF A HEALTHY LIFESTYLE**

**Струганов Сергей Михайлович**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическая подготовка»

Восточно-Сибирский институт МВД России

г. Иркутск, Россия

**Struganov Sergey Mikhailovich**

Ph.D., associate professor

department of physical training

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Irkutsk, Russia

**Гаврилов Дмитрий Анатольевич**

кафедра «Физическая подготовка»

Восточно-Сибирский институт МВД России

г. Иркутск, Россия

**Gavrilov Dmitry Anatolyevich**

department of physical training

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Irkutsk, Russia

**Гаврилов Максим Анатольевич**

кафедра «Физическая культура»

Иркутский авиационный техникум

г. Иркутск, Россия

**Gavrilov Dmitry Anatolyevich**

department of physical culture

Irkutsk Aviation College

Irkutsk, Russia

**Аннотация.** В статье поднимается одна из главных проблем современного общества, которая в настоящее время обращена к роли и значению питания на здоровье человека. Индустрия питания в современном обществе является большой и разноплановой отраслью, в которую входят много заведений по обслуживанию людей отличающиеся друг от друга различными способами подачи своих продуктов населению. Поэтому наше исследование было направлено на изучение современной индустрии питания и его место в соблюдении здорового образа жизни человека.

**Abstract.** The article raises one of the main problems of modern society, which is currently addressed to the role and importance of nutrition on human health. The food industry in modern society is a large and diverse industry, which includes many establishments that serve people

*who differ from each other in various ways of serving their products to the population. Therefore, our research was aimed at studying the modern food industry and its place in the observance of a healthy lifestyle.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, современное общество, индустрия питания, конкурентоспособная продукция, здоровая пища, студенческая молодежь, подрастающее поколение, курсанты и слушатели.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, modern society, food industry, competitive products, healthy food, student youth, the younger generation, cadets and students.*

Индустрия питания – это форма удовлетворения потребностей в форме питания населения вне дома. Рынок этих услуг нуждается в постоянном развитии. Это вызывает постоянный рост конкуренции в данной сфере. В настоящее время питание стало не только человеческой потребностью, но и образом жизни. Данная тенденция породила многообразие различных видов кухонь, которые стали появляться на рынке. **Цель исследования** – изучить важность и вредность индустрии питания для современного потребителя.

Изучаемые объекты индустрии питания. Согласно данным 2015 года, самым популярным развлечением являются походы в рестораны. В эту категорию входят как студенческие посиделки в фастфуде, либо утреннее кофе в ближайших кофейнях, так и вечерние ужины в дорогих заведениях. Даже обеденные перерывы стали очень выгодным проектом для этой сферы. Ввиду того, что конкуренция в этой отрасли очень высокая, каждый пытается заманить посетителя своим образом. Для этого используются следующие методы: акции, сниженные цены, скидки и другие. Но есть те, кто изобретает что-то новое, еще никем не предложенное.

В этот список и попала молекулярная кухня. Первоначально данная индустрия была экспериментом двух ученых, которые любили кулинарию. Свое начало молекулярная кухня берет в 1990 годы. Однако популярность стала обретать только последние несколько лет. Определений, что же такое молекулярная кухня не существует. Некоторые относят ее к продукту химической отрасли. По своей сути, вся пища – это химия, но о вредности шашлыка никто никогда не задумывается.

Изначально рестораны начали заниматься молекулярной пищей, чтобы накормить гурманов, дать им что-нибудь своеобразное, типа джема из бекона. Согласитесь, звучит это, как минимум, странно. Но главное же, чтобы спрос возрастал. Речи нет о вреде или о пользе этой еды. Везде только и слышно, что молекулярная пища – это модно. Конечно, ведь у повара нет задачи, чтобы накормить клиента, есть задача – удивить! И мы действительно удивляемся. Ведь, если изучить состав, то отпадет всякое желание пробовать это чудо. Альгинат натрия, хлоридный кальций и другие элементы. Прочитав это, сразу создается впечатление, что все очень вредно. Но по факту в эти блюда также добавляют красители, усилители вкуса, как и в то, что мы видим на полках магазина. Все же те вещества, используемые для приготовления молекулярных блюд, являются естественными и натуральными. Несмотря на то, что пища не является опасной для организма, не каждый человек ее съест. Основная причина заключается в том, что молекулярная кухня – это дорого. Хотя и модно. Да и популярность этой кухни не растет. Хотя это действительно интересно

и необычно.

Существует другая кухня, которая была всегда, никогда не выделялась и не пользовалась диким спросом. Все изменилось в течение последних 6 лет. Речь идет о кавказской кухне. Шашлык, мясо на гриле, мясо с кровью, чалогач и многое другое. Откуда это пошло? Готовить на костре – это прерогатива кавказцев. Именно они всегда готовили самое вкусное мясо. Но никогда это не пользовалось таким ажиотажем. Каждый сам себе мог приготовить шашлык на любой вкус, и, для этого не обязательно было ходить в заведение. Раньше не было ресторанов кавказской кухни, только обычные шашлыки на каждом углу, как мы привыкли их называть.

Что же происходит сейчас? Спрос пошел, и этот спрос только возрастает по статистическим оценкам. Ни одна кухня не обходится без мяса на костре разной прожарки. При этом никто не задумывается о вреде для организма, поедая сочную свинину. А ведь это очень жирное мясо. Но и те, кто это знают, все равно предпочитают его, нежели суховатую курицу или индейку. Как говорится, не то, что вкусно, то полезно. Это как раз данный случай.

Следующая категория в индустрии – кафе быстрого питания, которые плотно заняли свою нишу на рынке. И не собираются уступать различным традиционным кухням. Фастфуд – быстро и вкусно. Но и фастфуд бывает разный. Есть бургеры, есть Сабы, есть картошка фри.

Несмотря на вредность данной пищи, 60% населения едят эту вредную пищу. Причин этому несколько. Во-первых, не все, что входит в фастфуд – вредно. А во-вторых, огромная раскрученность брендов. Среди них самые популярные кафе быстрого питания – Subway, McDonalds, KFC. Давайте рассуждать на примере.

McDonalds. Вкусное название, от которого сразу текут слюнки. Противники этого места везде кричат, что повара используют специальные добавки, которые вызывают привыкание к их еде. Это опровергается множеством исследований: в составе этих блюд нет никаких запрещенных ингредиентов. Все дело в другом – посмотрите внимательно на рекламу McDonalds. Большое внимание уделяется именно зелени в их бургерах. В рекламе она занимает чуть ли не 50% готового блюда. Когда же вы развернете любой ролл, степень полезности упадет в разы. Количество мяса там не соответствует уровню белка, а булочка, намазанная огромным слоем майонеза, составляет весь бутерброд. Но как же все это привлекает потребителей! И даже никакой избыток веса не повлияет на решение завтракать, обедать или ужинать в этом месте.

Subway. Это тот же фастфуд, который лишь немного отличается своими блюдами. Там все делается на глазах клиента: ты видишь все продукты, которые кладут тебе в булочку. И это отличный маркетинговый прием, ведь люди верят, что это полезно. Ведь что может быть вредного, если ты все ингредиенты выбираешь сам. Поэтому очень много обсуждений ходит вокруг того, что вреднее: Subway или McDonalds, ведь все это относится к одной категории пищи. В итоге все сводится к тому, что проигрывает именно McDonalds. Согласно опытным данным, оказалось, что это действительно так: в одном Сабе калорий почти в два раза меньше, чем в бургере, и нет того количества масла в этих блюдах... Полезного тоже особо ничего нет в этой пище, ведь это хлеб, жирное мясо, различные добавки. Но спрос это этого

только растет.

Но не стоит заикливаться лишь на фастфуде. На рынке присутствует кухня, которая разорвала всю индустрию питания и вырвалась в первые ряды. Это, разумеется, японская кухня, а именно – роллы. Японская кухня зародилась еще в 19 веке, а популярность обрела только в 2008 году. Как долго не заходили эти блюда на рынок, так стремительно она набрала популярность в России. Хотя, если подумать, это же обычная сырая рыба. И вредности то в ней особо нет, кроме неуверенности в состоянии морепродуктов, из которых делают роллы.

С не меньшим отрывом в спросе идет Китайская кухня, которая пришла в Россию очень давно. Ее с удовольствием кушали в ресторанах еще в конце 1990 годов. Китайская кухня славится своим острым вкусом и специфическими деликатесами, такими как лягушачьи лапки, тараканы, опарыши и другие. Китайская кухня очень разнообразна, но именно ее обошли все обсуждения о вреде или пользе их блюд. Очень мало разговоров о том, как влияет эти супер острые блюда на организм.

Почему же вопрос о собственном здоровье у человека возникает только, когда он ест именно одну категорию пищи. Может быть, дело совсем не в полезности? Ведь в настоящее время очень много людей, которые высчитывают калории, сочетание углеводов, белков, витаминов. И им совершенно неважно, какое блюдо перед ним, из какой оно кухни. Очень много спортсменов едят фастфуд, заедают роллами и чувствуют себя в полном порядке. С другой стороны, есть и те, кто сидит дома на рисе и боится заглянуть в холодильник, потому что им все кажется вредным.

На самом деле, все очень просто, и каждая сфера найдет свое место в индустрии питания. Результаты исследования таковы: большую роль в отношении потребителя и кухни играют не вкусовые качества, а именно реклама и мнение окружающих. У китайской кухни не было рекламы – она просто есть, и ее просто едят. Японскую кухню изначально зарекомендовали как здоровую пищу, поэтому, что ни говори, она останется здоровой. В то же время к фастфудам отношение всегда было не однозначным и в большей степени отрицательных, которые показывали его негативное влияние на здоровье человека, но, тем не менее, многие предпочитают и лю-бят эту пищу.

В качестве целевой группы исследования была выбрана группа курсантов Восточно-Сибирского института МВД России 1 и 4 курса в количестве 135 человек. Среди опрошенных респондентов – 74 человека относится к мужскому полу, и 61 – к женскому полу.

На вопрос о том, где питаются опрашиваемые, подавляющее большинство респондентов (119 человек) ответили, что они едят в домашних условиях.

Вопрос о предпочтениях респондентов разделил группу на две категории: 91 курсант предпочитает домашнюю пищу, 20 курсантов опрошенных выбирают еду в зависимости от настроения. То, что большинство курсантов предпочитают домашнюю пищу это является положительным знаком, т.к. в организм человека попадает намного меньше канцерогенов, а поэтому человек будет наиболее здоровым.

Согласно данным, полученным в результате исследования, можно сделать выводы, что:

Курсанты Восточно-Сибирского института МВД России предпочитают домаш-

нюю пищу, в фаст-фуды ходят единицы. Большинство предпочитает включать в свой рацион белки, жиры и углеводы, т. е. все, что необходимо организму, стараются правильно питаться.

Никакой кризис не препятствует аппетиту населения, а особенно это относится к современному молодому поколению, которые, не смотря на качество пищи, часто склоняются к вариантам быстрого ее приема, которое часто приносит вред здоровью, чем пользу.

На основании проведенных исследований мы считаем, что необходимо чаще проводить семинары и пропаганду населения о качестве здоровой пищи и ее значении на организм человека, особенно среди молодого поколения и студенческой молодежи.

### Литература

1. Струганов С. М. Здоровое питание как первый шаг к здоровому образу жизни // Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. С. 605-611.

2. Струганов С. М., Якушев Э. В., Филимонов Д. Г., Малыхин А. В. Значение сбалансированного и рационального питания на повышение функциональных возможностей организма и сохранение здоровья студенческой молодежи // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 341-347.

### References

1. Struganov S. M. Zdorovoe pitanie kak pervyy shag k zdorovomu obrazu zhizni [Healthy nutrition as the first step to a healthy lifestyle]. Ratsional'noe prirodopol'zovanie i sotsial'no-ekonomicheskoe razvitie sel'skikh territoriy kak osnova effektivnogo funktsionirovaniya APK regiona. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem [Rational nature management and socio-economic development of rural territories as the basis for the effective functioning of the agro-industrial complex of the region. Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation]. Cheboksary, Chuvash State Agricultural Academy Publ., 2017, pp. 605-611. (In Russia).

2. Struganov S. M., Yakushev E. V., Filimonov D. G., Malykhin A. V. Znachenie sbalansirovannogo i ratsional'nogo pitaniya na povyshenie funktsional'nykh vozmozhnostey organizma i sokhranenie zdorov'ya studencheskoy molodezhi [The importance of balanced and rational nutrition for improving the functional capabilities of the body and preserving the health of student youth]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgaft, 2021, no. 1 (191), pp. 341-347.

УДК 796.011.3

**ПРИМЕНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

**USE INDIVIDUAL APPROACH IN THE PREPARATION OF ATHLETES  
IN THE EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA**

**Алдошин Андрей Витальевич**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия

**Aldoshin Andrey Vitalievich**

Ph.D., assistant professor

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia

**Алдошина Евгения Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физического воспитания

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Паракшина  
г. Орел, Россия

**Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna**

Ph.D., associate professor

department of physical education

Orel State Agrarian University named after N. In. Parakhina  
Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается реализация индивидуального подхода при подготовке спортсменов в условиях образовательных организаций МВД России. Выявлены основные формы организации тренировочного процесса, используемые для качественной подготовки спортсменов различных специализаций для участия в Чемпионате образовательных организаций МВД России.

**Abstract.** The article deals with the implementation of an individual approach to the training of athletes in the conditions of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The main forms of organization of the training process used for high-quality training of athletes of various specializations for participation in the Championship of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia are revealed.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, индивидуальный подход, спортсмен, соматотип, образовательные организации.

**Keywords:** training process, individual approach, athlete, somatotype, educational organizations.

Рассмотрим возможности и характер применения индивидуального подхода при подготовке спортсменов в образовательных организациях МВД России. Как



отмечают ряд авторов [1, с. 53], индивидуальный подход необходим при построении прогноза адаптационных возможностей спортсмена в избранном виде спорта, а также при разработке критериев состояния всех органов и систем организма и использование возможных профилактических и реабилитационных мероприятий. Так, на основе результатов дисперсионного анализа в исследованиях Борисовой О. В. установлено, что «ведущим фактором изменчивости обсуждаемых показателей у юношей и девушек является тип телосложения, ... а возраст и пол, общепринятые факторы при разработке нормативов, не являются исчерпывающими для числовых значений обсуждаемых показателей морфофункционального развития и физической подготовленности. Внутри возрастно-половой группы величины этих показателей дифференцируются типами темперамента и телосложения» [2, с. 873]. В рамках тренировочного процесса по виду спорта, полученные сведения должны основываться на особенностях взаимосвязи показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности различных конституциональных типов и типов темперамента.

В процессе исследования установлено, что имеется выраженное (статистически достоверное) соответствие общего объема движений и потребности в двигательной активности для обеспечения оптимального функционирования физиологических систем организма, поддержания и укрепления здоровья. Основными выводами выступают следующие постулаты: каждый функциональный тип имеет свои физиологические особенности; нет абсолютной зависимости объема суточной двигательной активности от конкретного соматотипа; для каждого типа потребности в двигательной активности есть характерные гомеостатические параметры и набор поведенческих реакций. Таким образом, одним из основных факторов, определяющих различные проявления адаптивного поведения и устойчивости к факторам окружающей среды, выступает необходимость не только учета конституционального типа, но и обязательного учета физиологической составляющей при оценке избыточной массы тела, стресс-реакций, а также прогнозов и донозологической диагностики различных форм патологии организма.

Установлена зависимость функциональных возможностей спортсмена от его телосложения, позволяющая осуществлять индивидуальный подход к отбору спортсменов для некоторых видов спорта. Во многих спортивных школах физическое развитие спортсменов определялась по данным роста, массы тела, индекса массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы кистей рук. По индексу Пинье обследуемые были распределены по трем соматотипам: нормостеники (среднее телосложение), гиперстеники (крепкое телосложение), астеники (слабое телосложение). Оценку состояния сердечнососудистой системы спортсменов определяли по данным центральной гемодинамики (тип кровообращения, расход энергии левым желудочком на продвижение 1 л крови, параметры артериального давления), фазовой структуры сердечного цикла и сократительной функции левого желудочка сердца.

В ряде наших предыдущих исследований установлено, что вне зависимости от соматотипа у спортсменов, обучающихся в образовательных организациях МВД России, превалирует брадикардия и гипертрофия миокарда. Как показали наши много-

летние наблюдения, гипертрофия миокарда является результатом напряженной тренировки и в определенной мере результатом профотбора, осуществляемого среди спортсменов. К третьему курсу у спортсменов формируется индивидуально-оптимальный вариант адаптации сердца, который поддерживается в ходе физической подготовки и спортивной деятельности. У гипер- и нормостеников выявлен синдром высокого диастолического давления вследствие повышения растяжимости сердечной мышцы, улучшения систолической функции и уменьшения систолического объема левого желудочка. Тахикардия в отдельных случаях представлена только у спортсменов с гиперстеническим телосложением. Тип кровообращения зависит от типа телосложения, что выражается в преобладании у гиперстеников гипокинетического типа кровообращения. Адаптационный показатель системы кровообращения по Р. М. Баевскому, отражающий напряжение механизмов адаптации, у спортсменов первого курса находится в зоне низких значений, что свидетельствует об оптимальном режиме функционирования системы кровообращения. Таким образом, показатели кардиогемодинамики в условиях покоя независимо от типа телосложения спортсмена характеризуют его систему кровообращения как хорошо тренированную и функционирующую в экономичном режиме. На протяжении периода обучения сформированный адаптационный потенциал сердца определяется наследственной предрасположенностью, сравнительно мало меняется в зависимости от динамики тренированности, не имеет четкой корреляции со спортивным стажем и уровнем мастерства. Определение морфофункциональных показателей у спортсменов разных соматотипов может быть использовано при решении прикладных задач психофизической подготовки в процессе спортивной деятельности для прогнозирования процессов профессиональной адаптации к специфическим условиям спортивной деятельности [3, с. 43].

Анализ теоретических источников позволил выделить основные формы организации тренировочного процесса, при котором тренер работает с группой спортсменов, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств. Выявлены следующие варианты:

- 1) различие нагрузок на основе учета типа энергообеспечения мышечной деятельности, построенной на перераспределении объема в различных зонах интенсивности и акцентировании воздействия на «сильные» стороны подготовленности, либо на подтягивание «слабых» сторон;
- 2) корректировка упражнений в режиме работы анаэробного характера и продолжительности интервалов отдыха;
- 3) распределение видов подготовки в содержании микроциклов;
- 4) соотношение в развитии физических качеств по периодам учебно-тренировочного цикла [4, с. 428, 5, с. 180].

Доказана эффективность применения силовых упражнений с регулированием нагрузки индивидуально, которую по ходу тренировочного процесса можно усложнять и корректировать. Однако организация массовых занятий в данном направлении затрудняется ввиду возникающей проблемы индивидуализации нагрузки для каждого занимающегося. Сложности в организации оздоровительного процесса возникают в связи с множеством показателей состояния здоровья, возраста спорт-

смена, состояния нервной системы, образа жизни.

Малая доступность других предлагаемых подходов, часто связана с необходимостью приобретения дорогостоящего оборудования, позволяющего провести процесс автоматизированного тестирования спортсменов, проведения расчета управляющих тренировочных воздействий в виде закодированных граф-схем алгоритмов, что, в том числе мало приемлемо в практике спортивной деятельности. При этом применение такого тестирования и «многочисленность расчетов по каждой из перечисленных задач требует создания информационной системы тренировочного процесса с единой базой данных и доступом по сети Интернет для индивидуальных занятий отдаленных пользователей» [6, с. 25].

Указывается, что морфофункциональный статус выступает в качестве гибкого индивидуального критерия спортивной ориентации и информативного показателя не только индивидуального развития организма, но и состояния здоровья индивида в целом. Состав тела позволяет более полно охарактеризовать и оценить необходимый режим тренировочной деятельности, динамику восстановительных процессов и степень физической работоспособности организма, формирование специфического морфотипа, характерного для конкретной специализации.

Многие авторы, рассматривавшие отдельные аспекты индивидуального подхода к развитию физических качеств спортсменов в своих исследованиях раскрывали корреляционные связи между комплексным характером физической (силовой и скоростно-силовой) подготовленности, физическим развитием и анатомо-морфологическими особенностями реализации силового потенциала, функциональным потенциалом и специальной выносливостью, обеспечивающими необходимый уровень подготовленности спортсменов.

Необходимо строить тренировку с учетом стадии подготовки спортсменов на основе оценки состояния физиологической активности организма [7, с. 10]. Полученные результаты указывают на возможность построения стадий подготовки в трех формах организации тренировочных нагрузок: объемной, интенсивной и комбинированной, определяемой в соответствии с функциональными возможностями организма.

Таким образом, анализ проведенных исследований позволяет сделать вывод, что различные типы телосложения и темперамента, различия в морфофункциональном развитии и двигательной подготовленности приводят к отчетливо выраженной классификации структуры физической подготовленности спортсменов. При этом надо также учесть, что задачи по формированию навыков регулирования своего психоэмоционального состояния являются весьма важными в обретении контроля собственных эмоциональных и физиологических реакций, «вместо того чтобы позволять другим людям влиять на этот процесс».

В профессиональной деятельности спортсменов существует целый комплекс рисков, связанных с получением физических и психотравмирующих факторов, требующих преодолевать негативные последствия стрессогенности в соответствии с их личностной значимостью, требуют особого подхода к решению данной проблемы. В частности, активизация ресурсов организма спортсмена может возникнуть в результате собственной оценки предстоящей деятельности или под воздействием

внешней ситуации и привести к мобилизации физических и духовных сил в экстремальных ситуациях спортивной деятельности. Максимальная мобилизация волевых усилий наиболее эффективно формируется в физическом дискомфорте, что способствует снижению восприимчивости жизненных, бытовых, организационных неудобств и строительству своего поведения на реалистической основе.

Поведенческие реакции тревоги у спортсмена проявляются в следующих характеристиках: ситуативной и тревоги как черты личности. Возникшее состояние тревоги может проявиться в плохой организации соревновательной деятельности, ее направленности и продуктивности. Многие авторы говорят, что тревога играет отрицательную роль в жизни спортсмена и его профессиональной деятельности.

Методы психорегуляции решают практические задачи профессиональной подготовки спортсмена, включая: тренировку устойчивости внимания, сосредоточенного на процессах деятельности; подавления негативных эмоциональных переживаний; подавление состояния тревоги; снятие психических травм, возникших в прошлом опыте; устранение психологических барьеров [8, с. 9].

К важным методам формирования приемов и навыков саморегуляции можно отнести решение задач через использование необходимой информации об ощущениях своего тела, контроле внимания и эмоций, созданию зрительного образа, веры в свои силы через: понимание и анализ различий между осознанным и неосознанным в движении с преобладанием осознанного и максимальным использованием физических сил; умение определять свой уровень возбуждения и напряжения и их вербализировать; умение расслаблять мышцы в стрессовой ситуации с наименьшей тратой энергии посредством использования ключевых слов и образов, дыхательных упражнений, идеомоторной тренировки, медитации; повторение личных утверждений для развития уверенного поведения.

### Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Вестник спортивной науки. 2018. № 2. С. 51-54.*
2. *Борисова О. В., Чикалова Г. А., Дегтярева Д. И. Особенности дифференцирования физической подготовки студентов на основе учета соотношения их соматических и психологических типов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1. С. 873-876.*
3. *Макеева В. С. Дифференцированный подход в формировании физической культуры обучающихся // Педагогическое образование и наука. 2013. № 4. С. 41-43.*
4. *Баранов В. А. Теоретические основы дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов // Современные проблемы образования. 2011. № 3-4. С. 428-430.*
5. *Троян Е. И., Богданова В. А., Насонов В. В. Ситуационный метод, как способ реализации практико-ориентированного подхода в физической подготовке сотрудников ОВД // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 179-181.*
6. *Самсонова А. В., Козлов И. М., Таймазов В. А. Использование информационных*

технологий в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. 1999. № 9. С. 22-26.

7. Вершинин М. А., Ерофиций А. В., Новиков Д. Л. Физическая подготовка высококвалифицированных дзюдоистов на основе дифференцированного подхода // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2014. № 3 (9). С. 5-19.

8. Коноплева И. Н. Эффективность тренингов для подготовки сотрудников правоохранительных органов к деятельности в экстремальных условиях // Психология и право. 2011. № 1. С. 1-9.

## References

1. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Differentsirovannaya fizicheskaya podgotovka atleticheskoy napravlenosti dlya kursantov yuridicheskikh vuzov* [Differentiated physical training of athletic orientation for cadets of law schools]. *Vestnik sportivnoy nauki - Vestnik sportivnoy nauki*, 2018, no. 2, pp. 51-54.

2. Borisova O. V., Chikalova G. A., Degtyarev D. I. *Osobennosti differentsirovaniya fizicheskoy podgotovki studentov na osnove ucheta sootnosheniya ikh somaticheskikh i psikhologicheskikh tipov* [Features of differentiation of physical training of students on the basis of the ratio of their somatic and psychological types]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education*, 2015, no. 1-1, pp. 873-876.

3. Makeeva V. S. *Differentsirovanny podkhod v formirovanii fizicheskoy kul'tury obuchayushchikhsya* [Differentiated approach in the formation of physical culture of students]. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka - Pedagogical education and science*, 2013, no. 4, pp. 41-43.

4. Baranov V. A. *Teoreticheskie osnovy differentsirovannogo podkhoda v uchebno-trenirovochnom protsesse yunikh sportsmenov* [Theoretical foundations of a differentiated approach in the educational and training process of young athletes]. *Sovremennye problemy obrazovaniya - Modern problems of education*, 2011, no. 3-4, pp. 428-430.

5. Troyan E. I., Bogdanova V. A., Nasonov V. V. *Situatsionnyy metod, kak sposob realizatsii praktiko-orientirovannogo podkhoda v fizicheskoy podgotovke sotrudnikov OVD* [Situational method, as a way of implementing a practice-oriented approach in the physical training of police officers]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya*, 2016, Vol. 5, no. 3 (16), pp. 179-181.

6. Samsonova A. V., Kozlov I. M., Taymazov V. A. *Ispol'zovanie informatsionnykh tekhnologiy v fizicheskoy kul'ture i sporte* [The use of information technologies in physical culture and sports]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 1999, no. 9, pp. 22-26.

7. Vershinin M. A., Erofitskiy A. V., Novikov D. L. *Fizicheskaya podgotovka vysokokvalifitsirovannykh dzyudoistov na osnove differentsirovannogo podkhoda* [Physical training of highly qualified judoists on the basis of a differentiated approach]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka - Physical education and sports training*, 2014, no. 3 (9), pp. 5-19.

8. Konopleva I. N. *Effektivnost' treningov dlya podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov k deyatel'nosti v ekstremal'nykh usloviyakh* [Effectiveness of trainings for training law enforcement officers to work in extreme conditions]. *Psikhologiya i pravo - Psychology and Law*, 2011, no. 1, pp. 1-9.

УДК 613.71:612.062

**ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА МУЖЧИН  
50-55 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ**

**ASSESSMENT OF THE ADAPTIVE CAPABILITIES OF THE BODY OF MEN 50-55 YEARS,  
OLD ENGAGED IN STRENGTH FITNESS**

**Косоребриков Александр Владиславович**

магистрант

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Kosorebrikov Alexander Vladislavovich**

master student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Учасов Дмитрий Сергеевич**

доктор биологических наук, профессор

кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Uchasov Dmitry Sergeevich**

D.Sc., professor

department of theory and method of physical culture and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Аннотация.** Изучены изменения уровня адаптационных возможностей организма мужчин 50-55 лет в процессе занятий силовыми упражнениями в условиях фитнес-клуба на протяжении шести месяцев. Показано, что систематические занятия силовым фитнесом способствуют улучшению адаптационных возможностей организма мужчин второго периода зрелого возраста.

**Abstract.** The changes in the level of adaptive capabilities of the body of men aged 50-55 years in the course of strength exercises in a fitness club for six months were studied. It is shown that systematic training in strength fitness helps to improve the adaptive capabilities of the body of men in the second period of adult age.

**Ключевые слова:** адаптационные возможности, мужчины 50-55 лет, силовой фитнес, фитнес-клуб, индекс функциональных изменений.

**Keywords:** adaptive capabilities, men 50-55 years old, strength fitness, fitness club, index of functional changes.

Способность адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды является одним из фундаментальных свойств живого организма. Адаптация организма к условиям окружающей среды, физическим, психоэмоциональным нагрузкам осуществляется путем изменения функциональной активности отдельных физиологических систем и соответствующего напряжения регуляторных механизмов. Каждый человек имеет свой уровень адаптационных возможностей, от величины которого, в конечном счете, зависят состояние здоровья, физическая

и умственная работоспособность.

На уровень адаптационных возможностей человека влияют возраст, пол, условия питания, быта, труда и отдыха, функциональное состояние организма, занятия физической культурой и спортом, степень адекватности физических и умственных нагрузок функциональным возможностям организма, экологическая обстановка и другие факторы [1, 9, 11]. Результаты массовых обследований населения свидетельствуют о наличии у большинства обследованных россиян пониженного уровня адаптационных возможностей, который сочетается с высокой заболеваемостью [7].

К числу ведущих факторов, обуславливающих снижение адаптационных возможностей организма современного человека, специалисты относят малоподвижный образ жизни и высокие психоэмоциональные нагрузки, сопряженные с научно-техническим прогрессом. На фоне недостаточной двигательной активности (гипокинезии) наблюдается уменьшение силы и выносливости скелетной мускулатуры, уменьшение объема мышечной массы, ухудшение функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, сопровождающееся снижением их функциональных резервов и адаптационных возможностей. Одним из характерных проявлений гипокинезии является детренированность системы кровообращения, проявляющаяся увеличением частоты сердечных сокращений в покое, снижением систолического объема крови, ухудшением результатов функциональных проб с физическими нагрузками и ортостатической пробы [6]. При этом к наиболее уязвимым возрастно-половым группам населения относятся мужчины второго периода зрелого возраста, у которых негативное воздействие гипокинезии сочетается с возрастными инволюционными изменениями в организме, отмечается увеличение индекса массы тела, что повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний [2].

Для предотвращения и устранения негативных последствий гипокинезии необходима систематическая умеренная физическая нагрузка с вовлечением в работу большей части мышц, соответствующая функциональным возможностям и уровню физической подготовленности конкретного человека. Под влиянием такой нагрузки происходят благоприятные изменения в организме, включая позитивные сдвиги в механизмах нервной и гуморальной регуляции функций, а также в системах кровообращения, дыхания, выделения. Конечным результатом этих перестроек является повышение адаптационных возможностей организма человека и укрепление его здоровья [4].

Одним из видов двигательной активности населения является фитнес. Существует множество фитнес-программ, предназначенных для людей различного возраста, пола, уровня функциональной и физической подготовленности. Причем среди людей зрелого возраста, посещающих фитнес-клубы, все большей популярностью пользуются фитнес-программы, построенные с использованием силовых упражнений на тренажерах и с отягощениями. Занятия силовым фитнесом оказывают положительное влияние на психоэмоциональный статус, антропометрические параметры, уровень физической подготовленности занимающихся. Имеются данные литературы о благоприятном воздействии занятий силовыми упражнениями на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы [10], играющей первостепенную

роль в адаптационной деятельности организма [8]. В тоже время, следует отметить, что большинство исследований, отражающих особенности влияния занятий силовым фитнесом на функциональное состояние организма занимающихся, в том числе на функции физиологических систем, играющих важнейшую роль в обеспечении процессов адаптации, проведено с участием в качестве испытуемых мужчин моложе 50 лет. При этом влияние силовых тренировок в условиях фитнес-клуба на уровень адаптационных возможностей организма мужчин 50-55 лет изучено недостаточно. Существенный интерес представляет изучение динамики показателей, характеризующих адаптационные возможности организма занимающихся, поскольку наличие такой информации позволяет оценить оздоровительный эффект занятий фитнесом и при необходимости внести те или иные изменения в тренировочный процесс для его совершенствования.

**Целью** нашей работы было изучение влияния силовых тренировок в условиях фитнес-клуба на уровень адаптационных возможностей организма мужчин 50-55 лет.

**Исследование** проведено на базе фитнес-клуба «Wild Athletic» (г. Москва) в течение шести месяцев. В нем участвовали 15 мужчин в возрасте 50 – 55 лет, которые ранее не имели опыта занятий силовыми упражнениями на тренажерах. Перед началом занятий силовым фитнесом все испытуемые прошли медицинское обследование и получили медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут. После предварительной разминки (10 мин) с использованием эллипсоида или беговой дорожки испытуемые выполняли силовые упражнения на тренажерах и с отягощениями (гантели, штанги), которые чередовали с аэробными нагрузками на гребном тренажере или эллипсоиде. В заключительной части занятия выполнялась небольшая нагрузка на велотренажере (5 – 7 мин).

Для оценки адаптационных возможностей организма занимающихся мы определяли индекс массы тела (ИМТ), интегративный показатель – индекс функциональных изменений (ИФИ), в основе которого лежит уровень функционирования сердечно-сосудистой системы, показатель двойного произведения, косвенно отражающий уровень потребления кислорода миокардом, проводили ортостатическую пробу. Индекс массы тела вычисляли как отношение массы тела в килограммах к росту, выраженному в метрах и возведенному в квадрат ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ). Оценку ИМТ осуществляли по следующей шкале: ИМТ = 18,5 – 24,9  $\text{кг}/\text{м}^2$  – нормальная масса тела; 25,0 – 29,9  $\text{кг}/\text{м}^2$  – избыточная масса тела; 30,0 – 34,9  $\text{кг}/\text{м}^2$  – ожирение 1-й степени; 35,0 – 39,9  $\text{кг}/\text{м}^2$  – ожирение 2-й степени; 40,0  $\text{кг}/\text{м}^2$  и более – ожирение 3-й степени [5]. Индекс функциональных изменений вычисляли по формуле:  $\text{ИФИ} = (0,011 \times \text{ЧСС}) + (0,014 \times \text{САД}) + (0,008 \times \text{ДАД}) + (0,014 \times \text{В}) + (0,009 \times \text{МТ}) - (0,009 \times \text{Р}) - 0,27$ , где ИФИ – индекс функциональных изменений в баллах; ЧСС – частота сердечных сокращений в уд/мин; САД и ДАД – систолическое и диастолическое артериальное давление в мм рт. ст.; В – возраст (лет), МТ – масса тела (кг); Р – рост (см). В зависимости от величины ИФИ, уровень адаптационных возможностей организма мужчин оценивался как удовлетворительная адаптация (до 2,59 баллов), напряже-



ние механизмов адаптации (от 2,60 до 3,09 баллов), неудовлетворительная адаптация (от 3,10 до 3,49 баллов) и срыв адаптации (от 3,50 баллов) [8]. Для вычисления ИФИ у всех испытуемых предварительно измеряли рост – ростометром медицинским, массу тела – на напольных электронных весах, частоту сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление – автоматическим тонометром «Microlife BP A150 Afib». Показатель двойного произведения определяли расчетным путем по формуле:

$$ДП = \frac{ЧСС \times САД}{100},$$

где ДП – двойное произведение (усл. ед.);

ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин);

САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.).

Величина показателя двойного произведения, составляющая 75 усл. ед. и меньше, оценивалась как «выше среднего», от 76 до 89 усл. ед. – «средние значения», 90 и более усл. ед. – «ниже среднего». Значения этого показателя у людей, занимающихся физической культурой и спортом ниже, чем у нетренированных лиц [5]. Ортостатическую пробу, результаты которой позволяют косвенно судить о степени адаптации сердечно-сосудистой системы человека к физическим нагрузкам, проводили по общепринятой методике [5]. Все изучаемые показатели у испытуемых определяли и оценивали в динамике, четыре раза: в начале исследования, а затем через два, четыре и шесть месяцев от начала занятий в фитнес-клубе.

Статистическую обработку результатов исследования осуществляли общепринятым методом при помощи персонального компьютера (программа «Excel 2010»). Определяли среднюю арифметическую величину (М) и ошибку средней арифметической величины (m). Для определения статистической значимости различий между сравниваемыми показателями использовали t-критерий Стьюдента [3].

Анализ результатов исследования показал, что индекс массы тела у мужчин в начале занятий силовым фитнесом составлял в среднем  $29,4 \pm 0,42$  кг/м<sup>2</sup>, что свидетельствует о наличии у испытуемых избыточной массы тела. В последующие периоды исследования этот показатель имел тенденцию к снижению. В частности, через два месяца от начала тренировочного процесса он был ниже исходного уровня на 2,4 %, через четыре месяца – на 3,4 %, через полгода – на 4,4 % ( $P < 0,05$ ).

Индекс функциональных изменений, отражающий адаптационные возможности системы кровообращения и всего организма в целом, у мужчин в начале занятий в фитнес-клубе составлял в среднем  $3,05 \pm 0,10$  баллов, что оценивается как «напряжение механизмов адаптации». Спустя два месяца от начала занятий этот показатель составлял  $2,98 \pm 0,12$  баллов, что лучше исходной величины на 2,3 %. Через четыре месяца от начала занятий фитнесом ИФИ у мужчин составлял  $2,94 \pm 0,12$  баллов, а через шесть месяцев –  $2,90 \pm 0,11$  баллов, что лучше относительно исходного уровня на 3,6 и 4,9 % соответственно. Снижение ИФИ свидетельствуют о повышении уровня адаптационных возможностей организма мужчин под влиянием тренировочного процесса в условиях фитнес-клуба.

Показатель двойного произведения у испытуемых в начале тренировочного процесса находился на уровне  $99,38 \pm 1,17$  усл. ед. Спустя два месяца от начала

занятий в фитнес-клубе он снизился по сравнению с исходной величиной на 3,2 %. Через четыре месяца от начала тренировочного процесса этот показатель был ниже исходного уровня на 4,9 % ( $P<0,05$ ), через полгода – на 6,6 % ( $P<0,01$ ). Снижение величины показателя двойного произведения свидетельствуют о повышении экономичности работы сердца у мужчин под влиянием занятий силовым фитнесом.

Результат ортостатической пробы у испытуемых в начале занятий силовым фитнесом составлял в среднем  $19,08 \pm 1,16$  уд/мин. В последующие периоды исследования результаты этой функциональной пробы у мужчин были лучше исходного уровня. При этом различия по сравнению с исходной величиной через два месяца от начала тренировочного процесса составляли 4,8 %, через четыре месяца – 11,4 %, через полгода – 16,5 % ( $P<0,05$ ). Улучшение результатов ортостатической пробы косвенно свидетельствует об улучшении адаптации сердечно-сосудистой системы мужчин к физически нагрузкам в процессе тренировок в условиях фитнес-клуба.

Таким образом, систематические силовые тренировки в условиях фитнес-клуба способствуют повышению уровня адаптационных возможностей организма мужчин 50 – 55 лет.

### Литература

1. *Воздействие внешних факторов на формирование адаптационных реакций организма человека* / Н. А. Агаджанян, Г. М. Коновалова, Р. Ш. Ожева, Т. Ю. Уракова // *Новые технологии*. 2010. № 2. С. 142–144.
2. *Гаврильев С. И., Черкашин И. А., Афанасьев Е. В. Особенности функционального состояния мужчин второго периода зрелого возраста, занимающихся по программе оздоровительной направленности, проживающих в Республике Саха* // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2020. № 8 (186). С. 83–86.
3. *Лакин Г. Ф. Биометрия : учебное пособие для биологических специальностей вузов*. Москва : Высшая школа, 1990. 352 с.
4. *Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Физическая активность и повышение адаптационных возможностей организма* // *Наука 2020*. 2018. № 7(23). С. 78–82.
5. *Миллер Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие*. Москва : Человек, 2015. 184 с.
6. *Михайлов В. М. Гипокинезия как фактор риска в экстремальных условиях* // *Авиакосмическая и экологическая медицина*. 2001. Т. 35. № 2. С. 26–31.
7. *Оценка адаптационных возможностей организма и пути повышения эффективности здравоохранения* // В. М. Баранов, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, В. М. Михайлов. *Экология человека*. 2004. № 6. С. 25–29.
8. *Оценка уровня здоровья при исследовании практически здоровых людей* / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, Е. С. Луцицкая, И. Н. Слепченкова, А. Г. Черникова. Москва : Слово, 2009. 100 с.
9. *Рослякова Е. М., Алипбекова А. С., Игибаева А.С. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов в условиях адаптации к обучению в зависимости от вегетативного статуса* // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2017. № 5. С. 252–256.
10. *Стафеева А. В., Дерябина А. Л. Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий силовым фитнесом с мужчинами зрелого возраста* // *Успехи современной науки и образования*. 2016. Т. 1. № 12. С. 209–212.

11. Учасов Д. С., Чернышева Е. Л. Оценка адаптивных возможностей организма женщин 50-55 лет, занимающихся по системе Пилатеса // Наука-2020. 2017. № 5 (16). С. 75–80.

### References

1. Agadzhanyan N. A., Konovalova G. M., Ozheva R. Sh., Urakova T. Yu. *Vozdeystvie vneshnikh faktorov na formirovanie adaptatsionnykh reaktsiy organizma cheloveka* [The impact of external factors on the formation of adaptive reactions of the human body]. *Novye tekhnologii - New technologies*, 2010, no. 2, pp. 142–144.
2. Gavril'ev S. I., Cherkashin I. A., Afanas'ev E. V. *Osobennosti funktsional'nogo sostoyaniya muzhchin второго периода зрелого возраста, занимающихся по программе оздоровительной направленности, проживающих в Республике Саха* [Features of the functional state of men of the second period of mature age, engaged in the program of health-improving orientation, living in the Republic of Sakha]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft*, 2020, no. 8 (186), pp. 83–86.
3. Lakin G. F. *Biometriya* [Biometrics]. Moscow, Higher School Publ., 1990, 352 p.
4. Maksimova E. N., Alekseenkov A. E. *Fizicheskaya aktivnost' i povyshenie adaptatsionnykh vozmozhnostey organizma* [Physical activity and increasing the adaptive capabilities of the body]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2018, no. 7(23), pp. 78–82.
5. Miller L. L. *Sportivnaya meditsina* [Sports medicine]. Moscow, Chelovek Publ., 2015, 184 p.
6. Mikhaylov V. M. *Gipokineziya kak faktor riska v ekstremal'nykh usloviyakh* [Hypokinesia as a risk factor in extreme conditions]. *Aviakosmicheskaya i ekologicheskaya meditsina - Aerospace and Environmental Medicine*, 2001, vol. 35, no. 2, pp. 26–31.
7. Baranov V. M., Baevskiy R. M., Berseneva A. P., Mikhaylov V. M. *Otsenka adaptatsionnykh vozmozhnostey organizma i puti povysheniya effektivnosti zdravookhraneniya* [Evaluation of the adaptive capabilities of the body and ways to improve the efficiency of health care]. *Ekologiya cheloveka - Human ecology*, 2004, no. 6, pp. 25–29.
8. Baevskiy R. M., Berseneva A. P., Luchitskaya E. S., Slepchenkova I. N., Chernikova A. G. *Otsenka urovnya zdorov'ya pri issledovanii prakticheski zdorovykh lyudey* [Assessment of the level of health in the study of practically healthy people]. Moscow, Word Publ., 2009, 100 p.
9. Roslyakova E. M., Alipbekova A. S., Igibaeva A. S. *Pokazateli funktsional'nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoy sistemy studentov v usloviyakh adaptatsii k obucheniyu v zavisimosti ot vegetativnogo statusa* [Indicators of the functional state of the cardiovascular system of students in the conditions of adaptation to learning, depending on the vegetative status]. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy - International Journal of Applied and Fundamental Research*, 2017, no. 5, pp. 252–256.
10. Stafeyeva A. V., Deryabina A. L. *Effektivnost' fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zanyatiy silovym fitnesom s muzhchinami зрелого возраста* [The effectiveness of physical culture and health-improving strength fitness classes with men of mature age]. *Uspekhi sovremennoy nauki i obrazovaniya - Achievements of modern science and education*, 2016, vol. 1, no. 12, pp. 209–212.
11. Uchasov D. S., Chernysheva E. L. *Otsenka adaptivnykh vozmozhnostey organizma zhenshchin 50-55 лет, занимающихся по системе Пилатеса* [Assessment of the adaptive capabilities of the body of women 50-55 years old, engaged in the Pilates system]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2017, no. 5 (16), pp. 75–80.

УДК 796.01:159.9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ  
К СОРЕВНОВАНИЯМ****PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF TEENAGE FOOTBALL PLAYERS  
FOR COMPETITIONS****Безруков Дмитрий Сергеевич**

студент

*институт естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Bezrukov Dmitry Sergeyevich**

student

*institute of natural-science education, physical culture and health and safety**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia***Макарова Анна Николаевна**

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра психологии профессиональной деятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Makarova Anna Nikolaevna**

Ph.D., associate professor

*department of psychology professional activity**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается современное состояние проблемы психологической подготовки футболистов подростков к соревнованиям, дается определение «психологическая подготовка», проводится характеристика психологической подготовки в футболе, выявляются психологические особенности личности футболиста-подростка, а также проводится диагностика психологической готовности к соревнованиям и описываются рекомендации по психологической подготовке подростков-футболистов.

**Abstract.** The article examines the current state of the problem of psychological preparation of teenage football players for competitions, defines «psychological preparation», characterizes psychological training in football, identifies the psychological characteristics of the personality of a teenage football player, and also diagnoses the psychological readiness for competitions in teenage football players and describes recommendations for the psychological preparation of teenage football players.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка; готовность; подростки; футболисты; соревнование.

**Keywords:** psychological training; preparation; teenager; football players; competition.

**Актуальность исследования.** Соревновательная деятельность футболиста отличается необходимостью выполнять сложные технические действия в условиях дефицита времени и значительных физических и психологических нагрузок. В качестве повышения психологической устойчивости юных футболистов можно рассматривать большое разнообразие специальных упражнений и методических приемов. Известно, что самым лучшим методом подготовки к выступлению на соревновании является участие в соревнованиях. Изучение этого вопроса позволило нам констатировать факт того, что школьные учителя физической культуры в роли тренера не обладают достаточной профессиональной компетентностью в отношении методического обеспечения психологической подготовки юных футболистов к участию в соревнованиях, учитывая способ моделирования психологических препятствий и трудностей соревновательного характера.

В данной работе использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ психологической, методической литературы;
- эмпирические методы – тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (автор А. Реан), методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (автор Ю.Л. Ханин); методы качественной и количественной обработки данных.

Выводы о результатах исследования:

1. Психологическая подготовка – это процесс направленной организации сознания и действий спортсмена [Пуни, 2019, с. 38-39]. Цель психологической подготовки – достичь высоких результатов с помощью спортивных тренировок и психических возможностей. Психологическая подготовка выполняет функцию формирования субъективного отношения, оценки значимости всех видов проделанной работы для успеха в спортивной деятельности. Выделяют общую психологическую подготовку к соревнованиям и специальную.

Общая психологическая подготовка решает учебно-воспитательные задачи тренировки и адаптации спортсменов к экстремальным условиям соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка входит составной частью в формирование целостной готовности футболиста к участию в каждой игре, но направлена конкретно на создание у него состояния психической готовности.

Психологическая подготовка юных футболистов начинается с изучения личностей, как уникальных носителей иерархии мотивов, выражающихся через идеалы и убеждения.

Результатом спортивной деятельности являются не только физическая, технико-тактическая подготовленность и спортивный результат, но и психологические приобретения, к которым относится личность.

2. Для диагностики психологической готовности к соревнованиям у подростков-футболистов мы организовали опытно-практическую работу на базе МБУ СШОР № 19 «Олимпия» (11 человек) и МКОУ «Динамовская СШ» (15 человек). Эмпирическое исследование включало три этапа: организация и планирование исследования; сбор эмпирического материала; обработка и интерпретация полученных результатов.

На основе анализа методик нами были отобраны следующие: тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (А. Реан); методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (Ю.Л. Ханин).

Первая методика направлена на изучение типа мотивации футболистов-подростков к соревнованиям. Проанализировав полученные результаты, мы пришли к выводу, что у большинства испытуемых диагностируется мотивация успеха («Олимпия» - 72,7%, школьники из сельской местности – 60%). Мы диагностировали футболистов-подростков, которые тяготеют к мотивации боязни неудачи («Олимпия» - 9,1%, «Динамо́вская СШ» - 13,3%), а также испытуемых склонных к мотивации успеха («Олимпия» - 18,2%, «Динамо́вская СШ» - 20%). Мотивация боязни неудачи обнаружена у 1 человека (6,7 %) из «Динамо́вской СШ» (в спортивной школе такие ребята не обнаружены).

Вторая методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (автор Ю. Л. Ханин) направлена на выявление особенностей восприятия подростков-футболистов в предсоревновательной ситуации и предсказывание их состояния перед ответственным стартом. Полученные результаты, свидетельствуют о том, что у большинства подростков-футболистов высокая готовность к соревнованию (из спортивной школы – 72,7%, школьники «Динамо́вской СШ» - 46,7%); средняя оценка готовности соперников («Олимпия» – 63,6%, «Динамо́вская СШ» - 53,3%); высокая субъективная значимость соревнования и большого желания выступить (футболисты – 81,8%, школьники - 53,3%); средняя самооценка собственных возможностей (футболисты из спортивной школы – 63,6%, школьники «Динамо́вской СШ» - 46,7%).

Сравнив результаты методики Ю. Л. Ханина, можно утверждать, что у подростков из спортивной школы «Олимпия» показатели психологической готовности к соревнованию выше (лучше), чем у школьников из сельской местности, профессионально не занимающихся футболом.

3. Психологическая подготовка подростков-футболистов к соревнованию состоит из следующих рекомендаций:

- получение информации об условиях предстоящих соревнований и соперниках;
- пополнение и уточнение информации об уровне подготовки, индивидуальных возможностях футболиста (или команды) и перспективах их изменения к началу соревнований;
- верное определение и формулирование целей участия в конкурсе (достижение намеченного результата);
- формирование соответствующих целям мотивов соревнования;
- моделирование соревновательной деятельности (создание моделей условий предстоящего соревнования, стратегия тактического плана);
- подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени сложности и упражнения по их преодолению;
- использование приемов саморегуляции при возможных неблагоприятных внутренних состояниях;

– выбор и использование методов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, ее восстановление в ходе соревнований [Малкин, 2016].

Психологическая подготовка к соревнованию - система взаимосвязанных методических рекомендаций, которые реализуются в учебно-тренировочном процессе. Модель психологической подготовки подростков-футболистов к выступлению на соревнованиях определяется этапностью решения задач обучения (подготовительный, основной, заключительный этапы). Проведение мероприятий по психологической подготовке регламентировано временными параметрами: подготовительный этап за месяц до соревнования, основной этап в течение месяца до начала соревнования, заключительный этап за два-три дня до начала соревнования.

### Литература

1. Малкин В. Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург : Уральский университет, 2016. – 102 с.
2. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 2019. – 88 с.

### References

1. Malkin V. R., Rogaleva L. N. *Psikhologicheskaya rabota v detsko-yunosheskoy sportive-noy shkole [Psychological work in children and youth sports school]*. Yekaterinburg, Ural University Publ., 2016, 102 p.
2. Puni A. Ts. *Psikhologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyu v sporte [Psychological preparation for competition in sports]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2019. 88 p.

## ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

### FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL READINESS OF STUDENTS TO ENSURE PERSONAL SAFETY

**Махов Станислав Юрьевич**

*кандидат педагогических наук, профессор  
кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия*

**Makhov Stanislav Yurievich**

*Ph.D., professor*

*department of physical training and sports*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia*

**Миронова Елена Николаевна**

*старший преподаватель*

*кафедра теории и методики физической культуры и спорта  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

**Mironova Elena Nikolaevna**

*senior lecturer*

*department of theories and methods of physical culture and sport  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье раскрыты особенности формирования психофизической готовности студентов к обеспечению личной безопасности.

**Abstract.** The article reveals the features of the formation of students psychophysical readiness to ensure personal safety.

**Ключевые слова:** психофизическая готовность, личная безопасность.

**Keywords:** psychophysical readiness, personal safety.

Очевидно, что в нынешней реальности, которая подвергается различным угрозам, человек всегда должен быть готов к нестандартной ситуации, включая экстремальные ситуации, связанные с защитой своей жизни и здоровья. Поэтому готовность студентов гарантировать личную безопасность в процессе своей будущей деятельности напрямую зависит от их психофизической готовности, включая их физическую подготовленность. В то же время, физическая подготовка обладает уникальными возможностями, которые влияют не только на физическую (моторную) природу человека, но и на физиологические, психические и, как часть этого, узкие личностные компоненты.

Главной структурной единицей любого сегмента общества является личность, поэтому представляется необходимым исследовать проблему обеспечения личной



безопасности применительно к отдельному человеку и к его деятельности, в том числе профессиональной. Обеспечение личной безопасности граждан является одной из главных целей государственной доктрины национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента РФ от 31.12.2015 № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»).

Актуальность проблемы обусловлена необходимостью совершенствования научного и методического обеспечения физической подготовки, направленного на повышение эффективности применения новых методов, форм и средств обучения для формирования психофизической готовности студентов к обеспечению личной безопасности.

Студент реагирует на любые обстоятельства своей жизнедеятельности целостно, всей совокупностью своих индивидуально-психологических и личностных свойств. Это значит, что студент противостоит негативному информационно-психологическому воздействию не только избирательностью восприятия, критичностью мышления, способностью к аргументации своей позиции, но и, в не меньшей мере, морально-ценностными представлениями, мотивацией, волевыми качествами, способностью управлять своим психическим состоянием и т. д.

Психическое состояние студента в значительной мере определяется его психофизической уверенностью в своих возможностях. Негативное информационное воздействие на студентов может осуществляться в рамках будущей профессиональной деятельности и может носить экстремальный характер. В этих условиях от студентов требуется готовность преодолевать комплексные внешние и внутренние неблагоприятные воздействия.

Психофизическая готовность студентов к результативному и качественному выполнению поставленных задач – состояние сознания и психики студентов, отражающее их нацеленность, активность, настроенность и мобилизованность на преодоление возможных трудностей. Другими словами, это степень сформированности и мобилизованности морально-психологических качеств студента, необходимых для успешных действий в экстремальных ситуациях и их нацеленности на решение конкретной задачи. Психофизическая готовность означает, что студент адаптировался к оперативным, социальным, информационно-психологическим, эколого-эргономическим, психофизиологическим и психологическим условиям предстоящей деятельности и готов к активным действиям.

Психофизическая готовность студента означает наличие у него психологической устойчивости к влиянию психотравмирующих факторов, то есть системы личностных качеств (знаний, умений, навыков, взглядов, убеждений, мотивов, черт характера), определяющих способность студента сохранять высокую функциональную активность и успешно выполнять поставленные задачи в любых условиях обстановки.

Психофизическая готовность и морально-психологическая устойчивость состоят из одних и тех же психологических компонентов, которые неразрывно связаны друг с другом (без устойчивости нет готовности и без готовности нет устойчивости) и проявляются в зависимости от того, какие компоненты становятся ведущими на разных этапах выполнения задачи. В устойчивости на первый план выходят воле-

вые, мотивационные и регулятивные компоненты, а в готовности – когнитивные, мотивационные и эмоциональные.

Психофизическая готовность по своему содержанию делится на две составляющие. Во-первых, это владение студентом навыками эмоционально-волевой саморегуляции, соответствующими содержанию и интенсивности стрессоров профессиональной ситуации. Во-вторых, умение адаптироваться к новому, т. е. к тому, к чему подготовиться заранее невозможно в принципе. Это умение базируется на осознанной уверенности в себе, которая позволяет без колебаний принять измененную ситуацию или задачу и эффективно применить умения и навыки.

В структуре психофизической готовности студента выделяются следующие компоненты: когнитивный, морально-ценностный, мотивационный, эмоционально-волевой, физический, психологический. Наличие указанных компонентов и их развитость будут определять уровень психофизической готовности студента к обеспечению личной безопасности. Анализ теоретических положений позволяет выделить показатели структурных компонентов психофизической готовности студента к обеспечению личной безопасности (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели психофизической готовности студента**

<b>Компоненты готовности</b>	<b>Показатели готовности</b>
Когнитивный	Сформировано понимание и личное осознание важности обеспечения личной безопасности. Способен адекватно реагировать на агрессивное нападение. Ярко выражена способность в самодиагностике своей боеспособности.
Морально-ценностный	Система ценностно-нравственных координат, соблюдение которых позволит студенту чувствовать себя человеком долга, чести и достоинства.
Мотивационный	Ярко выражена направленность на формирование стратегии личной безопасности. Имеет осознанный жизненный и профессиональный план, систему нравственно-этических ценностей, устойчивую внутреннюю потребность в овладении будущей специальностью.
Эмоционально-волевой	Сильная волевая регуляция, настойчивость, решительность в достижении поставленной цели. Проявляет настойчивость в достижении поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Проявляет решительность и смелость во взаимодействии с агрессивной средой. Владеет психической саморегуляцией.
Физический	Соответствие состояния здоровья, физического развития и подготовленности курсанта к обеспечению личной безопасности. Владение методами формирования и корректировки физического состояния средствами физической культуры.
Психологический	Способность управлять уровнем психофизиологической мобилизованности, создавать и удерживать важнейшие психофизиологические, психологические и соматические кондиции. Методы эмоционально-волевой мобилизации и психологической релаксации.

Все структурные компоненты психофизической готовности тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Их единство выражается в профессиональной деятельности и мышлении. Для повышения уровня той или иной группы компонентов психофизической готовности нами была разработана модель формирования психофизической готовности студентов к обеспечению личной безопасности средствами и методами физической подготовки. Сконструированная модель представляет собой сложную систему, состоящую из взаимосвязанных элементов: принципов, структурных компонентов и условий реализации (рис. 1).

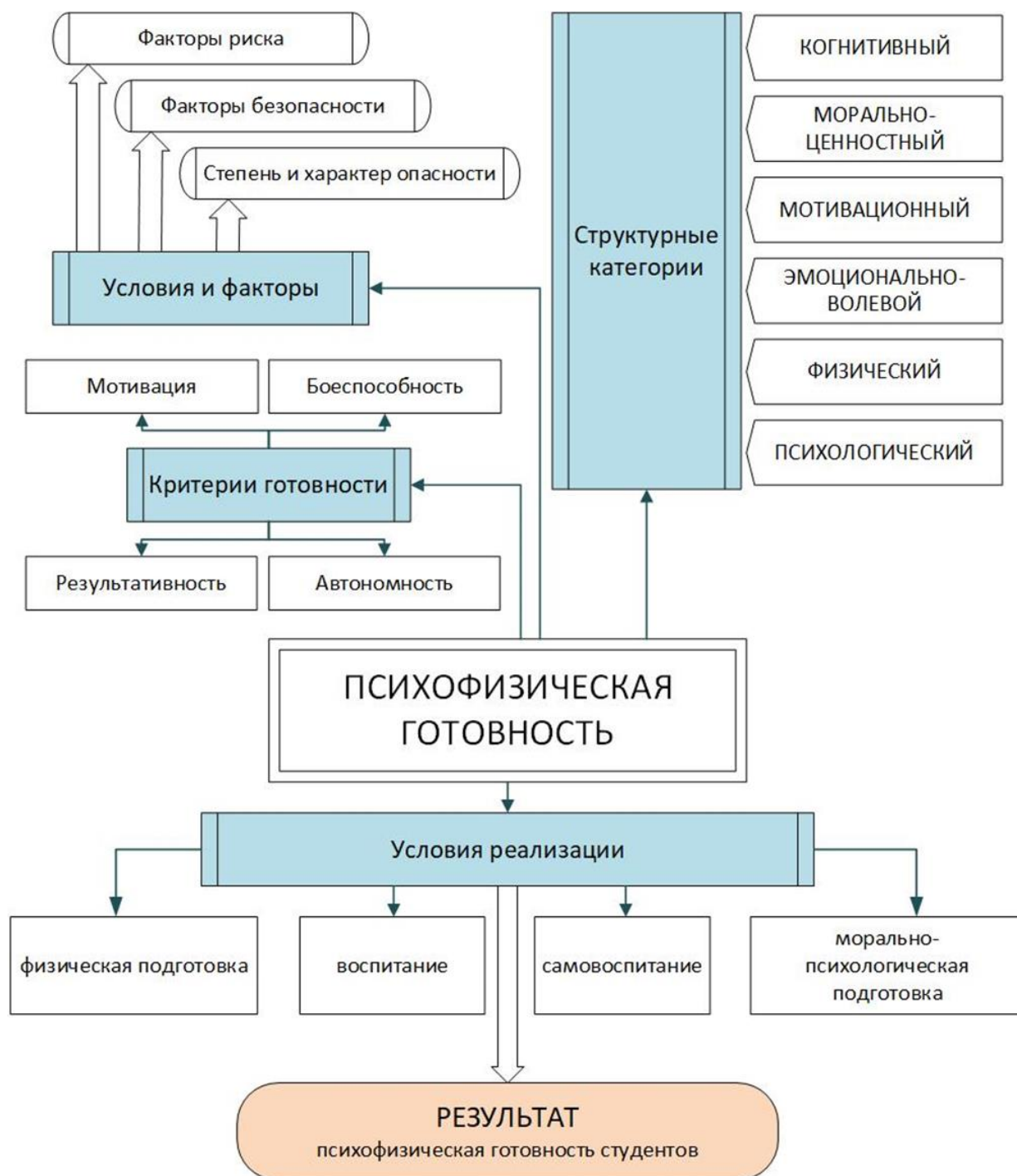


Рис. 1. Модель формирования психофизической готовности студентов к обеспечению личной безопасности

Представленная модель определяется социальной необходимостью в обществе на обеспечение личной безопасности студентов и служит ориентиром их готовности к профессиональной деятельности. В качестве цели рассматриваемой модели выступает формирование психофизической готовности студентов к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой.

Таким образом, психофизическая готовность студента к обеспечению личной безопасности представляет собой интегративное личностное образование, включающее ряд разнородных, но взаимосвязанных компонентов. Студент, у которого сформирована такая готовность, сможет активно противостоять негативному информационно-психологическому воздействию и стресс-факторам экстремальных ситуаций в профессиональной деятельности.

### Литература

1. Махов С. Ю. Моделирование стратегии личной безопасности [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов // Современные научные исследования и инновации. – 2012. – № 1 (9). – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165> (дата обращения 18.03.2021).
2. Махов С. Ю. Стратегия личной безопасности : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИБ, 2014. – Электр. опт. диск (CDROM). – Гос. регистрация – 0321001154.
3. Махов С. Ю. Безопасность личности: основы, принципы, методы : монография [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИБ, 2013. – Электр. опт. диск (CDROM).

### References

1. Makhov S. Yu. Modelirovanie strategii lichnoy bezopasnosti [Modeling the strategy of personal security]. *Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii - Modern scientific research and innovation*, 2012, no. 1 (9). Availablen at: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165>.
2. Makhov S. Yu. Strategiya lichnoy bezopasnosti [The strategy of personal security]. Orel, MABIV Publ., 2014. Electr. opt. disk (CDROM). State registration – 0321001154.
3. Makhov S. Yu. Bezopasnost' lichnosti: osnovy, printsipy, metody [Personal security: fundamentals, principles, methods]. Orel, MABIV Publ., 2013. Electr. opt. disk (CDROM).

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ**

**THE IMPACT OF TRAINING ON THE PHYSICAL CONDITION  
OF EMERCOM EMPLOYEES**

**Каточигов Кирилл Андреевич**

курсант

кафедра «Физическая культура и спорт»

Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России

г. Екатеринбург, Россия

**Katochigov Kirill Andreevich**

cadet

department of physical culture and sports

Ural Institute of State Fire Service EMERCOM of Russia

Yekaterinburg, Russia

Научный руководитель:

**Гареев Дмитрий Ринатович**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическая культура и спорт»

Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России

г. Екатеринбург, Россия

Academic Supervisor:

**Gareev Dmitry Rinatovich**

Ph.D., associate professor

department of physical culture and sports

Ural Institute of State Fire Service EMERCOM of Russia

Yekaterinburg, Russia

**Аннотация.** В данной статье речь идет о важности систематической физической подготовки сотрудников МЧС России и о положительном влиянии комбинированных физических нагрузок на здоровье организма в целом.

**Abstract.** This article deals with the importance of systematic physical training of EMERCOM employees and the positive effect of combined physical activity on the health of the body as a whole.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физические нагрузки, здоровье, деятельность сотрудника МЧС России.

**Keywords:** physical development, physical activity, health, activities of the EMERCOM of Russia employee.

Деятельность сотрудников МЧС России предъявляет высокие требования к физическому развитию человека. Регулярные физические нагрузки способствуют здоровой жизнедеятельности человека. Для сотрудников МЧС России внимание

акцентируется на непрерывной профессиональной и, в том числе, физической подготовке. Физическая подготовка является обязательной и не зависит от возраста или пола.

Углубившись в историю, анализ научных статей, исследований, можно сделать вывод, что систематические занятия физической культурой оказывают многостороннее влияние на физическое состояние человека.

Физическое состояние человека является одной из характеристик его здоровья. Характеризуется степенью готовности человека выполнять физические нагрузки различного характера в данный конкретный период времени.

Физическое развитие сотрудников МЧС России предполагает не только развитие одного физического качества, а разносторонность двигательных способностей, которые принесут пользу при выполнении служебно-профессиональной деятельности.

Общие задачи, которые стоят перед сотрудниками МЧС России – это развитие и поддержание на высоком уровне выносливости, быстроты, силы, ловкости, требования к этим качествам трактуются в приказах и иных нормативных актах, которые должны быть развиты и поддерживаться на требуемом к ним уровне.

Важно не просто систематически выполнять физические упражнения, но и соблюдать правильность их выполнения. Это поспособствует увеличению мышечной массы и укреплению связочного аппарата. Постоянный рост физических возможностей показывает потенциал для совершенствования двигательных способностей человека.

Физическая нагрузка увеличивает силу сокращения сердечной мышцы, тем самым повышается работоспособность сердца. А мышцы, должным образом не занятые в интенсивных физических упражнениях, со временем атрофируются и становятся слабее. В совокупности это влияет на эффективность работы всего тела человека.

В мышцах, при активных физических нагрузках, увеличивается содержание гликогена. При этом увеличение содержания гликогена в печени способствует улучшению всасывания питательных веществ из кишечника, повышается количество фосфорных соединений в веществе головного мозга. Кости, аналогично мышцам, не получают физической активности и это их ослабляет.

С помощью физической нагрузки происходит выведение из организмов токсинов через пот, соответственно, если тело обездвижено, большое количество токсинов задерживается в организме.

Изменения под влиянием физических нагрузок претерпевает и дыхательная система. Организм нуждается в получении кислорода и при условии систематических физических нагрузок увеличивается глубина и частота дыхания [3]. В составе крови также протекают благоприятные для организма процессы: повышается содержание гемоглобина, что обеспечивает увеличение кислородной емкости крови и повышает ее защитные свойства.

При возможных недостатках в физическом развитии сотрудника МЧС России, систематические физические упражнения способны их исправить. К примеру, это касается формирования скелета. Физические упражнения способны улучшить осан-

ку и исправить искривления позвоночника.

Разделяя особенности физических недостатков по гендерному признаку можно отметить, что у мужчин они характеризуются сутулостью, дефицитом мышечной массы, координации и выносливости. У девушек физические недостатки проявляются в слабо развитой гибкости, также сутулости и избыточной массе тела. Все эти недостатки физического развития способны скорректировать физические нагрузки. В понятие «коррекция» мы вкладываем комплекс оздоровительных и общеукрепляющих физических нагрузок, которые будут составлены индивидуально. Теннис, волейбол, танцы – все это способно улучшить координацию и растяжку. Бег, лыжный спорт, велоспорт, катание на коньках, плавание, упражнения с отягощениями помогут набрать мышечную массу и избавиться от сутулости.

Занимаясь бегом или прыжками, развиваются преимущественно мышцы ног, а при занятиях плаванием – мышцы плечевого пояса. Именно поэтому мы говорим о важности комбинированных физических упражнений. Данные выводы обуславливаются тем, что профессиональные действия сотрудников МЧС России характеризуются многозадачностью.

Все функциональные изменения, которые благоприятно действуют на организм в целом, происходят под влиянием систематической физической подготовки. Сотрудник МЧС России, который ведет активный образ жизни, наиболее работоспособен, чем тот, который ведет малоподвижный образ жизни. Еще одним положительным фактором активного образа жизни является подтянутое тело и легкость в движении. Это происходит благодаря тому, что увеличивается мышечная масса человека и, как следствие, уменьшение жировой прослойки в организме [3].

Нужно помнить о поддержании оптимальной работоспособности и о восстановлении, которые крайне необходимы после длительных перегрузок, связанных с профессиональной деятельностью. Постоянная боевая готовность сотрудников МЧС России требует особого внимания к физической подготовке. Степень усталости и утомления у лиц с высокой физической выносливостью наступает гораздо позже тех, кто пренебрегает физической подготовкой.

Профессиональная деятельность сотрудников МЧС России характеризуется скоротечностью, резкими изменениями обстановки, напряженностью. В вышеупомянутых обстоятельствах к сотрудникам МЧС России предъявляются высокие требования к способности выдержать физические, а также психические нагрузки.

Дефицит времени при выполнении задач также обуславливает интенсивность действий, которые сотрудник МЧС России должен выполнить максимально эффективно.

В любой сфере деятельности человека, по мере становления с профессиональной точки зрения, складывается свое специфическое видение выполнения тех или иных задач. Формируя у сотрудника МЧС России физиологическую базу устойчивости к различным изменениям, а также высокую физическую подготовку, можно заявлять о том, что он будет более подготовлен к экстремальным ситуациям, изменениям рабочего процесса и восстановлению после напряженных периодов профессиональной деятельности.

Физическая подготовка сотрудников МЧС России совершенствуется под

влиянием систематической физической подготовки. Что, в свою очередь, находит отражение в повышении уровня развития выносливости, силы, быстроты, ловкости, в формировании двигательных и прикладных навыков.

Физическая подготовка, психологическая устойчивость и нормальная функциональная работа организма – важнейшие факторы, от которых зависит эффективное выполнение работы сотрудниками МЧС России. Именно физическая подготовка является важным компонентом психологической и функциональной подготовки [1].

Очевидно, что низкий уровень физической подготовленности сотрудников МЧС России скажется отрицательно на выполнении поставленных задач. Отчетливо это будет наблюдаться в снижении выносливости, работоспособности, подвижности и точности действий, что для работников структуры МЧС России недопустимо.

Физическая подготовка реализует свой потенциал при обеспечении физической готовности сотрудника МЧС России. Это означает, что уровень развития физических качеств и формирование соответствующих требований к служебно-профессиональной деятельности достигаются с помощью физических упражнений.

Физическое совершенствование сотрудников МЧС России оказывает прямое влияние на профессиональную работоспособность, а физическая подготовка является основным средством физического совершенствования и физической подготовленности.

### Литература

1. Золотенко В. А., Муханов Ю. В. Особенности профессионально – прикладной физической подготовки специалистов ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. №2. С. 119-122.
2. Матвеев Л. П. Прикладная физическая культура: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. 1996. № 17. С. 42-47.
3. Новосельцев О. В., Щеголев В. А., Щуров А. Г. [и др.]. Врачебно – педагогический контроль и средства восстановления спортсменов : учебное пособие / под общ. ред. А. Г. Щурова. СПб. : ВИФК, 2010. 228 с.
4. Шленков А. В., Зайкин Р. Г. Влияние профессионально-прикладной физической подготовки на эффективность профессиональной деятельности кадрового состава // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2015. № 1 (26). С. 18-23.
5. Физическая культура и физическая подготовленность : учебник / под ред. В. Я. Бикотя, И. С. Барчуковина. Москва : ЮНИТИ, 2013. 431 с.
6. Дарчуков И. С. Физическая культура и спорт : учебник / И. С. Дарчуков [и др.]. Москва : Советский спорт, 2013. 431 с.
7. Кузнецов Б. В., Сморгачев В. А. О необходимости совершенствования системы физической подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы : сборник статей по материалам VI Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф. Воронеж, 2015. Ч. 1. С. 274-276.



## References

1. Zolotenko V. A., Mukhanov Yu. V. *Osobennosti professional'no – prikladnoy fizicheskoy podgotovki spetsialistov OVD [Features of professional - applied physical training of ATS specialists]*. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universi-teta MVD Rossii - Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2011, no. 2, p. 119-122.
2. Matveev L. P. *Prikladnaya fizicheskaya kul'tura: ponyatiynye osnovy i ikh konkretizatsiya v sovremennykh usloviyakh [Applied physical culture: conceptual foundations and their concretization in modern conditions]*. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1996, no. 17, pp. 42-47.
3. Novosel'tsev O. V., Shchegolev V. A., Shchurov A. G. [et al.]. *Vrachebno – pedagogicheskiy kontrol' i sredstva vosstanovleniya sportsmenov [Medical - pedagogical control and means of recovery of athletes: a tutorial]*. St. Petersburg, VIFK Publ., 2010, 228 p.
4. Shlenkov A. V., Zaykin R. G. *Vliyanie professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki na effektivnost' professional'noy deyatel'nosti kadrovogo sostava [Influence of professionally-applied physical training on the effectiveness of professional activity of personnel]*. Psikhologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva - Psychological and pedagogical problems of human security and society, 2015, no. 1 (26), pp. 18-23.
5. Bikotya V. Ya. (ed.), Barchukovin I. S. *Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovlennost' [Physical culture and physical fitness]*. Moscow, UNITI Publ., 2013, 431 p.
6. Darchukov I. S. (and others). *Fizicheskaya kul'tura i sport [Physical culture and sports]*. Moscow, Soviet sport Publ., 2013, 431 p.
7. Kuznetsov B. V., Smorchkov V. A. *O neobkhodimosti sovershenstvovaniya sistemy fizicheskoy podgotovki sotrudnikov Gosudarstvennoy protivopozharnoy sluzhby [On the need to improve the system of physical training of employees of the State Fire Service]*. Pozharnaya bezopasnost': problemy i perspektivy : sbornik statey po materialam VI Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiem nauch.-prakt. konf. [Fire safety: problems and prospects: a collection of articles based on the materials of the VI All-Russian with international participation scientific and practical. conf.]. Part 1. Voronezh, 2015, pp. 274-276. (In Russia).

УДК 796.011.3+378

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ  
К БЕГУ НА ДЛИННЫЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

**SOME ASPECTS OF TRAINING CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS  
OF RUSSIA TO RUN LONG AND MEDIUM DISTANCES**

**Кузнецов Михаил Борисович**

*старший преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Kuznetsov Mikhail Borisovich**

*senior lecturer*

*department of physical training and sports*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Фомина Виктория Эдуардовна**

*курсант*

*Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Fomina Victoria Eduardovna**

*cadet*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Одним из контрольных нормативов для оценки в рамках текущей аттестации и самоконтроля физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России является бег (кросс) на длинные и средние дистанции. В настоящей статье авторы рассмотрели основные методики подготовки обучающихся к сдаче данного норматива общей физической подготовки.

**Abstract.** One of the control standards for assessing the current certification and self-control of the physical fitness of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is running (cross) for long and medium distances. In this article, the authors have considered the main methods of preparing students to pass this standard of general physical training.

**Ключевые слова:** курсант, физическая подготовка, физические качества, тактика бега, тренировка.

**Keywords:** cadet, physical training, physical qualities, running tactics, training.

На сегодняшний день для общества характерно существование в условиях качественных изменений во всех сферах жизни, в связи с чем, повышаются требования к физической подготовке молодежи и, в частности, к курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России, которая требуется для выполнения

оперативно-служебных задач, после окончания образовательной организации. Изменения в образовательной системе обуславливают необходимость всестороннего улучшения в области физического воспитания курсантов. По этой причине меняются цели физического воспитания, основной задачей которого становится формирование физической подготовленности обучаемого, что требует более качественного обучения, разработки новых программ и методик, базирующихся на личностно-ориентированном подходе к обучению [1, с. 37].

Современное общество со своими темпами развития заставляет человека постоянно совершенствовать физические качества и навыки для дальнейшего существования. В таких условиях так же развиваются и негативные элементы, подрывающие общественный порядок и безопасность. Деятельность правоохранительных органов в государстве, направлена, прежде всего, с «избавлением» общества от преступных элементов. Поэтому сотрудник полиции всегда должен быть готов к любым ситуациям, как повседневного характера, так и экстремального [2, с. 29; 3, с.8].

Немаловажное место в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России занимает бег на длинные и средние дистанции. В спортивной литературе существует множество программ тренировок для подготовки бегунов на длинные дистанции.

Так же бег на длинные дистанции – это один из популярных видов легкой атлетики (может включать в себя бег на 3,5,10 и более километров). Бег на длинные дистанции так же входит в нормативы, которые сдают курсанты. Чтобы сдача норматива оказалась успешной, обучающийся должен соблюдать правильную технику бега, а так же заранее начать тренировочный процесс.

Чтобы показывать хорошие спортивные результаты в данной дисциплине легкой атлетики, необходимо разработать правильную программу тренировок и тактику бега по дистанции, которая будет подходить обучающемуся (индивидуально). Длительные тренировки позволяют выработать правильную технику бега, развить скоростные качества, повысить выносливость и способность переносить высокие нагрузки [4, с. 138].

Подготовка курсанта к бегу на длинные дистанции будет малоэффективной, если в ней будут отсутствовать специальные силовые упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, которые принимают участие в забеге. Большое значение имеет и тактическая подготовка, которая состоит в умении точно распределить свои силы на всей дистанции, а также своевременно начать финишный рывок. Эти моменты подчас являются определяющими в сдаче норматива или в соревнованиях.

Так же при выборе тактики важно учитывать и факультативные факторы:

- цели и задачи забега (победа или результат);
- состав забега (соперники);
- умение финиширования (умение сохранять энергию до финиша);
- умение держать темп лидера и др.

В беге на длинные и средние дистанции можно выделить три тактики бега:

1. Быстрый старт.

Данная тактика актуальна для спортсменов, у которых хорошо развито финиш-

ное ускорение, основной целью в забеге будет держаться вместе с группой лидеров. При тактической борьбе победу одержит именно тот бегун, кто наиболее эффективно развивает скорость на финишной прямой. Особенно важно придерживаться данной тактики, если в забеге участвует много спортсменов, способных показывать наилучшие результаты на различных отрезках дистанции. В этом случае не стоит гнаться за лидерством до начала финишной линии. Необходимо всего лишь быть в лидирующей группе и ждать начала финишной прямой.

Подобная тактика, актуальна для обучающихся при сдаче норматива - бега на длинные и средние дистанции. Так как в большинстве случаев норматив сдается при общем старте всей группы.

## 2. Лидирование.

Тактика лидирования – это тактика на длинную дистанцию подразумевает захват лидерства уже с начала старта, либо на протяжении первых кругов. Подобная тактика будет оптимальной для тех бегунов, у которых хорошо развита выносливость, но плохо отработан финишный рывок. Главное здесь – грамотно рассчитать свои силы, чтобы не «загнать» себя задолго до последнего круга.

Для обучающихся данная тактика – неудачна, так как не каждый курсант способен выдержать лидирующий темп, правильно рассчитать свои силы и возможности (по времени и расстояния), а так же показать нужное время.

## 3. Рваный бег.

В этой тактике основная задача – вымотать соперников. При этом нужно со старта выиграть лидерство и по ходу забега диктовать темп другим участникам. Для этого совершается мощное ускорение, на которое не способны другие спортсмены, затем замедление для небольшого отдыха и восстановления сил, потом вновь резкое повышение темпа. Соблюдая данную тактику, большинство соперников, которые присутствовали в лидирующей группе, вскорости отстанут от нее, поскольку такая смена темпа отнимает очень много сил.

При выборе курсантом тактики бега важно учитывать свою физическую подготовленность, аэробные возможности, качество выносливости и правильно рассчитывать свои силы по дистанции.

Важное место в подготовке обучающихся играет тренировочный процесс, который включает в себя четыре вида бега:

### 1. Тренировку дистанционную.

Занимает от 70 до 80 % общего объема и считается основной для построения тренировочного процесса. Включает пробежки продолжительностью 30–40 минут в таком темпе, чтобы частота пульса составляла около 70 % от максимального.

Данная тренировка способствует: ускорению прироста капилляров в работающих мышцах, укрепляется сердечная мышца, вследствие чего возрастает количество крови, увеличивается внутриклеточный запас питательных компонентов. Все эти преимущества позволяют организму потреблять больше кислорода во время такой тренировки;

### 2. Тренировку на уровне порога.

Включает повторяющийся бег на дистанции от 400 до 1600 м короткими (до 60 секунд) промежутками для отдыха и с такой интенсивностью, при которой частота

пульса составляет приблизительно 90 % от максимального. На эти тренировки должно приходиться не более 8–10 % от общего километража, минимум – 5 км в неделю. Они улучшают выносливость обучающегося. Тренировки на уровне порога и повышения порога до оптимальных границ делают бегуна менее восприимчивым к скапливанию в мышцах молочной кислоты и содействуют развитию скорости и выносливости;

### 3. Тренировку интервальную.

Основная ее задача – бег на повторяющихся отрезках с интенсивностью, равной максимальному уровню пульса. Интервальная тренировка значительно увеличивает работоспособность благодаря лучшему использованию кислорода во время бега. Также она способствует некоторым позитивным изменениям в буферной системе крови, помогающим организму работать в максимальном режиме или близком к нему даже после того, как концентрация молочной кислоты достигает достаточно высокого уровня. Количество интервальных тренировок – не более 8–10 % от общего недельного объема;

### 4. Тренировку скоростную.

Основная задача – преодоление отрезков по 400 метров на 8–10 секунд быстрее, чем при максимальной скорости на дистанции 5000 м. Интервалы отдыха увеличиваются до 4–5 минут на каждую минуту бега. Данный вид тренировок не только развивает скоростные характеристики, но и позитивно влияет на плавность работы мышц. В тренировочном процессе на долю данного вида тренировок должно приходиться не более 5 % от общего объема.

В основе современной техники бега на длинные дистанции лежит способность к быстрому прогрессу при условии экономичности, свободы и естественности движений. Каждая из тренировок оказывает на организм только ей присущий эффект. Правильно скоординированные беговые нагрузки в общей программе подготовки помогут выработать хорошо отлаженный, управляемый механизм регуляции выносливости, сохранения энергии на финишный рывок и, как следствие, повышения результативности обучающегося.

Стоит отметить, что и для курсанта важен правильный выбор тактики бега для сдачи нормативов. Немаловажное место так же занимает тренировочный процесс, который подготовит курсанта для выполнения заданных нормативов [4, с. 137; 5, с. 65].

Для выше перечисленных тактик, как и для подготовки курсантов и слушателей важно: определить цель и задачи, выбрать нужную программу тренировок, чтобы достичь должного уровня подготовки.

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что для подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к бегу на длинные и средние дистанции нужно выбрать правильную (подходящую) тактику и в соответствии с ней разработать эффективную программу тренировок.

## Литература

1. Махов С. Ю. *Моделирование стратегии личной безопасности [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов // Современные научные исследования и инновации. – 2012. –*

№ 1 (9). – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165> (дата обращения 18.03.2021).

2. Махов С. Ю. Стратегия личной безопасности : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИБ, 2014. – Электр. опт. диск (CDROM). – Гос. регистрация – 0321001154.

3. Махов С. Ю. Безопасность личности: основы, принципы, методы : монография [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИБ, 2013. – Электр. опт. диск (CDROM).

### References

1. Makhov S. Yu. Modelirovanie strategii lichnoy bezopasnosti [Modeling the strategy of personal security]. *Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii - Modern scientific research and innovation*, 2012, no. 1 (9). Availablen at: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165>.

2. Makhov S. Yu. Strategiya lichnoy bezopasnosti [The strategy of personal security]. Orel, MABIV Publ., 2014. Electr. opt. disk (CDROM). State registration – 0321001154.

3. Makhov S. Yu. Bezopasnost' lichnosti: osnovy, printsipy, metody [Personal security: fundamentals, principles, methods]. Orel, MABIV Publ., 2013. Electr. opt. disk (CDROM).

**АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ****ADAPTATION OF THE HUMAN BODY TO PHYSICAL EXERTION**

**Карпов Александр Александрович**

*старший преподаватель*

*кафедра физической подготовки*

*Воронежский институт МВД России*

*Воронеж, Россия*

**Karpov Alexander Alexandrovich**

*senior lecturer*

*department of physical training*

*Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*Voronezh, Russia*

**Аннотация.** В данной научной статье рассматривается вопрос об адаптации организма человека к различным физическим нагрузкам, которые способствуют к развитию таких важных качеств, как характер, стойкость, воля и т. п. За счет развития таких качеств, человек может преодолевать различные нагрузки.

**Abstract.** This scientific article deals with the question of adaptation of the human body to various physical activities that will contribute to the development of such important qualities as character, resilience, will, etc. Due to the development of such qualities, a person can overcome various loads.

**Ключевые слова:** спорт, тренировка, адаптация, физическая нагрузка, питания

**Keywords:** sports, training, adaptation, physical activity, nutrition

Организм человека, особенно неподготовленного, активно откликается на различные физические нагрузки, вследствие чего способен претерпевать изменения. Суть адаптации в общем – это способность приспосабливаться к условиям окружающей среды, будь то жара, холод, механическое или иное воздействие. Организм человека в результате регулярных тренировок привыкает к нагрузкам и с большей устойчивостью реагирует на них, что дает пространство для более серьезных и эффективных занятий спортом.

Физиологические и биохимические механизмы адаптации, все зависимости от пола, возраста, расовой принадлежности или национальности человек приобретает с рождения. Однако отличается уровень их реализации. Так тип телосложения или деятельности нервной системы оказывает существенное влияние на физические способности организма. Любого вида нагрузки способны стимулировать процесс адаптации.

Можно выделить срочную и долговременную адаптацию. Срочная характеризуется изменениями органов и систем организма, возникающих в момент начала физической нагрузки. Ее целью является преодоление оказанного воздействия. Проявляется срочная адаптация в виде усиления расщепления источников энергии, учащения дыхания и пульса, сужения сосудов внутренних органов и расширения сосудов мышц и сердца. Долговременная же представляет собой совокупность

функционально-структурных изменений, которые возникают в результате регулярных тренировок. Она влияет на количество нервных окончаний в тканях организма, число связей между нервной системой, мышцами и системой регуляции деятельности внутренних органов с помощью гормонов (она же – эндокринная система), вегетативную и динамическую системы, а также на способность организма к регенерации.

В тренировочном процессе срочная и долговременная адаптация взаимосвязаны. Грамотное распределение и чередование каждого типа адаптации позволяет повысить качество нагрузок, укрепить и сохранить их результат.

Различают следующие принципы адаптации:

- Принцип регулярности.

Необходимо правильно распределять количество нагрузок и отдыха: чрезмерная нагрузка может вызвать отрицательное воздействие на организм, что впоследствии повлечет за собой снижение выносливости, а слишком редкие тренировки не способствуют достижению желаемого результата.

- Принцип доступности и индивидуализации.

Когда занятия проходят в групповом режиме, требуется учитывать возможности каждого человека в коллективе и выбирать оптимальный уровень нагрузок, действуя «по нарастающей». Но в то же время нельзя игнорировать личностные качества каждого спортсмена.

- Принцип обратимости.

Суть принципа заключается в следующем: при долговременном прекращении физических нагрузок организм возвращается в исходное состояние, то есть перестает быть способным реализовывать предыдущие показатели. Но при долговременной адаптации достаточно просто вернуться к наработанным результатам, чему способствует так называемая «мышечная память».

- Принцип последовательности.

Реализуется «от простого к сложному». Нагрузка на организм должна увеличиваться постепенно, что позволяет сохранять периоды работы и отдыха, избежать переутомления или травм.

- Принцип сбалансированности.

Если цель физических нагрузок – комплексное развитие организма, ошибочно уделять внимание исключительно силовым или кардио тренировкам. Этот принцип в полной мере не касается целевых нагрузок, где важно развитие определенных навыков, но им не рекомендуется пренебрегать совершенно.

Еще одним ключевым моментом в процессе адаптации является режим питания. Недостаток необходимых организму полезных веществ сказывается на состоянии человека в целом и в частности на результатах тренировок. Основной источник энергии для организма – это углеводы, получаемые с пищей или же хранящиеся в запасах гликогена в печени и мышцах. Недостаток гликогена может вызвать слабость, дрожь в конечностях, понижение артериального давления. При наличии этих симптомов организму сложно существовать, не говоря уже о способности выдерживать физические нагрузки. Так же недостаток аминокислот, являющихся основным инструментом обработки и построения белковых составляющих организма, влечет



снижения скорости синтеза белков, но расщепляться они будут по-прежнему стремительно. В целях восполнения недостающих аминокислот организм начнет разрушать мышечную массу и ткани, ответственные за иммунитет, тем самым снизив способность к физическому развитию

В заключении стоит сказать, что только комплексный подход к нагрузкам позволит облегчить процесс адаптации и достичь желаемых результатов. Необходимо помнить, что физические нагрузки не только увеличивают силу и выносливость, а также укрепляют сосудистую, дыхательную, нервную, гормональную систему, благоприятно воздействуют на опорно-двигательный аппарат, тем самым позволяя дольше сохранять молодость, активность, бодрость тела и духа, устойчивость к различного рода заболеваниям, травмам. Регулярные тренировки помогают развить такие качества, как дисциплинированность, ответственность, терпеливость, углубить знания о своем организме и обо всех процессах, протекающих в теле человека под воздействием различного рода нагрузок.

### Литература

1. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 36-40.
2. Баркалов С. Н. Формирование волевых качеств курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 28-31.
3. Алдошин А. В. Динамика развития физических качеств в процессе обучения курсантов в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 6-9.
4. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов // Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел : ОГАУ, 2010. С. 136-139.
5. Губанов Э. В., Гуняев Е. В. Методика обучения технике бега на длинные дистанции // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 64-66.
- 6.

### References

1. Gerasimov I. V. Psikhofizicheskaya trenirovka, napravlenneya na formirovanie professional'nykh i lichnostnykh kachestv sotrudnikov GIBDD [Psychophysical training aimed at the formation of professional and personal qualities of traffic police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V . Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 1 (66), pp. 36-40.
2. Barkalov S. N. Formirovanie volevykh kachestv kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii sredstvami fizicheskoy podgotovki [Formation of volitional qualities of cadets of

*educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of physical training]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii. Sbornik statey [Actual problems of development of physical culture of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Collection of articles]. Orel, Orui Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 28-31. (In Russia).*

3. Aldoshin A. V. *Dinamika razvitiya fizicheskikh kachestv v protsesse obucheniya kursantov v Orlovskom yuridicheskom institute MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova [Dynamics of the development of physical qualities in the process of training cadets at the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov. Sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports of cadets, trainees and students. Collection of articles]. Orel, OrYU MVD of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2015, pp. 6-9. (In Russia).*

4. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *Professional'no vazhnye kachestva neobkhodimye vypuschnikam vuzov [Professionally important qualities necessary for university graduates]. Innovatsii v obrazovanii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Innovations in education. Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference]. Orel, OGAU Publ., 2010, pp. 136-139. (In Russia).*

5. Gubanov E. V., Gunyaev E. V. *Metodika obucheniya tekhnike bega na dlinnye distantsii [Methods of teaching long-distance running techniques]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley. Sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports of cadets and trainees. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 64-66. (In Russia).*

УДК 796.011.3

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

### FEATURES OF PREPARATION FOR ENDURANCE CONTROL EXERCISE

**Догузов Руслан Робертович**

*слушатель*

*специальный курс по подготовке кадров для зарубежных стран  
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия*

**Doguzov Ruslan Robertovich**

*listener*

*special course training for foreign countries  
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia*

*Научный руководитель:*

**Баркалов Сергей Николаевич**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*начальник кафедры физической подготовки и спорта  
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия*

*Research Supervisor:*

**Barkalov Sergey Nikolaevich**

*Ph. D., assistant professor*

*head of the department of physical training and sports  
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia*

**Аннотация.** Показана значимость выносливости как ключевого физического качества, определяющего эффективность выполнения служебных задач и высокую профессиональную работоспособность сотрудников органов внутренних дел, представлены общие рекомендации для тренировки и примерные планы подготовки к результативной сдаче норматива на выносливость.

**Abstract.** The significance of endurance as a key physical quality determining efficiency of performance of official tasks and high professional performance of employees of internal affairs bodies is shown, general recommendations for training and approximate plans of preparation for effective delivery of standard for endurance are presented.

**Ключевые слова:** физическая подготовка; выносливость; контрольное упражнение; норматив.

**Keywords:** physical training; endurance; control exercise; standard.

Помимо овладения служебно-прикладными умениями и навыками, другой главной задачей, решаемой в процессе физической подготовки сотрудников органов

внутренних дел, является обеспечение оптимального развития физических качеств [1].

Важнейшим качеством для сотрудников ОВД, в наибольшей степени способствующем эффективности служебной деятельности, обеспечивая высокий уровень работоспособности и профессиональное долголетие, является выносливость [2, 3], которая представляет собой способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности [4]. Поскольку при длительной напряженной работе любой человек рано или поздно начинает ощущать, что ее выполнение становится все более трудным, постепенно снижается интенсивность деятельности и наступает утомление, то только выносливый сотрудник способен противостоять утомлению, поддерживая работоспособность и качественно выполняя большой объем профессиональных обязанностей, в том числе в ситуациях, связанных с применением боевых приемов борьбы [5, 6].

В процессе мышечной работы в организме происходят сложные биохимические процессы для обеспечения энергетики двигательной деятельности, при этом функциональные возможности человека в упражнениях, требующих выносливости, в большей степени определяются его аэробными возможностями [4].

Дыхательные (аэробные) возможности относительно мало специфичны, они почти не зависят от внешней формы движения. Поэтому, если благодаря тренировке, на-пример, в беге удастся повысить уровень аэробных возможностей, то это улучшение скажется и на выполнении других движений – в ходьбе, плавании или передвижении на лыжах и т. д. Другими словами, выносливость в работах так называемой малой мощности (в большинстве своем характерной и для служебной деятельности сотрудников ОВД) приобретает своеобразный – «общий» характер [7]. В этой связи различают общую (или аэробную) выносливость, которая является основным источником обеспечения профессиональной работоспособности абсолютного большинства сотрудников различных служб и подразделений органов внутренних дел [3].

Опыт показывает, что при прохождении обязательной процедуры оценки физической подготовленности наибольшие затруднения у слушателей, обучающихся в образовательных организациях по программам подготовки кадров для правоохранительных органов, вызывает сдача норматива на выносливость. В этой связи на основе использования обобщенного материала различных авторов и собственных исследований ниже предлагаются общие рекомендации для тренировки в указанном контрольном упражнении.

Бег, как вид физических упражнений, всегда был и остается одним из наиболее доступных средств развития физических качеств человека. Он вовлекает в работу все основные группы мышц и внутренние органы, особенно необходим бег для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека [8]. Для занятий бегом не обязательно иметь специальные дорожки и дорогостоящую спортивную форму. Поэтому курсанты и слушатели, готовясь к сдаче норматива, могут тренироваться не только на стадионе, но и в лесу, в парке и т. п. Спортивная форма может быть различной и зависит от погодных условий, но она не должна сковывать движения и натирать ноги.

Бег на выносливость предъявляет серьезные требования к организму. Поэтому к сдаче норматива готовятся заблаговременно. При постоянной тренировке его выполнение не будет трудной задачей. Для тех, кто серьезно этим не занимался, целенаправленную подготовку необходимо начать не менее чем за два месяца до сдачи норматива. Для определения уровня своей подготовленности необходимо пробежать на время всю дистанцию. Если занимающийся укладывается в заданный норматив, то ему необходимо продолжать поддерживать себя в нужной спортивной форме, если нет, то необходимо проявить упорство в тренировках. Самые общие рекомендации могут сводиться к следующему: заниматься необходимо через день, не менее 3-4 раз в неделю, первые четыре недели использовать равномерный бег.

Примерный план подготовки за два месяца до сдачи норматива:

- Понедельник: равномерный кроссовый бег (аэробной направленности) для мужчин – 6-8 км (35-40 мин), для женщин – 2-3 км (15-20 мин); общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 20 мин.
- Вторник: равномерный бег для мужчин – 4-6 км (25-30 мин), для женщин – 2-4 км (15-25 мин); общая физическая подготовка (ОФП) – 30 мин.
- Среда: отдых.
- Четверг: равномерный бег для мужчин – 6-8 км (30-40 мин), для женщин – 2-4 км (12-25 мин); ОРУ – 15 мин.
- Пятница: равномерный бег для мужчин – 4-6 км (20-30 мин), для женщин – 2-3 км (12-20 мин); ОФП – 30 мин.
- Суббота-воскресенье: активный отдых (спортивные игры, прогулки).

В общую физическую подготовку (ОФП) включаются следующие упражнения: бег с высоким подниманием бедра (3 раза по 30 м); бег с захлестыванием голени (3×30 м); бег на прямых ногах с выносом их вперед (3×30 м); бег прыжками с ноги на ногу (3×30 м); бег с ускорением (3×30 м).

Примерный план подготовки за три недели до сдачи норматива:

- Понедельник: разминка – 2 мин, ускорение 3×60 м, переменный бег на отрезках 200-400 м (объем 2-3 км, скорость 80-85% от максимума, интервал отдыха 3 мин); заключительный бег (заминка) – 1 км.
- Вторник: легкий бег – 6-8 км (аэробный режим); ОРУ – 10 мин.
- Среда: отдых.
- Четверг: равномерный кросс – 6-8 км, ускорение 5×60 через 60 м; ОРУ.
- Пятница: разминка, темповой бег 4 км (темп выше среднего до высокого); заминка – 1 км; ОРУ – 10 мин; ускорение 5×60 через 60 м.
- Суббота-воскресенье: активный отдых.

За неделю до сдачи норматива можно попробовать выполнить подводящий микроцикл (в конце 4-ой недели) по следующему плану.

Примерный план подготовки за неделю до сдачи норматива:

- 1 день – отдых или бег (2-3 км).
- 2 день – разминка, ускорение 3×60 м, повторный бег 200-400 м в объеме 1-2 км, интервал отдыха до восстановления, скорость до 80-90% от максимума;

заключительный бег – 1 км.

- 3 день – легкий бег 3-5 км; ОРУ – 10 мин (парная баня, сауна).
- 4 день – длительный бег 2-3×400 м с соревновательной скоростью, отдых – 400 м трусцой; заключительный бег – 1 км.
- 5 день – отдых (активный).
- 6 день – разминка 2 км, ОРУ – 80 мин, ускорение 5×60 м.
- 7 день – сдача норматива.

С первых тренировочных занятий рекомендуется завести дневник самоконтроля, где регулярно отмечать проделанную физическую нагрузку, а также такие показатели, как: самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться. При их ухудшении необходимо снизить нагрузку. Объективным показателем при выполнении физических нагрузок является частота сердечного сокращения (ЧСС), которая позволяет правильно контролировать нагрузку. Проверять ЧСС надо после окончания бега, он не должен превышать 150 уд/мин. Если ЧСС превышает норму, то необходимо снизить нагрузку, то есть уменьшить дистанцию или увеличить время ее преодоления [9].

В конце четвертой недели тренировок надо еще раз пробежать контрольную дистанцию на время, при этом составить график бега в зависимости от норматива и сравнить полученный результат с исходным. На втором месяце подготовки по мере улучшения спортивной формы постепенно надо увеличивать скорость бега, приближая ее к необходимому графику. Во время тренировок важно выработать чувство ритма, для этого периодически засекается время пробега определенных отрезков по секундомеру.

### Литература

1. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. *Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России* // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 92-96.
2. Губанов Э. В. *Структура и содержание готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей* // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2020. С. 54-57.
3. Кузнецов М. Б. *Влияние физической подготовки на состояние здоровья и работоспособность сотрудников ОВД* // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 84-88.
4. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. *Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов* // Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел : ОГАУ, 2010. С. 136-139.
5. Алдошин А. В., Еремин Р. В. *Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке*

новке // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 12-15.*

6. Кузнецов М. Б. Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы // *Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 95-99.*

7. Панферов Р. Г. Оптимизация физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020. С. 167-168.*

8. Алдошин А. В. Специфика адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов и сотрудников органов внутренних дел, регулярно занимающихся физическими упражнениями // *Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2019. С. 3-7.*

9. Моськин С. А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу // *Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. С. 126-128.*

## References

1. Kuznecov M. B., Osipov D. V. Some aspects of organizing and conducting training classes on overcoming obstacles in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // *Current problems of physical culture and sports of cadets and students : collection of articles. Orel : Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2017. P. 92-96.*

2. Gubanov E. V. Structure and content of readiness of employees of internal affairs bodies to perform official duties // *Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies : collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2020. P. 54-57.*

3. Kuznecov M. B. The impact of physical training on the state of health and performance of internal affairs officers // *Improvement of physical training of law enforcement officers : collection of articles. Orel : Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2020. P. 84-88.*

4. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. Professionally important qualities necessary for university graduates // *Innovations in education : collection of materials from the International scientific and practical conference. Orel : Orel state agrarian university, 2010. P. 136-139.*

5. Aldoshin A. V., Eremin R. V. Physical training of internal affairs officers as an integral part of professional readiness for actions in extreme conditions // *Improvement of physical training of law enforcement officers : collection of articles. Orel : Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2016. P. 12-15.*

6. Kuznecov M. B. Some moments of training of cadets and students of educational

*organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia on combat techniques of wrestling // Current problems of physical culture development of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia : collection of articles. Orel : Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2018. P. 95-99.*

7. *Panferov R. G. Optimization of physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Improvement of physical training of law enforcement officers : collection of articles. Orel : Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2020. P. 167-168.*

8. *Aldoshin A. V. Specifics of the adaptation of the cardiovascular system of athletes and employees of internal affairs bodies regularly engaged in physical exercises // Physical culture and sports in the professional education system: experience and innovative technologies of physical education : collection of materials from the All-Russian scientific and practical conference. Yekaterinburg : Ural Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2019. P. 3-7.*

9. *Moskin S. A. Physical training in the system of the training process of the national team of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia in athletics // Improvement of the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies : materials of the International scientific and practical conference. Irkutsk : East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2015. P. 126-128.*



УДК 796.011

**РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ОВД****ROLE AND SIGNIFICANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE LIFE OF ATS EMPLOYEES****Панферов Роман Геннадьевич***кандидат юридических наук, преподаватель**кафедры физической подготовки и спорта**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия***Panferov Roman Gennadyevich***Ph.D., lecturer**department of physical training and sport**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается важная роль и ключевое значение физической культуры и спорта в жизни каждого сотрудника ОВД

**Abstract.** The article discusses the key role and importance of physical culture and sports in the life of every police officer

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовленность сотрудников, формирование навыков, личная безопасность

**Keywords:** physical education, physical training of employees, development of skills, personal safety

Одним из приоритетных направлений в обучении и формировании профессиональных навыков у сотрудников органов внутренних дел играет главную роль развитие и совершенствование их физической подготовки, что является необходимым условием для поддержания и обеспечения правопорядка в обществе, успешного противостояния преступникам и лицам с девиантным поведением. Как отметил Президент России В. В. Путин на расширенном заседании коллегии МВД РФ 9 марта 2017 года, «МВД у нас ключевой орган по обеспечению правопорядка, как работает полиция, в значительной мере зависит отношение людей к власти вообще» [1].

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих только ей признаков, которые принято объединять в 3 группы:

1. Активная двигательная деятельность человека, причем, не любая, а только организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечивалось совершенствование природных свойств организма, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье (основным средством решения этих задач являются физические упражнения).

2. Положительные изменения в физическом состоянии человека – повышение его работоспособности, уровня развития морфофункциональных свойств организма, количества и качества освоенных жизненно важных умений и навыков выполнения

упражнений, улучшения показателей здоровья, достижение физического совершенства.

3. Комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в эффективном совершенствовании физических возможностей человека (различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, научные знания, методику выполнения упражнений, материально-технические условия и др.)

Если обратиться к практике, сотрудники, выполняя свой профессиональный долг, сталкиваются с систематическим выдерживанием и преодолением чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок, что определяет важность указанных аспектов в их первоначальной подготовке и в дальнейшей работе с ними. Эффективность выполнения служебных задач сотрудниками ОВД зависит от уровня профессиональной подготовки, в рамках которой ключевое значение имеет физическая подготовка.

Затрагивая вопрос о физической подготовленности сотрудников ОВД, возникает актуальная проблема личной безопасности сотрудников ОВД. Личная безопасность — это реальная защищенность жизни и здоровья, система ценностей и интересов человека, которая защищает сотрудника от опасного влияния в сфере профессиональной деятельности. Сотрудник ОВД постоянно должен быть готов к решению различных задач, что часто приходится делать в условиях дефицита времени, при возникновении критических ситуаций, связанных с опасностью для жизни. Кроме того, следует учесть, что в своей профессиональной деятельности сотрудникам, прежде всего первичных органов МВД (отделов и отделений полиции): участковым уполномоченным, оперуполномоченным, сотрудникам наружных служб — ППС и ГИБДД — зачастую приходится иметь дело с лицами с нестабильной психикой, алкоголиками, наркоманами, наконец, с категориями граждан, ведущими асоциальный образ жизни, нигде не работающими, ведущими нищенское существование, чье поведение характеризуется неуправляемостью и агрессивностью [2].

Из вышесказанного следует, что каждый сотрудник ОВД должен обладать целым набором качеств, которые помогут ему в обеспечении личной безопасности. Причем речь идет как об опытных сотрудниках, так и тех, кто только поступил в органы МВД. Личная безопасность не может быть продуктом только многолетнего опыта — профессиональные качества по обеспечению личной безопасности должны нарабатываться целенаправленно с первых дней пребывания сотрудника в территориальном органе МВД. Факторами, влияющими на личную безопасность сотрудников ОВД, являются: общая профессиональная и физическая, правовая, социальная, специальная и общекультурная, а также психологическая подготовка, которая включает в себя знания, позволяющие понимать индивидуально-психологические особенности граждан. Полностью соглашаясь с приведенным выше авторитетным мнением, полагаем, что во многом личную безопасность в столкновениях сотрудников территориальных органов МВД с агрессивно настроенными гражданами играют силовые показатели.

Сотрудники первичных территориальных органов МВД (отделов и отделений полиции) — оперуполномоченные, участковые уполномоченные, сотрудники ППС

и ДПС — первыми вступают в борьбу с преступными элементами на территории обслуживания. Как мы уже заметили выше, физическая форма и вновь поступающих на службу, и многоопытных сотрудников оставляет желать лучшего. Антропометрические характеристики поступающих на службу согласно Приказу о требованиях к состоянию здоровья граждан, поступающих в органы внутренних дел Российской Федерации от 02.04.2018 года, требуют постоянной работы над физической формой. Например, в соответствии с Приказом, допустим рост поступающего на службу в органы МВД 155 см и вес 45 кг. Вместе с тем, понятно, что сотрудник органов внутренних дел должен быть сильнее, ловчее среднестатистического человека. Небольшой рост и вес при правильной организации физического развития может оказаться не недостатком, а достоинством.

Коллектив физической культуры в этом случае должен выработать оптимальную программу силовой подготовки. Одним из наиболее доступных физических упражнений для развития общей физической силы является жим штанги лежа, потому, что наиболее эффективны упражнения со штангой именно для людей небольшого роста, так как в этом случае выстраиваются самые точные углы.

При правильной технике в работу включаются все мышцы плечевого пояса в качестве непосредственных движителей (НД), мышцы спины в качестве вспомогательных движителей (ВД) и стабилизаторов (С), а также мышцы ног в статике. Таким образом, можно говорить о комплексном воздействии данного упражнения на все тело и как следствие о средстве, способствующем гармоничному развитию. Руки при правильной технике движутся по той же траектории, что и при прямом ударе. Недаром все боксеры используют данное упражнение в своих тренировках для увеличения силы удара.

Теперь коснемся физической подготовки курсантов. Физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности, который включает в себя общефизические упражнения (на быстроту, силу, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий и др.), направленные на формирование и развитие умений и навыков, обеспечивающих возможности успешной работы в определенной сфере деятельности [3].

Физическая подготовка, являясь одним из элементов системы профессиональной подготовки, направлена на обеспечение готовности сотрудников правоохранительных органов к охране общественного порядка, борьбе с преступностью и защите законных интересов граждан, в том числе в экстремальных условиях. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность. Она отражает достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка). Высокий уровень физических качеств, знание боевых приемов борьбы, отличное владение табельным оружием является неотъемлемой частью профессиональной подготовки курсантов.

Общими задачами физической подготовки являются: развитие и постоянное

совершенствование физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости); воспитание уверенности в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов; вовлечение курсантов в регулярные занятия физической культурой и спортом, повышение их мастерства в служебно-прикладных видах спорта; активное внедрение различных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебы и отдыха; овладение курсантами теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Специальными задачами физической подготовки курсантов являются: овладение и совершенствование навыков выполнения боевых приемов борьбы, в т. ч. После значительных физических нагрузок; преодоление различных препятствий; развитие общей и специальной выносливости, ловкости, пространственной ориентации; воспитание смелости, решительности и находчивости при действиях в сложных ситуациях.

Таким образом, профессиональная деятельность (учебно-служебная деятельность курсантов) является одной из важных сфер реализации адаптационного процесса и формирования профессионального здоровья. В процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую (физиологическую) основу личности, но и на биосоциальную адаптацию. Поэтому профессиональную деятельность в условиях обучения в образовательных учреждениях МВД России следует рассматривать как процесс формирования у курсантов определенного уровня физического развития, профессиональных двигательных стереотипов (навыков), воспитания морально-волевых качеств, а также – сохранение и укрепление здоровья [4].

Критерием эффективности физической подготовки является выполнение обучающимися всех требований рабочей учебной программы и контрольных нормативов по годам обучения, а целью – обеспечение психической и физической готовности для действий в обычных и экстремальных условиях службы.

### Литература

1. Баркалов С. Н. Основные направления интенсификации физической подготовки обучающихся по профилю ГИБДД в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 23-27.
2. Губанов Э. В. Спорт как фактор социализации личности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 194-196.
3. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70-72.
4. Ходонович Р. А., Мансурова Н. И. Соревнования, как метод системы подготовки спортсменов // Российская наука в современном мире. 2020. С. 146-148.

## References

1. Barkalov S. N. *Osnovnye napravleniya intensivifikatsii fizicheskoy podgotovki obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii* [The main directions of intensification of physical training of students in the profile of the traffic police in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2016, no. 1 (66), pp. 23-27.
2. Gubanov E. V. *Sport kak faktor sotsializatsii lichnosti* [Sport as a factor of personality socialization]. *Obshchestvennaya bezopasnost', zakonnost' i pravoporyadok v III tysyacheletii - Public safety, legality and law and order in the III millennium*, 2019, no. 5-3, pp. 194-196.
3. Gerasimov I. V. *Fizicheskaya kul'tura i professional'naya fizicheskaya aktivnost'* [Physical culture and professional physical activity]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhrani-tel'nykh organov. Sbornik statey* [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 70-72. (In Russia).
4. Khodonovich R. A., Mansurova N. I. *Sorevnovaniya, kak metod sistemy podgotovki sportsmenov* [Competitions, as a method of the system of training athletes]. *Rossiyskaya nauka v sovremennom mire - Russian science in the modern world*, 2020, pp. 146-148.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ОГУ ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА

### FEATURES OF PHYSICAL FITNESS OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL FACULTY OF THE OREL STATE UNIVERSITY

**Батова Елена Анатольевна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Batova Elena Anatolyevna**

Ph.D., associate professor

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Маков Игорь Владимирович**

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Makov Igor Vladimirovich**

senior lecturer

department of physical culture

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос о состоянии здоровья студентов и оценке их уровня физической подготовленности на первом курсе обучения в вузе. Проанализирован исходный уровень физической подготовленности студентов первого курса. Сделаны выводы по решению проблемы формирования устойчивого интереса и мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, а также ведению здорового образа жизни.

**Abstract.** The article deals with the issue of the state of health of students and the assessment of their level of physical fitness in the first year of study at the university. The initial level of physical fitness of first-year students is analyzed. Conclusions are made to solve the problem of forming a stable interest and motivation of students to engage in physical culture and sports, as well as to lead a healthy lifestyle.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность студентов, мотивация, тестирование, опрос, здоровый образ жизни.

**Keywords:** physical fitness of students, motivation, testing, survey, healthy lifestyle.

Одним из важных факторов на пути формирования личности является физическое воспитание. Во многом благодаря состоянию здоровья проявляется способность человека адаптироваться к условиям окружающей среды, и выполняются

возложенные на него функции профессионального специалиста, а также мобильностью при выполнении определенных задач. Физическая культура и спорт являются целенаправленным педагогическим процессом в жизни студенческой молодежи. Поэтому приоритетной задачей в условиях обучения в вузе является формирование у студентов определенного уровня физической подготовленности.

Данная концепция способствует концентрации усилий на воспитании здоровых, гармонично развитых молодых людей и содействует формированию здорового образа жизни студентов. Активные занятия физической культурой и спортом помогают молодому поколению не только повысить свою физическую подготовленность, но и укрепить свое здоровье [4].

Соответствующий уровень физической подготовленности студентов обуславливает высокую работоспособность молодых специалистов, что позволит максимально быстро и успешно адаптироваться в условиях конкуренции к будущей профессиональной деятельности. Очень важно формировать сильную и положительную мотивацию студентов и знать содержательную структуру мотивов, побуждающих их к занятиям.

Физическая подготовленность является результатом физической подготовки, выражающейся в определенном уровне развития физических качеств, а также приобретении двигательных умений и навыков, необходимых для наиболее успешного выполнения профессиональной деятельности. Это проявляется через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда. Поэтому оценка физической подготовленности - это эффективный способ привлечения студентов-первокурсников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также возможность исследовать уровень личной физической подготовленности и определить пути дальнейшего ее развития.

**Цель исследования:** проанализировать уровень физической подготовленности студентов первого курса лечебного факультета медицинского института Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева.

Для достижения поставленной цели в сентябре 2020/2021 учебном году мы использовали методы тестирования (56 человек) и опроса (85 человек). Студенты группы ЛФК, СМГ и освобожденные от занятий физической культурой не тестируются по нормативам физической подготовленности.

Главными задачами работы кафедры физического воспитания ОГУ имени И. С. Тургенева являются:

- 1) общепедагогические (образовательная и воспитательная);
- 2) спортивно-педагогические (оздоровительная и развивающая).

В качестве контроля исходного уровня физической подготовленности студентов ежегодно проводится тестирование студентов 1 курса в начале учебного года (сентябрь). Контрольные тесты в беге 100м, 500м и 1000м проводились на улице на легкоатлетическом стадионе, остальные тесты проводились в условиях спортивного зала.

Физическую подготовленность студентов оценивали по следующим контрольным упражнениям (тестам):

1. Силовые качества. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), отжи-

мание в упоре лежа от пола (девушки). Результат оценивался по количеству раз.

2. Силовые качества. Подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой («пресс») (юноши, девушки). Время выполнения за 1 мин. Результат оценивался по количеству раз.

3. Скоростные качества. Бег на 100 м (юноши и девушки). Результат оценивался по времени выполнения (сек.).

4. Скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места (см) (юноши и девушки).

5. Выносливость. Бег на 500м (девушки) и 1000 м (юноши) (результат в сек.). Этот тест в определенной степени может оценить состояние кардиореспираторной системы студентов.

6. Гибкость. Наклон вперед с прямыми ногами, стоя на скамейке, с опусканием рук ниже уровня скамейки (измерения проводились в см).

Поскольку физическая подготовленность студентов свидетельствует об их физическом состоянии, то по результатам первичного осеннего тестирования мы можем судить о нем. Анализ тестирования исходного уровня физической подготовленности студентов-первокурсников позволил выявить, что по всем тестам средние показатели оказались ниже нормативных требований. Особенно низкие показатели в беговых упражнениях. Так, в беге на 100 м у юношей  $X=14,9$  сек., у девушек  $X=18,4$  сек., в беге на 500 м у девушек  $X=138$  сек., в беге на 1000 м у юношей  $X=259$  сек., что может быть связано с недостаточным вниманием к развитию данного качества на учебных занятиях. Средние показатели в других тестах также значительно меньше нормативных показателей. А именно, в прыжке в длину с места у девушек  $X=168,5$  см, у юношей  $X=208$  см; в подтягивании у юношей  $X=7,8$  раз, в отжимании у девушек  $X=9,2$  раза; в тесте на гибкость у девушек  $X=8,4$  см, у юношей  $X=4,3$  см; в тесте на «пресс» у девушек  $X=43,4$  раза, у юношей  $X=48,7$  раз.

Анализ полученных результатов требует внедрения в практику учебных занятий более разнообразных средств скоростно-силовой работы, работы на общую выносливость, гибкость, таких, как: ОРУ с гантелями; ускорения в беге, челночный бег, бег по времени; прыжки в длину, вверх, прыжки на скакалке; упражнения для мышц брюшного пресса; отжимания от пола, скамеек, подтягивания на перекладине; стретчинг, упражнения в растягивании, элементы йоги.

Проведенный опрос среди студентов о занятиях спортом показал, что в большинстве их отношение к спорту было нейтральным (57 % — 49 человек). Это может свидетельствовать об отсутствии мотивации у студентов заниматься физкультурно-спортивной деятельностью. Однако заметим, что в числе приоритетных мотивов для занятий спортом, студенты выделили следующие:

- 44 % — желание расширить свой круг общения;
- 26 % — внимание противоположного пола;
- 18 % — спорт — это модное направление;
- 12 % — желание добиться высоких спортивных результатов.

Все это в совокупности может способствовать высокому эффекту для формирования спортивного стиля жизни студенческой молодежи, а устранение отрицательных причин позволит в дальнейшем решить главную задачу — подготовить студен-



тов медицинского профиля к профессиональной деятельности с хорошим уровнем психофизической готовности. Кроме того, в связи с напряженным графиком учебного процесса и в дальнейшем дополнительными факторами в жизни студентов, таких как, подработка, создание семьи, рождение ребенка существует необходимость в самостоятельных занятиях физической культурой для поддержания определенного уровня физической и функциональной подготовленности, а также снижения психологического напряжения.

Данный факт усилит эффективность работы преподавателей кафедры физического воспитания в вузе, а именно, сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи.

Таким образом, анализируя исходный уровень физической подготовленности и проблему отношения студентов к физической культуре и спорту, необходимо уделить особое внимание мотивационной направленности, приобщения их к здоровому образу жизни, разъяснительной работы в виде бесед о связи профессионального роста и экономического благополучия с занятиями физической культурой и состоянием уровня здоровья.

### Литература

1. Антонов А. Я. Оценка функционального состояния студентов методом индексов // *Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов : материалы Всероссийской научно-практической конференции.* — Челябинск : УГУФК, 2017. — С. 7–10.
2. Иванова С. Ю. Формирование положительной мотивации студентов вуза к регулярным занятиям физической культурой и спортом / С. Ю. Иванова, Е. В. Апухтина // *Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы Всероссийской научно-практической конференции.* — Кемерово : Кузбасс вузиздат, 2009.
3. Сидорова Т. В. Информационные технологии в учебном процессе дисциплины «физическая культура» / Т. В. Сидорова, А. Я. Антонов, С. Г. Съедова // *Педагог 3.0: подготовка учителя для школы будущего : сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции.* — Н. Новгород, 2016. — С. 271–276.
4. Сидорова Т. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. В 2 ч. Ч. 2. *Оздоровительно-профилактические возможности занятий физическими упражнениями : учеб.-метод. пособие.* / Т. В. Сидорова, Т. А. Полякова, С. В. Михайлова, С. Г. Съедова. — Арзамас : Арзамасский филиал ННГУ, 2017. — 79 с.

### References

1. Antonov A. Ya. Otsenka funktsional'nogo sostoyaniya studentov metodom indeksov [Evaluation of the functional state of students by the method of indices]. *Sovremennyye metody organizatsii trenirovochnogo protsessa, otsenki funk-tsional'nogo sostoyaniya i vosstanovleniya sportsmenov. Materialy Vserosiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii.* [Modern methods of organizing the training process, evaluating the functional state and recovery of athletes. Materials of the All-Russian scientific and Practical Conference]. Chelyabinsk, UGU FK Publ., 2017, pp. 7-10. (In Russia).
2. Ivanova S. Yu., Apukhtina E. V. Formirovanie polozhitel'noy motivatsii studentov vuza k

*regulyarnym zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom [Formation of positive motivation of university students to regular physical training and sports]. Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysyacheletii. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Problems of development of physical culture and sports in the new millennium. Materials of the All-Russian scientific and Practical Conference]. Kemerovo, Kuzbass vuzizdat Publ., 2009. (In Russia).*

3. *Sidorova T. V., Antonov A. Ya., S'emova S. G. Informatsionnye tekhnologii v uchebnom protsesse distsipliny «fizicheskaya kul'tura» [Information technologies in the educational process of the discipline "physical culture"]. Pedagog 3.0: podgotovka uchitelya dlya shkoly budushchego. Sbornik statey po materialam Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Pedagogue 3.0: teacher training for the school of the future. Collection of articles based on the materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. N. Novgorod, 2016, pp. 271-276. (In Russia).*

4. *Sidorova T. V., Polyakova T. A., Mikhailova S. V., Semyonova S. G. Elektivnye kursy po fizicheskoy kul'ture i sportu. V 2 ch. Ch. 2. Ozdorovitel'no-profilakticheskie vozmozhnosti zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami [Elective courses in physical culture and sports. In 2 part. Part 2. Healthimproving and preventive opportunities for physical exercises]. Arzamas, Arzamas. branch of the UNN State University Publ., 2017, 79 p.*

УДК 796.011.3

**ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

**THE DISCIPLINE «PHYSICAL TRAINING» IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS  
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

**Романова Екатерина Юрьевна**

*рядовой полиции, курсант*

*факультет подготовки следователей*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Romanova Ekaterina Yuryevna**

*private police, cadet*

*faculty of training of Investigators*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

*Научный руководитель*

**Алдошин Андрей Витальевич**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Aldoshin Andrey Vitalievich**

*Ph.D., assistant professor*

*department of physical training and sports*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются цель, задачи дисциплины «Физическая подготовка». Акцентируется внимание на важности личностно-ориентированного подхода в обучении данной дисциплины.

**Abstract.** The article discusses the purpose and objectives of the discipline «Physical training». Attention is focused on the importance of a personality-oriented approach in teaching this discipline.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, личностно-ориентированный подход, образовательные организации, личность, общество.

**Keywords:** physical training, personality-oriented approach, educational organizations, personality, society.

Система органов внутренних дел, выполняя многообразные функции, требует на современном этапе от образовательных организаций МВД России создания высокопрофессионального кадрового корпуса, готового к эффективному решению задач в интересах личности, общества и государства.

Образовательные организации МВД России составляют одну из крупнейших ведомственных систем профессиональной подготовки кадров в Российской Федерации.

Современные вузы МВД России – это многофункциональные центры, обеспечивающие полный, непрерывный образовательный цикл – от профессионального обучения лиц, впервые принимаемых на службу, до подготовки научно-педагогических кадров в адъюнктуре или докторантуре.

Высокая квалификация профессорско-преподавательского состава, большой практический опыт и новаторский подход к образованию в сочетании с лучшими методиками традиционной отечественной педагогики – то, что отличает подготовку кадров в образовательных организациях МВД России на современном этапе и определяет востребованность не только обучения, но и его направления.

В образовательных организациях МВД России обучающиеся на учебных занятиях по различным дисциплинам приобретают необходимые знания, специальные умения и навыки выполнения профессиональных действий [1, с. 20]. Такую же направленность имеет и физическая подготовка. На практике часто происходит смешивание сути различных по содержанию понятий, таких как «физическое воспитание» в гражданских и «физическая подготовка» в специальных, принадлежащих силовым министерствам и ведомствам, образовательных организациях. Различие между этими понятиями состоит в задачах того или иного процесса, состоящих в направленности содержания выполняемых физических упражнений. Так, например, в гражданских вузах содержание физических упражнений направлено на совершенствование основных физических качеств и развитие личностных способностей студентов, а также на физическое развитие и укрепление их здоровья. В специальных же образовательных организациях, и в частности в вузах МВД России, физические упражнения, кроме вышеперечисленных задач, решают вопросы формирования профессионально важных психофизических качеств и прикладных двигательных навыков, необходимых для эффективного выполнения должностных обязанностей в различных служебных ситуациях. Эти качества и навыки совершенствуются у курсантов и слушателей в процессе выполнения ими специальных физических упражнений в условиях, максимально приближенных к условиям служебной деятельности. Такая направленность учебных занятий способствует эффективной подготовке курсантов к профессиональным действиям сотрудников органов правопорядка в нештатных и экстремальных ситуациях.

Учебный процесс организован с использованием высокотехнологичного аудиторного фонда, возможностей межкафедральных многофункциональных учебно-полигонных комплексов, ситуационно-ролевых центров дистанционного обучения, центров оперативного управления силами и средствами органов внутренних дел Российской Федерации, учебно-тренажерных комплексов, загородных учебных баз, информационно-библиотечных комплексов.

Высшие учебные заведения МВД России осуществляют подготовку кадров для всех сфер правоохранительной деятельности.

На протяжении многих лет не теряет актуальности проблема обеспечения безопасности дорожного движения. Подготовка высококвалифицированных специа-

листов, обеспечивающих безопасность дорожного движения, осуществляет Орловский юридический институт МВД России имени Валерия Витальевича Лукьянова, наделенный функциями учебно-научного центра по реализации приоритетного профиля подготовки «Деятельность подразделений государственной инспекции безопасности дорожного движения».

Учебный процесс на факультете подготовки специалистов ГИБДД Орловского юридического института МВД России имени Валерия Витальевича Лукьянова организован с использованием возможностей межкафедрального многофункционального учебно-полигонного комплекса, новейших тренажеров, современных спортивных залов [2, с. 34]. В институте созданы необходимые условия для физического совершенствования обучающихся в тренажерных залах, занятий в спортивных секциях, занятий обучающихся в творческих коллективах. Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова располагает современной спортивной базой, в том числе включающей:

- большой и малый спортивные залы и физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК) с оборудованием для выполнения общефизических упражнений, игровых видов спорта, борцовским ковром (татами) или возможностью его укладки для отработки боевых приемов борьбы и занятий различными видами единоборств;
- зал единоборств с оборудованием для отработки ударной техники, укомплектованный боксерскими мешками и настенными подушками;
- два тренажерных зала для занятий кардиотренировками и атлетической подготовкой;
- лыжную базу для хранения инвентаря;
- спортивный городок № 1 (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий) с 200-метровым кругом (беговыми дорожками), двумя полосами препятствий, многопролетными гимнастическими снарядами и игровой площадкой с искусственным газоном, а также еще один спортивный городок с многопролетными гимнастическими снарядами на территории института;
- спортгородок с гимнастическими снарядами и рабочее место «Полоса препятствий со стрельбой» на межкафедральном многофункциональном учебно-полигонном комплексе на загородной учебной базе института.

В настоящее время образовательные организации, подведомственные МВД России, перестраивают образовательный процесс, в том числе учебный процесс по физической подготовке, делая его максимально практико-ориентированным. Вместе с тем на учебных занятиях по физической подготовке должны быть реализованы не только учебные, но воспитательные задачи. Обучение и воспитание рассматривается как целостный и неразрывный процесс.

Физическая подготовка – это физическое воспитание в прикладных целях, т. е. термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку, специальную и профессионально-прикладную. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс,

содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, воплощенная в уровнях сформированности физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, развитии физических качеств и работоспособности, необходимых для эффективной целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка) или вообще в жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой специализированный вид физической подготовки, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями конкретной профессии. Термин «прикладность» подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной в жизни человека и общества деятельности – к профессиональному труду. Основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям (в том числе неблагоприятным – профессиональным вредностям) этой деятельности и формирование двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми условиями и характером труда. В процессе учебных занятий по физической подготовке совершается моральное, умственное, трудовое и эстетическое воспитание. Занятия физической подготовкой воспитывают чувство коллективизма, уважения к сопернику, эстетики поступков и этики поведения, повышают умственную работоспособность. Целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели и трудолюбие, которые воспитываются во время занятий физической подготовкой, переносятся в дальнейшем на оперативно-служебную деятельность.

Целью физической подготовки в образовательных организациях МВД России является формирование готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач на основе развития психофизической подготовленности, формирования комплекса профессиональных знаний, умений и навыков применения боевых приемов борьбы. Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни;
- обучение боевым приемам борьбы и формирование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- развитие профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность;
- формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих адекватное (правомерное) применение физической силы, специальных средств для пресечения противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Данные обстоятельства в целях повышения эффективности и результативности подготовки специалистов различных уровней, требуют использования нетрадицион-

ных личностно-ориентированных методик. Данная задача в свою очередь требует определенного уровня педагогической и психологической подготовленности преподавателей.

Каждый преподаватель в процессе взаимодействия с обучающимися использует разнообразные частные методы преподавания учебной дисциплины «Физическая подготовка». Задача преподавателя - видеть физическую подготовленность каждого отдельного обучающегося в ее развитии, использовать для повышения качества обучения и воспитания технические, предметные, иллюстративные, демонстрационные, словесно-образные и другие средства, набор которых разнится в зависимости от личных физических, эмоционально-волевых и интеллектуальных особенностей конкретного курсанта.

Нерешенным остается вопрос о разработке стандартов физической подготовленности сотрудников полиции исходя из их должностного предназначения и внесения соответствующих корректив в программу преподавания дисциплины с целью обеспечения подготовки сотрудников полиции.

Кроме того, в отношении организации учебного процесса по учебной дисциплине «Физическая подготовка» хотелось бы отметить роль моделирования познавательной деятельности, позволяющего обучающемуся не просто справиться с учебным заданием, но сформировать положительную мотивацию к физическому совершенствованию, проявлять непрерывный интерес и заинтересованность в поддержании соответствующей физической формы, делать правильный нравственный выбор при моделировании поведения, образа жизни и, как следствие, быть готовым к выполнению различных оперативно-служебных задач и службе в полиции. Моделирование тех или иных ситуаций, с которыми сотрудникам полиции приходится сталкиваться при исполнении своих обязанностей, не только позволяет выработать у курсанта определенный набор двигательных навыков, но и позволяет обучающемуся чувствовать себя увереннее в дальнейшей служебной деятельности, за счет того, что дает возможность на практике увидеть свои сильные и слабые стороны, снять некоторые психологические барьеры.

Одной из задач преподавателя при этом является выявление личных особенностей обучающегося и моделирование для него той ситуации, которая позволила бы последнему максимально отточить его наименее развитые, но необходимые в службе двигательные навыки, научиться преодолевать психологический стресс [3, с. 65].

Немаловажной представляется также организация внеучебной деятельности обучающегося, имеющей единые цели с аудиторной работой.

Таким образом, в современных условиях организация учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях, подведомственных МВД России, должна строиться на основе системного подхода, применении личностно-ориентированных методик обучения.

### Литература

1. Баркалов С. Н. *Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности*

к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19-23.

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620>.

3. Ахметов Р. С., Чернышенко К. Ю., Литвин Д. В. Теоретические основы структуры и содержания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: учебное пособие. Краснодар : КрУ МВД России, 2019. 98 с.

### References

1. Barkalov S. N. Aktual'nye aspekty sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii v svete formirovaniya gotovnosti k obespecheniyu lichnoy bezopasnosti sotrudnikov politsii [Actual aspects of improving physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the light of the formation of readiness to ensure personal safety of police officers]. Avtonomiya lichnosti, 2020, no. 2 (22), pp. 19-23.

2. Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v orga-nakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii. Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. № 450 [About the approval of the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia of July 1, 2017 No. 450]. Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620>.

3. Akhmetov R. S., Chernyshenko K. Y., Litvin D. V. Teoreticheskie osnovy struktury i sodержaniya professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Theoretical foundations of the structure and content of professional and applied physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Krasnodar, KrU of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2019, 98 p.



УДК 796

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ****THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIVES OF STUDENTS****Павленко Елена Павловна**

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Pavlenko Elena Pavlovna**

assistant

department of physical culture

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

**Ситникова Марина Ивановна**

студент

институт естественнонаучного образования, физической культуры

и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Sitnikova Marina Ivanovna**

student

faculty of science education, physical culture and life safety

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** Нами был проведен социологический опрос, целью которого являлось изучение отношения студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета к физической активности.

**Abstract.** We conducted a sociological survey, the purpose of which was to study the attitude of students of the Volgograd State Socio-Pedagogical University to physical activity.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, здоровье.

**Keywords:** physical education, students, health.

Невозможно оспорить тот факт, что физическая активность – одна из самых важных составляющих здорового образа жизни всех людей. В любом возрасте нам необходима физическая нагрузка в разной степени. Благодаря этому, мы не только держим свое тело в форме, но и укрепляем его, закаляем и сохраняем хороший иммунитет организма [2].

Одной из категорий людей, которым чрезвычайно нужны физические нагрузки, является молодежь, а особенно студенчество [1]. По этой причине, занятия физкультурой становятся главным и почти единственным способом поддержания здоровья. Конечно, сейчас мы не говорим про всех студентов, а лишь только обобщаем, и берем во внимание основную массу обучающихся и рассматриваю именно студен-

тов первого курса ВГСПУ. Многие из них освобождены от занятий физической культурой, так они меньше занимаются физкультурой, что отражается на их успеваемости. В любом случае, человеку необходимо делать физические упражнения. Для этого существуют специальные группы (в учебных заведениях), кружки и секции, которые составляют комплекс занятий индивидуально для каждого [3]. На первом курсе молодые люди, как правило, либо отрываются от своего дома – переезжают на новое место жительства, а это означает стресс для организма, либо они, просто становясь первокурсниками, переходят в иное состояние – начинают вести более пассивный образ жизни, уделяя много времени учебе. Так, возникает больше вероятности развития самых разнообразных заболеваний. Ко всему прочему, из-за недостатка времени студенты вынуждены порой неправильно питаться. В связи с этим нарастает вес, нервное напряжение, которое трудно снять без активных спортивных упражнений. Еще одной проблемой становится потеря зрения, поскольку долгое время студенты концентрируют свое внимание на мерцающих экранах телефонов или компьютеров, что также способствует головной боли.

Таким образом, вышеизложенное свидетельствует о том, что изучение отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, является актуальной.

**Цель исследования** – определить значение физической активности для учащихся.

#### **Результаты исследования.**

Нами был проведен социологический опрос среди учащихся ВГСПУ. Узнать их мнение о важности физической активности в жизни и отношение к ней

Социологический опрос учащихся состоял из следующих вопросов:

1. Необходимо ли студенту заниматься физической активностью? Почему? Приведите три аргумента.
2. Отдыхает ли ваш мозг во время занятий ФК?
3. Как вы себя чувствуете после спортивной нагрузки? Продуктивнее ли вы работаете (после)?
4. Есть ли какие-то минусы в занятиях физической активностью?
5. Как часто вы посещаете спортплощадку?

Анализ полученных результатов показал:

1 вопрос: студентам необходимо заниматься физической активностью.

2 вопрос: так как большинство ребят уверены, что спорт поддерживает форму и укрепляет здоровье человека, также благодаря ему мы отвлекаемся от проблем, переключаем свое внимание на упражнения и избавляемся от стресса.

3 вопрос: 60% опрошенных первокурсников ответили, что их мозг не отдыхает во время физической нагрузки. Они либо напряжены из-за чрезмерной активности, либо сосредоточены на достижении поставленной цели.

4 вопрос: также 60% респондентов чувствуют прилив сил и после занятий спортом работают продуктивнее.

5 вопрос: 75% студентов относят к минусам неправильное восприятие человеком данного вида деятельности и временное переутомление, что может впоследствии сказаться на его состоянии.

6 вопрос: Большинство первокурсников стараются посещать спортивную площадку не только в университете, но и ходить дополнительно в секции или на индивидуальные занятия. Однако у них не хватает времени и зачастую получается посещать только стадион и спортзал ВГСПУ.

**Заключение.** Подводя итоги, хочется вспомнить слова Ивана Петровича Павлова, который сказал, что «Отдых – это перемена занятий». Иными словами, когда мы сосредоточенно занимаемся умственно, а потом делаем физические упражнения, то наш мозг переключается и наоборот отдыхает. Так, мы понимаем, что физическая активность важна в студенческой жизни. Он помогает справиться со стрессом, переключить внимание, расслабиться и улучшить здоровье. Для будущих педагогов важны и слова К. Д. Ушинского: «Отдых после умственного труда несколько не состоит в том, чтобы ничего не делать, а в том, чтобы переменить дело: труд физический является не только приятным, но и полезным отдыхом после труда умственного».

Итак, подводя итог нашим рассуждениям, следует сделать вывод, что физическая активность для студентов не только не вредна, но наоборот, полезна, так как дает силы для учебы и помогает сохранять здоровье. Ведь для молодежи сейчас очень важно следовать принципу «Береги здоровье смолоду!».

### Литература

1. Андреев Т. А., Ситникова М. И. Роль физической культуры в жизни студентов // *Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы V региональной научной конференции молодых ученых / под редакцией А. Ф. Сыроватской. Чурапча : Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2019. С. 27-28.*
2. Григорьева М. О. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни // *Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : материалы конференции. Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 224.*
3. Ткачева Е. Г., Хомутова Е. В., Андреев Т. А. Здоровье студенческой молодежи в современных учебных заведениях // *Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : материалы 5-й Международной научно-практической конференции. Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2015. С. 117-120.*

### References

1. Andreenko T. A., Sitnikova M. I. Rol' fizicheskoy kul'tury v zhizni studentov [The role of physical culture in the life of students]. *Sovremennyye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i molodezhi. Materialy V regional'noy nauchnoy konferentsii molodykh uchenykh [Modern problems of physical culture, sports and youth. Materials of the V Regional Scientific Conference of Young Scientists]. Churapcha, Churapchinskiy gosudarstvennyy institut fizicheskoy kul'tury i sporta, 2019, pp. 27-28. (In Russia).*

2. Grigor'eva M. O. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v formirovanii zdorovogo obraza zhizni [The role of physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle]. Tezisy dokladov XLVII nauchnoy konferentsii studentov i molodykh uchenykh vuzov Yuzhnogo Federal'nogo okruga. Materialy konferentsii [Abstracts of the XLVII Scientific Conference of students and Young scientists of the universities of the Southern Federal District. Conference materials]. Krasnodar : Kubanskiy gosudarstvennyy universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma, 2020, pp. 224. (In Russia).

3. Tkacheva E. G., Khomutova E. V., Andreenko T. A. Zdorov'e studencheskoy molodezhi v sovremennykh uchebnykh zavedeniyakh [Health of student youth in modern educational institutions]. Problemy kachestva fizkul'turno-ozdorovitel'noy i zdorov'esberegayushchey deyatel'nosti obrazovatel'nykh uchrezhdeniy. Materialy 5-y Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [The quality problems of physical fitness and health saving activity of educational institutions. Materials of the 5th International scientific-practical conference]. Yekaterinburg, Rossiyskiy gosudarstvennyy professional'no-pedagogicheskiy universitet, 2015, pp. 117-120. (In Russia). (In Russia).

**СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

УДК 796-056.26

**ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ****ON THE RELEVANCE OF PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENT  
BY MEANS OF SPORTS SWIMMING****Петрова Виктория Викторовна**

аспирант

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма**г. Смоленск, Россия***Petrova Victoria Viktorovna**

graduate student

*Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism**Smolensk, Russia*

Научный руководитель:

**Бобкова Елена Николаевна**

кандидат педагогических наук

*проректор по научной работе и международной деятельности**Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма**г. Смоленск, Россия*

Scientific supervisor:

**Bobkova Elena Nikolaevna**

Ph.D.

*vice-rector for research and international affairs**Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism**Smolensk, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются исторические аспекты становления спорта инвалидов у нас в стране и за рубежом. Охарактеризовано спортивное плавание, как уникальное средство адаптивной физической культуры для спортсменов с нарушением слуха. Определены проблемы спортивной подготовки детей с нарушением слуха и пути их решения.

**Abstract.** The article examines the historical aspects of the formation of sports for disabled people in our country and abroad. Sports swimming is characterized as a unique means of adaptive physical culture for athletes with hearing impairment. The problems of sports training of children with hearing impairment and ways to solve them are identified.

**Ключевые слова:** адаптивный спорт, спортивное плавание, спорт глухих, физическая подготовленность.

**Keywords:** adaptive sports, sports swimming, sports of the deaf, physical fitness.

**Введение.** Важнейшими приоритетными задачами, стоящими перед физической культурой и спортом, являются забота о здоровье и повышении уровня физической подготовленности различных групп населения. Особого внимания в кругу

данных задач заслуживает, очевидно, реализация физкультурно-спортивной деятельности с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

**Результаты исследования.** Учитывая многочисленные заявления специалистов адаптивной физической культуры о высокой значимости двигательной активности в процессе реабилитации инвалидов, во многих странах мира активно осуществляется адаптивная деятельность на основе разнообразных двигательных средств, с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья. Первые попытки приобщения инвалидов к спорту были предприняты еще в XIX столетии. Тогда в 1888 г., в Берлине, был создан первый спортивный клуб для глухих. А 16 августа 1924 г. был образован Международный спортивный комитет глухих (МСКГ). В него вошли федерации, объединяющие спортсменов с нарушением слуха. На первом конгрессе МСКГ, состоявшемся в Брюсселе 31 октября 1926 г., принят устав этой организации и начиная с 1924 г., каждые четыре года проводятся летние Всемирные игры глухих. Впервые такие игры были проведены в Париже 10–17 августа 1924 г. Это были самые первые состязания людей с ограниченными возможностями. В них участвовали спортсмены многих европейских стран. Программа игр включала соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию. До 2001 года эти соревнования официально назывались Всемирными играми глухих, но в мае 2001 года исполком Международного олимпийского комитета (МОК) на своем очередном заседании принял решение о переименовании этих соревнований в Олимпиаду глухих. Таким образом, Олимпиада глухих получила официальное признание МОК, и в настоящее время проводится под его эгидой.

Сурдоолимпийский комитет России, созданный 25.10.2001 г., является полноправным членом Международного комитета по спорту для глухих (CISS) и Европейского комитета спорта глухих (EDSO), представляя спорт глухих в Российской Федерации [1].

В настоящее время во Всероссийском реестре видов спорта «спорт глухих» объединяет 338 спортивные дисциплины, из них 25 дисциплин в плавании. По данным статистического отчета Минспорта России, на территории Российской Федерации численность занимающихся спортом глухих на различных этапах подготовки (по состоянию на 1 января 2020 года) составляет 43404 человек, из них плаванием занимаются 4815 человек, что составляет 11% от числа всех действующих спортсменов с нарушением слуха. За период с 2010 года по настоящее время количество людей с нарушением слуха, занимающихся плаванием, увеличилось на 95,8%. Данный факт ярко свидетельствует не только о стремительном развитии спорта среди людей с нарушением слуха, но и особенной популярности и динамическом развитии спортивного плавания.

Отмечая возрастающий интерес молодежи с ограниченными возможностями здоровья к занятиям спортивным плаванием, очевидно, необходимо тщательно исследовать вопросы, связанные с особенностями физической подготовки детей с нарушением слуха, учитывая их индивидуальные морфологические характеристики, а также функциональные и психологические особенности. Полагаем, что данное исследовательское направление будет являться весьма перспективным в рамках адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

**Цель исследования** заключается в обосновании насущной необходимости в настоящее время научно-теоретической разработки методики развития специальной физической подготовки детей 10-15 лет с нарушением слуха средствами спортивного плавания.

В Российской Федерации регулирование программ спортивной подготовки спортсменов с нарушением слуха осуществляется на основе федерального стандарта спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта. В феврале 2014 года принят разработанный федеральный государственный стандарт, регламентирующий основные направления, принципы и подходы спортивной подготовки лиц с нарушением слуха. В нем описаны требования к структуре и содержанию программ спортивной деятельности, даны нормативы по видам подготовки и их соотношение на различных этапах тренировочного процесса. В том числе нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления занимающихся в учебно-тренировочные группы.

Однако, следует отметить, что утвержденные и рекомендуемые стандарты физической подготовки лиц с нарушением слуха задают лишь весьма общие, ориентировочные направления в деятельности тренеров-практиков, без необходимого учета психофизиологических и возрастных особенностей занимающихся. Эффективность же тренировочного процесса во многом зависит от особенностей патологии тренируемого. По этой причине актуальным, на сегодняшний день, является необходимость разработки научно обоснованных программ тренировочной работы с конкретными категориями детей-инвалидов.

Формирование специальной физической подготовленности спортсменов остается одной из актуальных проблем в плавании на протяжении многих лет, особенно в период интенсивного и необходимого увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок [2]. В то же время организация и реализация учебно-тренировочного процесса детей с нарушением слуха на основе традиционных для здоровых детей, подходов, далеко не в полной мере решает проблемы целенаправленного формирования физической готовности к спортивному плаванию [3]. Полноценное становление детей с нарушением слуха возможно при обеспечении не только их физического развития, но и активной коррекции отклонений иных, наиважнейших сфер жизнедеятельности молодых людей средствами физического воспитания [3].

Это объясняет необходимость поиска и, в дальнейшем, успешной реализации в практике адаптивного спорта методики, обуславливающей эффективное развитие физической подготовленности пловцов с нарушением слуха.

### **Выводы.**

1. Плавание в среде спортсменов с нарушением слуха является динамично развивающимся и популярным видом спорта, в полной мере обеспечивающим физическую и социальную реабилитацию занимающихся, с учетом их психофизиологических и возрастных особенностей.

2. Выявлена насущная необходимость в поиске и, в дальнейшем, успешной реализации в практике адаптивного спорта методики, обуславливающей эффективное формирование физической подготовленности детей с нарушением слуха средствами спортивного плавания.

### Литература

1. История спорта глухих [Электронный ресурс] // Сурдлимпийский Комитет России : сайт. URL: <https://deaflymp.ru/деятельность/история-спорта-глухих/> (дата обращения: 25.02.2021).
2. Малиновский М. С., Аришин А. В. Повышение уровня специальной физической подготовки у высококвалифицированных пловцов в макроцикле // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 221-222.
3. Козлов В. В., Бобкова Е. Н., Виноградова Л. В. Управление тренировочным процессом пловцов 13-14 лет с нарушением слуха на основе тестирования физической подготовленности // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2018. № 1. С. 23-25.

### References

1. Istoriya sporta glukhikh [History of sports of the deaf]. Available at: <https://deaflymp.ru/деятельность/история-спорта-глухих/> (accessed 25.02.2021).
2. Malinovsky M. S., Arishin A. V. Povyshenie urovnya spetsial'noy fizicheskoy podgotovki u vysokokvalifitsirovannykh plovtsov v makrotsikle [Raising the level of special physical training in highly qualified swimmers in the macrocycle]. Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii - Resources of competitive athletes: theory and practice of implementation, 2019, no. 1, pp. 221-222.
3. Kozlov V. V., Bobkova E. N., Vinogradova L. V. Upravlenie trenirovochnym protsessom plovtsov 13-14 let s narusheniem slukha na osnove testirovaniya fizicheskoy podgotovlennosti [Management of the training process of swimmers aged 13-14 with hearing impairment on the basis of testing physical fitness]. Fizicheskoe vospitanie i detsko-yunosheskiy sport - Physical education and children's and youth sports, 2018, no. 1, pp. 23-25.



## СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА–СТРЕЛКА

## MODERN SYSTEMS OF PHYSICAL TRAINING OF AN ATHLETE–SHOOTER

**Алтунин Алексей Юрьевич**

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел

в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Altunin Alexey Yuryevich**

lecturer

department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** Статья посвящена изучению современных систем физической подготовки спортсмена-стрелка. В работе рассмотрено, как в настоящее время проходит тренировочный процесс спортсменов-стрелков, а также физические качества, которые спортсмен должен совершенствовать, чтобы улучшить свои навыки стрельбы.

**Abstract.** The article is devoted to the study of modern systems of physical training of an athlete-shooter. The paper examines how the training process of shooting athletes is currently going on, as well as the physical qualities that an athlete must improve in order to improve their shooting skills.

**Ключевые слова:** современная физическая подготовка; спортсмен-стрелок; методы совершенствования навыков.

**Keywords:** modern physical training, athlete-shooter, methods of improving skills.

Точная спортивная пулевая стрельба является сложным координационным навыком, который необходимо постоянно совершенствовать, чтобы успешно демонстрировать его в сложных стрессовых условиях.

Большое значение при подготовке стрелков-спортсменов играют занятия физической подготовкой. Чтобы тренировка была эффективнее, в нее включаются упражнения, взятые из других видов спорта.

Физическая подготовка является составной частью комплексной подготовки стрелка. Во время занятий совершенствуются такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, а также повышается концентрация внимания.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Спортсмены-профессионалы работают 4—5 раз в неделю. Они испытывают большую нагрузку, выступая на соревнованиях, которые могут длиться несколько дней.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения стабильной физической формы, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем сборов.

Существуют определенные требования к учреждениям, которые осуществляют подготовку спортсменов-стрелков. Они должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба») [1].

Спортсмен должен тренироваться круглый год. Занятия должны быть систематическими, но с различным уровнем интенсивности.

Как правило, стрелок помимо занятий определенным видом стрельбы, обязательно включает в свою тренировочную работу общую и специальную физическую подготовку, а также занятия другими видами спорта. Немаловажную роль в подготовке спортсмена-стрелка играет включение им в свою жизнь утренней зарядки, водных процедур (например, обливание холодной водой) и разминки [2].

Для повышения работоспособности организма спортсменам обязательно перед выполнением упражнений нужно разминаться. Разминка должна состоять из таких физических упражнений, которые будут действовать на организм успокаивающе. Работа выполняется в медленном темпе с применением глубоких вдохов и выдохов. Разминка включает в себя так же гимнастические упражнения и медленную ходьбу.

После разминки спортсмен переходит к работе над совершенствованием техники выполнения упражнений. Затем стрелок выполняет комплекс упражнений ОФП, состоящий из действий, направленных на развитие базовых физических качеств.

Развитие силы - условие совершенствования спортивных навыков. Чтобы тренировать это физическое качество, существуют определенные комплексы упражнений: например, действия с использованием какого-либо отягощения (гантели, набивные мячи, блины и многое другое), действия, связанные с преодолением собственного веса (подтягивание на перекладине или брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т. п.), действия, при которых на организм будет оказываться сопротивление других предметов (резиновые амортизаторы, жгут, эспандеры, блочные устройства и др.), изометрические напряжения мышц или статика (ласточка, планка, стульчик и многое другое) [3].

Для чего стрелку нужна устойчивость? Ответом на этот вопрос будет то, что спортсмену нужно уметь продолжительный промежуток времени удерживать наведенное в цель оружие. Для этого необходимы очень большие запасы физической

силы.

Спортсмену-стрелку во время выполнения упражнений так же необходимо противостоять утомлению. Чтобы организм не чувствовал усталости, существует такое важное физическое качество, как выносливость. К характерным ее признакам можно отнести: высокий уровень физической подготовленности спортсмена, нервная система организма способна длительное время поддерживать определенный уровень возбуждения. Существует общая и специальная выносливость.

Для развития общей выносливости в тренировки необходимо включать длительные повторения циклических движений. К таким можно отнести плавание, ходьбу в быстром темпе, баскетбол, волейбол, бег на длинные дистанции.

Для развития специальной выносливости организм спортсмена, при выполнении определенных физических упражнений, должен длительное время поддерживать свою работоспособность. Такое физическое качество совершенствуется при выполнении самих стрелковых нормативов.

При развитии ловкости и быстроты спортсмен — стрелок быстрее осваивает новые движения и совершенствует умение распределять и концентрировать внимание [4].

Подвижные игры с мячом (баскетбол, футбол, волейбол), гимнастические упражнения (сгибание и разгибание туловища, повороты туловища и многое другое) очень эффективные средства воспитания ловкости и быстроты. Участие в спортивных играх требует подвижности организма. При этом также развивается точность и скорость движений, что в целом способствует комплексному развитию физических качеств стрелка.

Такому физическому качеству, как гибкость нужно уделять не меньше внимания, чем развитию выносливости, быстроты или ловкости, так как при выполнении какого-либо норматива спортсмен должен очень плавно и точно уметь разворачивать корпус. Движения для повышения гибкости организма лучше всего включать в утреннюю зарядку или разминку.

Специальная физическая подготовка направлена на более узкое развитие навыков и качеств в соответствии с требованиями вида стрельбы. Во время такой подготовки повышается координация движений, глазомер, чувство оружия. Она является продолжением общей физической подготовки.

Приступая к тренировочным занятиям, спортсмен обязательно проходит предварительный медицинский осмотр для своевременного выявления возможного переутомления или перенапряжения опорно-двигательного аппарата, а также во избежание травм и явлений перетренированности. Опираясь на полученные результаты, можно понять, какие коррективы нужно внести в тренировочный процесс.

Важно понимать, что физическая подготовка нужна не только для развития высоких результатов в стрельбе, но и для укрепления здоровья спортсмена.

Способность разумно подходить к своей работе, проводить анализ техники стрельбы и методов тренировки - вот способы для увеличения спортивного роста стрелка в нынешних реалиях.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что спортсменам, физически

хорошо подготовленным, гораздо легче переносить различного рода нагрузки. Их организм быстрее и полнее способен восстанавливать силы после интенсивных занятий. В настоящее время методы подготовки спортсменов-стрелков предусматривают очень масштабный объем тренировочной работы. Современные методы подготовки спортсменов-стрелков, используемые тренерами, помогают добиться больших результатов в стрельбе. Принцип всесторонней физической подготовки (сочетание общей и специальной физической подготовки) занимает одно из лидирующих мест в современной системе организации спортивных тренировок.

### Литература

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба : приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 35 (Зарегистрировано в Минюсте России 28.04.2018 N 50946) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. 2013. № 34.
2. Дурнев А. И. Место специальной физической подготовки в обучении и совершенствовании стрельбы из пистолета // Наука и практика. 2011. № 4. С. 92.
3. Стрелковый спорт и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. Н. Корха. Москва : Физическая культура и спорт, 1986. 144 с.
4. Савчук Н. А. Самодисциплина стрелка-спортсмена как фактор развития волевых качеств // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийского круглого стола. Орел. 2018. С. 237-240.

### References

1. Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoy podgotovki po vidu sporta "pulevaya strel'ba : prikaz Minsporta Rossii ot 19.01.2018 N 35 (Zaregistrirvano v Minyuste Rossii 28.04.2018 N 50946) [Order of the Ministry of Sports of Russia of 19.01.2018 N 35 " On approval of the federal standard of sports training for the sport "bullet shooting" (Registered in the Ministry of Justice of Russia on 28.04.2018 N 50946)]. Byulleten' normativnykh aktov federal'nykh organov ispolnitel'noy vlasti - Bulletin of Normative Acts of Federal Executive Bodies, 2013, no. 34.
2. Durnev A. I. Mesto spetsial'noy fizicheskoy podgotovki v obuchenii i sovershenstvovanii strel'by iz pistoleta [The place of special physical training in the training and improvement of pistol shooting]. Nauka i praktika - Science and Practice, 2011, no. 4, p. 92.
3. Korkh A. N. (ed.). Strelkovyy sport i metodika prepodavaniya [Shooting sports and teaching methods]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1986, 144 p.
4. Savchuk N. A. Samodistsiplina strelka-sportsmena kak faktor razvitiya volevykh kachestv [Self-discipline of the shooter-athlete as a factor in the development of volitional qualities]. Problemy professional'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola [Problems of professional training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-Russian Round table]. Orel, 2018, pp. 237-240. (In Russia).

УДК 75.723

**ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТРЕЛКА****THE IMPORTANCE OF FITNESS FOR THE SHOOTER****Балуев Артем Сергеевич**

преподаватель

кафедра огневой подготовки

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

**Baluev Artem Sergeevich**

lecturer

department of fire training

Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

Yekaterinburg, Russia

**Осинова Диана Николаевна**

курсант

факультет подготовки сотрудников полиции

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

**Osinova Diana Nikolaevna**

cadet

faculty of police training

Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

Yekaterinburg, Russia

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам важности физической подготовки для стрелка при проведении стрельб из огнестрельного оружия, влиянии конкретных видов спорта на повышение результатов стрельбы; качествам, необходимым для качественной стрельбы.

**Abstract.** The article is devoted to the importance of physical training for the shooter when shooting from firearms, the influence of specific sports on improving the results of shooting; the qualities necessary for high-quality shooting.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, стрельба, упражнения, качества, стрелок, спорт, сотрудник.

**Keywords:** physical training, shooting, exercises, qualities, shooter, sport, employee.

В деятельности сотрудника ОВД огневая подготовка является неотъемлемой частью службы, но при этом необходимо не забывать про физическую подготовку. Важной частью подготовки стрелка является - физическая подготовка.

По нашему мнению, основой хороших результатов стрельбы является, именно физическая подготовка. Также нужно отметить, что роль физической подготовки состоит в том, что сотруднику ОВД нужно не только выполнять определенные упражнения и нормативы в тире, но и оперативно принимать рациональные решения и профессионально действовать в ситуациях, связанных с применением огне-

стрельного оружия.

Для стрелка умение стрелять метко, является непростой, а порой и сложной задачей. При стрельбе организм сотрудника испытывает большую физическую нагрузку, это вызвано однообразными упражнениями [1, с. 104]. Из-за таких упражнений нарушается кровообращение, напряжение грудной клетки и приходится выбирать поверхностное, а не полное дыхание, и следовательно, это ведет к уменьшению емкости легких. Кроме физической нагрузки, сотрудники испытывают и большие нервные напряжения.

Для того, чтобы отточить свое мастерство необходимо тренироваться, не только в тире, выполняя определенные упражнения и нормативы, но и заниматься физической подготовкой. Хорошая физическая подготовка также оказывает непосредственное влияние на результаты стрельбы.

Как говорилось выше, высокая работоспособность, приспособленная нервная система и хорошее здоровье в совокупности могут принести высокие результаты стрельбы.

Для стрелка являются такие качества, как: сила, ловкость, выносливость и координация, правильное дыхание.

Начиная с дыхания, нужно сказать, что правильно поставленное дыхание играет важную роль в процессе стрельбы. Ведь именно дыхание позволит задержать воздух и обработать спусковой крючок и произвести выстрел. Чтобы правильно поставить дыхание сотруднику можно рекомендовать заниматься дыхательной гимнастикой. Сила для стрелка также является важным качеством, для того, чтобы многократно поднимать оружие и держать его устойчиво. Именно ловкость и координация нужны сотруднику для выполнения точного выстрела. Основной задачей в формировании ловкости должно быть овладение двигательными навыками и необходимо систематически совершенствовать свои навыки. Если не тренироваться, то действия на автомате, которые выполняются систематично, но не содействуют развитию ловкости [3, с. 60].

Важно отметить, что упражнения по физической подготовке можно разделить на общие, и уже из общих вытекают специальные упражнения.

Общие физические упражнения, имеют своей целью развить у сотрудника такие качества, как: выносливость, ловкость и др. Примерами видов спорта, которые способствуют развитию таких качеств является плавание, лыжи, бег.

Начнем с плавания, данный вид спорта является циклическим и способствует тренировке опорно-двигательного аппарата и, конечно же, расслаблению мышц сотрудника. Лыжи также оказывают положительное влияние на все системы человека и включают в работу основные мышцы ног, рук и туловища, тем самым данный вид спорта способствует развитию вышеназванных качеств. Бег улучшает регуляцию кислорода в организме, способствует снижению веса и улучшает пищеварение. По воздействию на организм данные упражнения и виды спорта способствуют снижению напряжения, улучшают обменные процессы и позволяют организму отдохнуть.

Для развития координации необходимо заниматься гимнастикой и не только утренней, но и обычной, кувырки вперед, мост, перекаты, прыжки на скакалке.

Для тренировки дыхания подойдет также плавание, легкая атлетика и конечно

же дыхательные практики. Эти занятия способствуют правильной постановке дыхания, увеличивают жизненную емкость легких и силу дыхательных мышц.

Нужно не забывать об укреплении мышц кора, шеи, плечевого пояса и пресса. Для устранения искривления позвоночника можно варьировать упражнения на висе на гимнастической стенке, вис на перекладине, повороты туловища вправо-влево, перемещение на руках.

Также на занятиях огневой подготовкой нужно не забывать об укреплении мышц шеи, пресса и позвоночника. Для этого подойдут упражнения на гимнастической стенке, висы и переходы на перекладине руками.

Специальные упражнения по физической подготовке, направлены на развитие физических качеств, которые необходимы при стрельбе, и решает следующие задачи: развитие тех групп мышц, которые позволяют удерживать тело с оружием в позе изготовки; развитие статической выносливости в связи с необходимостью длительного удерживания оружия на весу как для производства одиночного выстрела, так и для всего упражнения; развитие чувства равновесия и координации движений [2, с. 36].

Чтобы получить стопроцентный эффект, от специальных физических упражнений, нужно работать не только с оружием, но и совмещать работу с оружием с различными физическими упражнениями. Примером может служить удержание оружия в руке 35-40 секунд, вместо привычных 10-15 секунд, именно это будет оказывать эффект тренировки на организм, органы и мышцы, которые задействованы в данном упражнении. Для прицельного выстрела, необходима именно выносливость мышц, без чувства утомления, также как и для производства выстрела.

Также, для стрелка рука является, тем самым рабочим органом, который должен быть сильным и выносливым для удержания оружия, а тонус мышц руки должен быть без каких-либо усилий [3, с. 60].

Влияние на конечный результат оказывает восстановление организма между подходами является ЧСС (частота сердечных сокращений). Оптимальные границы ЧСС при качественной стрельбе противоречивы, как так мнения специалистов расходятся: 140-150 уд/мин, 165-170 уд/мин.; 170-180 уд/мин. Можно сказать, что это связано с большими физическими нагрузками, возрастом, полом и общим уровнем подготовленности сотрудника.

Составлять программу физической подготовки с руководителем с учетом индивидуальных особенностей стреляющего. В упражнениях должны быть технические и тактические элементы, необходимые сотруднику при действиях в нестандартных условиях. Выполнение упражнений различных видов является одним из вариантов подготовки к стрельбе в нестандартных, не привычных для сотрудника условиях. Если занятия физической подготовкой будут регулярными, то они дадут положительный эффект во всех сферах жизни сотрудника, а также будут способствовать уменьшению влияния отрицательных факторов стрельбы. Чтобы целесообразно подобрать упражнения, которые будут способствовать росту физических качеств, необходимо учитывать их влияние на организм конкретного сотрудника и создать все те условия, которые будут способствовать их эффективности.

Подводя итог нужно отметить, чтобы сотруднику полиции быть выносливым,

ловким и уметь быстро и точно определять действия, использовать только те мышцы, которые ему необходимы непосредственно при стрельбе, ему нужно заниматься физической подготовкой и использовать не только общую, но и специальную подготовку. При регулярных занятиях, эффект не заставит себя долго ждать и стрелок будет лучшим на огневом рубеже.

### Литература

1. Жилина М. Я. *Методика тренировки стрелка-спортсмена*. Москва : ДООСАФ СССР, 1986. 104 с.
2. Баранов В. Е., Благодатин А. Б. *Взаимосвязь огневой и физической подготовки курсантов (слушателей) в процессе обучения в образовательных учреждениях системы МВД России // Концепт*. 2017. Т. 36. С. 4–7. URL: <http://e-koncept.ru/2017/771201.htm>.
3. Крыжановский Ю. С. *Организация проведения занятий по огневой подготовке с сотрудниками органов внутренних дел с использованием элементов физической и психологической нагрузки : учебно-методическое пособие*. Домодедово : ВИПК МВД России, 2014. 60 с.

### References

1. Zhilina M. Ya. *Metodika trenirovki strelka-sportsmena* [The method of training the shooter-athlete]. Moscow, DOOSAF of the USSR Publ., 1986, 104 p.
2. Baranov V. E., Blagodatin A. B. *Vzaimosvyaz' ognevoy i fizicheskoy podgotovki kursantov (slushateley) v protsesse obucheniya v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh sistemy MVD Rossii* [Interrelation of fire and physical training of cadets (listeners) in the process of training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Kontsept – Concept*, 2017, Vol. 36, pp. 4–7. Available at: <http://e-koncept.ru/2017/771201.htm>.
3. Kryzhanovsky Yu. S. *Organizatsiya provedeniya zanyatiy po ognevoy podgotovke s sotrudnikami organov vnutrennikh del s ispol'zovaniem elementov fizicheskoy i psikhologicheskoy nagruzki* [Organization of fire training classes with employees of internal affairs bodies using elements of physical and psychological load: an educational and methodological guide]. Domodedovo, VIPK of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2014, 60 p.



УДК 796.819.

**ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКА ОВД****PHYSICAL SAFETY OF AN INTERNAL AFFAIRS OFFICER****Козинец Ульяна Денисовна**

курсант

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Kozinets Ulyana Denisovna**

cadet

faculty of training of traffic police specialists

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Пахомов Вячеслав Иванович**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Pakhomov Vyacheslav Ivanovich**

lecter

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается система правовых, защитных, тактических и психологических мер, позволяющих обеспечить сохранение жизни и здоровья сотрудников органов внутренних дел при условии поддержания высокого уровня эффективности профессиональных действий. Обеспечение физической безопасности сотрудников ОВД является важнейшей функциональной задачей, которая требует постоянной профилактической и постоянно совершенствующей работы.

**Abstract.** The article deals with the system of legal, protective, tactical and psychological measures that allow to ensure the preservation of the life and health of employees of the internal affairs bodies, provided that a high level of efficiency of professional actions is maintained. Ensuring the physical safety of employees of the Department of Internal Affairs is the most important functional task, which requires constant preventive and constantly improving work.

**Ключевые слова:** физическая безопасность личности, сотрудник ОВД, приемы, тактика, эффективность, борьба, личная безопасность.

**Keywords:** physical security of the individual, an employee of the Department of Internal Affairs, techniques, tactics, efficiency, struggle, personal safety.

Современная жизнь с ее реальными условиями существования требует от сотрудника полиции полной подготовленности к любым ситуациям, умения быстро и правильно реагировать на изменение обстановки, а главное предпринимать меры по обеспечению своей физической безопасности и безопасности окружающих.

В целом, безопасность сотрудника – это комплексное понятие, которое состоит из нескольких звеньев, одним из которых выступает физическая безопасность (тактика и приемы обеспечения личной физической безопасности).

Деятельность сотрудник ОВД напрямую связана с выполнением функциональных обязанностей, сопровождающихся определенным риском. Поэтому стоит выделить элементы, входящие в систему физической безопасности личности в рамках правоохранительной деятельности:

Умение применять и использовать огнестрельное оружие, специальные средства и физическую силу, в рамках действующего законодательства;

Знание индивидуальной тактики действий при осложнении оперативной обстановки и умение правильно действовать в реальной обстановке;

Хороший уровень физической подготовленности.

Личная безопасность сотрудника ОВД представляет собой систему правовых, защитных, тактических и психологических мер, которые в достаточной мере способствуют защите жизни сотрудника ОВД [1]. Изначально обеспечение физической безопасности личности занимает привилегированное место среди задач, стоящих перед подготовкой новых кадров и повышения уровня уже действующих подразделений. Систематическое проведение тактических занятий в практических условиях способно сформировать у сотрудника эффективный механизм действий по реализации своих обязанностей в экстремальных условиях.

Стоит отметить, что профессиональная личная безопасность сотрудника ОВД зависит не только от физической подготовленности, но и от психологической компетентности, выработки качеств выживания и оперативного реагирования на опасные ситуации. Так как человек в стрессовых ситуациях находится под психологическим давлением, то и алгоритм действия должен быть отработан на подсознательном уровне и при возможной реализации эффективно сработать на предотвращение угроз, защите своей жизни и здоровья.

Физическая безопасность личности (сотрудника ОВД) – это состояние защищенности, исключающие какие-либо внешние и внутренние угрозы в отношении субъекта защиты (к примеру, незаконные действия правонарушителя, либо оказание сопротивления).

Ситуации, с которыми сталкивается сотрудник, требуют к себе особого внимания, ведь именно профессиональная деятельность сотрудника правоохранительных органов связана с опасностью и риском, поэтому для обеспечения своей физической безопасности необходимо:

1. Постоянно осуществлять тренировки, направленные на поддержание своей физической формы (развитие силовых, скоростных качеств, увеличения выносливости).

2. Периодически проходить курсы повышения квалификации по усовершенствованию своих навыков и умений (изучение новых техник).

3. Усовершенствовать практический навык владения огнестрельным оружием, в рамках действующего законодательства (участвовать на практических стрельбах, повышать теоретическую базу).

4. Уметь правильно и эффективно применять специальные средства, состоящие на вооружение МВД России (знать условия, необходимые для их законного применения).

5. Знать базовую основу боевых приемов борьбы, постоянно нарабатывать навык их практического применения.

Действующие сотрудники обязаны подтверждать свою практическую пригодность, сдавая зачет по физической подготовке. Формирование у сотрудников способности к обеспечению личной безопасности выступает самостоятельным направлением их профессиональной подготовки. Как показывает зарубежный и отечественный опыт, наиболее эффективно основы такой способности закладываются в процессе обучения в ведомственном образовательном учреждении и в дальнейшем, на курсах переподготовки и повышения квалификации. Это достигается путем включения вопросов обеспечения личной безопасности во все базовые курсы и проведением наряду с этим специальных курсов обучения тактике и методам обеспечения личной безопасности.

Сотрудники ОВД при исполнении своих профессиональных обязанностей на практике в рамках обеспечения своей физической безопасности должны придерживаться следующего:

1. Соблюдать допустимую дистанцию при работе с преступниками.
2. Заранее оценивать обстановку и продумывать план действий.
3. Оперативно принимать решение и использовать в полной мере законные средства задержания сопротивляющихся.
4. Использовать наручники при работе с опасными лицами и проводить тщательный обыск.
5. При работе в опасных условиях (специальных операциях) использовать специальные средства индивидуальной защиты, например, бронежилет, шлем защитный, щит противоударный.
6. Иметь достаточную для обеспечения безопасности огнестрельную подготовку и практику применения боевых приемов борьбы.
7. Эффективно использовать огнестрельное оружие в предусмотренных законом случаях.
8. Предвидеть худшее и быть готовым к нему, разработав на этот случай план действий.

Каждый сотрудник ОВД должен осознавать, что при качественной первоначальной подготовке и постоянном повышении своего профессионального уровня в процессе дальнейшей службы шансы на выживание в опасных ситуациях значительно увеличиваются. Поэтому развитие у сотрудников ОВД профессиональной компетентности по обеспечению личной физической безопасности является жизненно необходимым для процесса формирования личностных установок на выживание, психологических качеств, позволяющих адекватно оценивать обстановку, принимать быстрые и правильные решения и не терять самообладания в опасных

ситуациях.

В условиях современного общества основным критерием безопасности является обеспечение физической защиты личности от противоправных действий. Трудности, с которыми сталкивается сотрудник ОВД ежедневно подвергают его опасности, поэтому очень важен уровень физической подготовленности и наработка навыка применения своих профессиональных способностей в реальных ситуациях для полного обеспечения своей физической безопасности. В ходе силового задержания преступника сотруднику полиции необходимо осуществить сложные двигательные действия при влиянии дополнительных внешних факторов [2]. На фоне серьезного эмоционального напряжения профессиональная деятельность сотрудника требует значительной мобилизации возможностей организма. Дополнительное влияние эмоциональных нагрузок и экстремальных обстоятельств на сотрудника, отсутствие систематической работы по отработке боевых приемов борьбы приводит к значительному ухудшению координации движения, несоразмерности затраченных усилий, потере пространственной ориентации [5]. Вследствие этого для каждого сотрудника полиции важнейшим условием, способствующим успешному выполнению служебных задач, является высокий уровень координации движений [3].

К сожалению, система профессиональной подготовки ВУЗов МВД России в основном направлена на воспитание общих физических качеств и «механическое заучивания» техники приемов рукопашной подготовки, при этом практическая часть их обучения оторвана от реальной деятельности. В этой связи следует рассмотреть возможность оптимизации учебного процесса по специальной физической подготовке с учетом накопленного опыта по отработке боевых приемов борьбы при факторе неожиданности, дефиците информации и времени для принятия решения во время. Например, проводить поединки с разнообразными по телосложению, технике, тактике, стойке, весу, физической подготовленности, квалификации противниками. Инициировать поединки с несколькими противниками в разных тактических условиях: «конвейер», «коридор», «в развертку», «в расходку». Предлагать проведение поединков на площадках, различных по размеру и покрытиям: жестких, мягких, скользких, неровных, а также в ограниченном или затемненном пространстве [4].

В целом, физическая безопасность личности сотрудника ОВД подразумевает под собой достаточный уровень профессиональной подготовленности. Однако любая подготовка сама по себе не сможет создать сотруднику реально возможный уровень безопасности при решении конкретной профессиональной задачи, если он сам не приложит колоссальные усилия по выработке у себя конкретных знаний, умений и навыков обеспечения личной безопасности.

### Литература

1. О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. От 29.12.2020) // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450

(ред. от 27.07.2020) [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201708180039> (дата обращения 14.02.2021).

3. Организация личной безопасности сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие / авт.-сост. А. И. Чернов. Домодедово : Всероссийский институт повышения квалификации работников МВД России, 2001. 77 с.

4. 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. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 3-10.

5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. Москва : Юнити, 2016. 431 с.

### References

1. О полиции. Federal'nyy zakon ot 07.02.2011 N 3-FZ (red. Ot 29.12.2020) [Federal Law "On the Police " of 07.02.2011 N 3-FZ (ed. From 29.12.2020)]. *Sobranie zakonodatel'stva RF - Collection of Legislation of the Russian Federation*, 2011, no.7.

2. Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii. Prikaz MVD Rossii ot 01.07.2017 N 450 (red. ot 27.07.2020) [Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia of 01.07.2017 N 450 (ed. of 27.07.2020) "On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation"]. Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201708180039> (accessed 14.02.2021).

3. Chernov A. I. (comp.). Organizatsiya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov organov vnutrennikh del [Organization of personal security of employees of internal affairs bodies]. Domodedovo, All-Russian Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2001, 77 p.

4. Barkalov S. N., Flusov E. V., Struganov S. M. Aktual'nye aspekty obucheniya boevym priemam bor'by v sisteme fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii [Actual aspects of training in combat techniques of fighting in the system of physical training of police officers]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Proceedings of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2019, no. 2, pp. 3-10.

5. Kikotya V. Ya. (ed.), Barchukov I. S. (ed.) Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka [Physical culture and physical training]. Moscow, Unity Publ., 2016, 431 p.

УДК 378.147.88

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ КАК КРИТЕРИЙ ПОВЫШЕНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

### PHYSICAL ACTIVITY INTENSITY AS A CRITERION FOR IMPROVING THE TARGET ACCURACY OF SHOTS IN BASKETBALL

**Карагодина Анна Михайловна**

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

**Karagodina Anna Mikhailovna**

senior lecturer

department of physical education

institute of architecture and construction

Volgograd State Technical University

Volgograd, Russia

**Аннотация.** Рассмотрен вопрос о степени влияния интенсивности физической нагрузки на результативность целевой точности бросков в баскетболе. Выявлены особенности интенсивности физической нагрузки на занятиях в группе спортивного совершенствования по баскетболу. Подобраны средства повышения точности бросков с различных дистанций. Даны практические рекомендации тренеру-преподавателю спортивной команды баскетболистов юношеского возраста.

**Abstract.** The question of the degree of influence of the intensity of physical activity on the effectiveness of the target accuracy of shots in basketball is considered. The features of the intensity of physical activity in the classes in the group of sports improvement in basketball are revealed. The means of improving the accuracy of throws from different distances are selected. Practical recommendations are given to the coach-teacher of the sports team of basketball players of youth age.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, интенсивность, реакция сердечно-сосудистой системы.

**Keywords:** physical activity, intensity, reaction of the cardiovascular system.

Среди большого разнообразия спортивных дисциплин в университете, наибольшей популярностью пользуются игровые виды спорта. Баскетбол характеризуется атлетически и технически сложной двигательной деятельностью [3].

Методика совершенствования точности бросков нуждается в изучении факторов, раскрывающих функциональную сторону бросковых движений и влияющих на их результативность в ходе соревновательной деятельности.

Исследования, проведенные Гришиной Е. И. и Михайлюк А. С. (2016), показывают, что совершенствование точности бросков при высокой интенсивности двигательного режима, осуществляемого по принципу «сопряженного» метода и на фоне

утомления, способствует росту результативности бросков в условиях соревновательной деятельности [2].

Таким образом, наиболее эффективными средствами, которые могут повысить результативность штрафного броска будут упражнения максимально приближенные по своим основным характеристикам к соревновательной деятельности и моделирующие воздействие внешних факторов [5].

С физиологической точки зрения ведущим в тренировке является повторность и возрастание физической нагрузки, что на основе механизмов саморегуляции позволяет совершенствовать функциональные возможности и их энергетическое обеспечение (А. С. Солодков, 2005) [6].

В результате упражнения должны строиться на основе учета механизмов срочной адаптации и характеристик тренировочной нагрузки: количества выполнения упражнений и их серий, длительность выполнения, интенсивность выполнения, продолжительность отдыха, а также координационной сложности упражнений [1].

Основные принципы в подборе упражнений, отличительной чертой которых является их интенсификация, были предложены В. К. Пельменевым и Е. В. Конеевой (2000). Они включали в себя следующие методические приемы:

- 1) введение новых упражнений;
- 2) доминирующее применение «сопряженного» метода;
- 3) концентрация на упражнениях преимущественно анаэробного характера;
- 4) выполнение бросков на фоне утомления [4].

**Цель исследования:** Выявить средства высокой интенсивности, направленные на повышение целевой точности бросков с различных дистанций у студентов-баскетболистов.

#### **Задачи:**

- 1) Определить целевую точность бросков под влиянием нагрузок высокой интенсивности в подготовительном периоде тренировочного процесса.
- 2) Подобрать средства повышения целевой точности бросков с различных дистанций у студентов, занимающихся в спортивной секции по баскетболу.
- 3) Выявить влияние интенсивных нагрузок на функциональные возможности баскетболистов.

#### **Методология**

Исследование проводилось на базе института архитектуры и строительства Волгоградского государственного технического университета. В педагогическом эксперименте принимали участие юноши сборной команды университета по баскетболу, средний возраст которых составил  $19,9 \pm 0,76$  лет, средней длиной тела  $188,4 \pm 2,64$  см и массой тела  $79,1 \pm 8,3$  кг.

На этапе подготовительного периода контингент испытуемых был разделен на две группы. Контрольная группа ( $n=12$ ) выполняла бросковые задания по базовой методике максимальных повторений. Экспериментальная ( $n=12$ ) занималась с применением специальных средств, отличительной чертой которых являлась их интенсификация.

Контрольные испытания технических приемов проводились в виде бросковых заданий с ближней, средней и дальней дистанций по существующей классификации

бросков (Ю.М. Портнов, 1997). Техника броска оценивалась тренером.

Пульсовые режимы соответствовали соревновательным. Броски с ближней дистанции осуществлялись после быстрого прорыва при средней частоте пульса 186,2 уд/мин.; броски с дальней дистанции ограничивались по времени и проводились при частоте пульса 160,6 уд/мин. Штрафные броски выполнялись в конце занятия на фоне утомления.

Оценка функциональной подготовленности производилась по методике, разработанной на кафедре физического воспитания ИАиС ВолгГТУ (Марушкин В. Д., Калинина Н. Е., 2005).

### Результаты исследования

В таблицах фиксировались показатели технической и функциональной подготовленности студентов-баскетболистов до и после эксперимента.

В результате эксперимента в экспериментальной группе происходит повышение целевой точности бросков с ближней дистанции на 24,9% (табл.1) с сохранением техники приема при экспертной оценке в 4,5 балла.

В контрольной группе наблюдается более низкая динамика показателей. Точность реализации составила 6,8 % (табл.1).

Таблица 1

Динамика изменения техники броска с ближней дистанции  $\bar{X} \pm \sigma$

Параметры броска	Бросок с ближней дистанции после быстрого прорыва			
	Количество атак	Количество результативных атак	Процент реализации, (%)	Экспертная оценка техники выполнения (баллы)
До эксперимента				
КГ (n=12)	12,8±0,76	7,6±0,86	59,4	4,3
ЭГ (n=12)	12,6±0,80	7,4±0,89	58,7	4,2
p*	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
После эксперимента				
КГ (n=12)	13,0±1,2	8,6±0,78	66,2	4,5
ЭГ (n=12)	14,5±1,1	12,8±0,76	88,3	4,8
p*	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

\*p- достоверность значений для независимых выборок по t-критерию Стьюдента.

Такая же тенденция наблюдалась и с других дистанций. Результативность штрафного броска в ЭГ улучшается на 15,5 %, а техника двигательного действия не нарушалась, а возрасла на 1,4 балла (табл.2).

С дальней дистанции в ЭГ улучшается не только процент попадания на 13,4%, но и скорость выполнения броска, что свидетельствует о более устойчивой технике броска при повышении нагрузки (табл.3)

При этом, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной отмечается улучшение функциональной подготовленности баскетболистов в среднем на 13,4 %. Функция сердечно-сосудистой системы по показателю функциональной пробы Рюфье возрасла на 6,2 %, дыхательной – на 15,9 % (по пробе Штанге) и на 16,5 % (по пробе Генчи). В результате уровень работоспособности спортсменов повысился на 15,5 % (табл.4).



Таблица 2

Динамика изменения техники броска со средней дистанции ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Параметры броска	Штрафной бросок			
	Со зрительным контролем, (%)	Без зрительного контроля, (%)	Сериями с изменением траектории полета мяча, (с)	Экспертная оценка техники выполнения, (баллы)
До эксперимента				
КГ (n=12)	68,3±0,86	45,8±1,1	3,26±0,52	3,8
ЭГ (n=12)	68,6±0,90	45,6±1,2	3,18±0,48	3,6
p*	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
После эксперимента				
КГ (n=12)	76,6±0,92	52,4±1,0	3,02±0,49	4,5
ЭГ (n=12)	82,4±0,96	66,6±1,2	2,36±0,50	5,0
p*	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

\*р - достоверность значений для независимых выборок по t-критерию Стьюдента.

Таблица 3

Динамика изменения техники броска с дальней дистанции ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Параметры броска	Дальний бросок за 2 минуты			
	Скорость броска, (количество бросков)	Количество результативных атак	Процент реализации, %	Экспертная оценка техники выполнения, (баллы)
До эксперимента				
КГ (n=12)	38,1±2,96	9,6±2,76	25,2	3,4
ЭГ (n=12)	38,3±2,73	10,2±2,86	26,6	3,2
p*	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
После эксперимента				
КГ (n=12)	41,2±2,35	11,2±2,88	27,2	3,6
ЭГ (n=12)	45,3±2,67	17,6±2,90	38,9	4,2
p*	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

\*р - достоверность значений для независимых выборок по t-критерию Стьюдента.

Таблица 4

## Динамика функциональной подготовленности студентов-баскетболистов после эксперимента

Показатели	Жизненный индекс, мг/кг	Функциональные пробы			*Мощность работы, кгм/мин	МПК по Геселевичу (1969) мл/мин/кг	Оценка по В.Карпману
		Штанге, (с)	Генчи, (с)	Рюфье, (ед.)			
КГ(n=12)	60.17	64.5	44.8	8.1	1127	50.7	«средняя»
ЭГ (n=12)	65.29	74.8	52.2	7.6	1302	56.2	«высокая»

\*Марушкин В.Д., Калинина Н.Е., 2005 г

**Выводы:**

1. Правильный подбор тренировочных средств, дозировки интенсивности тренировочной нагрузки, с учетом функциональной подготовленности спортсменов, приводит не только к непрерывному росту работоспособности организма, но и к стабильности техники выполнения бросков и улучшению их результативности с ближней, средней и дальней дистанций.

2. При выборе средств, повышающих целевую точность бросков следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера высокой интенсивности, «сопряженного» характера и приближенных к соревновательной деятельности. При стабильном навыке выполнения следует отрабатывать индивидуальные броски с различных позиций (точек), согласно игровому амплуа, сериями по 100, 150, 200 бросков за занятие. Уделять внимание броскам в безопорном положении (в прыжке) после маневрированного ведения, заслона или наведения, с пассивным и активным сопротивлением защитников.

3. Интенсивность упражнений влияет на работу функциональных систем организма студентов и характер энерготрат двигательной деятельности в сторону улучшения показателей с оценки «средняя» до оценки «высокая».

Рекомендуем данную методику в рамках практического применения: для повышения уровня физической подготовленности; для повышения целевой точности бросков в условиях интенсивных нагрузок; для повышения функциональных возможностей и физической работоспособности организма спортсмена.

**Литература**

1. Вавилов А. Л. Факторный анализ тестов технической подготовленности баскетболистов / А. Л. Вавилов, О. В. Анфилатова, С. А. Вавилова // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19. - № 2. – С. 55–62.
2. Гришина Е. И. Методика совершенствования бросков баскетболистами при переходе из юношеской в молодежную команду / Е. И. Гришина, А. С. Михайлюк // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 3. – С. 98–103.
3. Карагодина А. М. Использование метода сопряженного воздействия в спортивной подготовке студентов для совершенствования бросков в баскетболе / А. М. Карагодина, О. В. Клычкова, В. А. Брыкина // PRIMO ASPECTU. – 2018. – № 4 (36). – С. 151–157.
4. Пельменев В. К., Конеева Е. В. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : учебное пособие. Калининград : Калининградский университет, 2000. – 162 с.
5. Рыбалкин С. Н. Технология повышения точности выполнения штрафного броска квалифицированных баскетболистов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6 (76). – С. 142–146.
6. Солодков А. С. Итоги и перспективы исследований проблемы адаптации в спорте // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2005. – № 18. – С. 65–75.

## References

1. Vavilov A. L., Anfilatova O. V., Vavilova S. A. *Faktornyy analiz testov tekhnicheskoy podgotovlennosti basketbolistov [Factor analysis of tests of technical readiness of basketball players]*. *Chelovek. Sport. Medicina - Human. Sport. Medicine*, 2019, Vol. 19, no.2, pp.55–62. (In Russ.)
2. Grishina E. I., Mihajljuk A. S. *Metodika sovershenstvovaniya broskov basketbolistami pri perekhode iz yunosheskoy v molodezhnuyu komandu [Methods of improving the shots of basketball players during the transition from the youth team to the youth team]*. *Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kul'tura. Sport - Bulletin of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2016, no.3, pp. 98–103 (In Russ.)
3. Karagodina A. M., Klychkova O. V., Brykina V. I. *Ispol'zovanie metoda sopryazhennogo vozdeystviya v sportivnoy podgotovke studentov dlya sovershenstvovaniya broskov v basketbole [The use of the method of conjugate impact in the sports training of students to improve throws in basketball]*. *PRIMO ASPECTU*, 2018, no. 4 (36), pp. 151–157. (In Russ.)
4. Pel'menev V. K., Koneeva, E. V. *Metodika sovershenstvovaniya tochnosti broskov u basketbolistov [Methods for improving the accuracy of throws among basketball players]*. Kaliningrad, Kaliningrad University Publ., 2000, 162 p.
5. Rybalkin S. N. *Tekhnologiya povysheniya tochnosti vypolneniya shtrafnogo broska kvalifitsirovannykh basketbolistov [Technology for improving the accuracy of the execution of a free throw by qualified basketball players]*. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta - Scientific notes of the P.F. Lesgaft*, 2011, no. 6 (76), pp. 142–146. (In Russ.)
6. Solodkov A. S. *Itogi i perspektivy issledovaniy problemy adaptatsii v sporte [Results and prospects of research on the problem of adaptation in sports]*. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F.Lesgafta - Scientific notes of the P.F. Lesgaft*, 2005, no. 18, pp. 65–75. (In Russ.)

УДК 796.012.1

**ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ НА ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ  
У СПОРТСМЕНОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ****THE INFLUENCE OF MOTOR QUALITIES ON THE ACHIEVEMENT OF RESULTS  
IN ATHLETES IN ADOLESCENCE****Майоров Сергей Борисович**

магистрант

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Major Sergey Borisovich***Undergraduate**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia***Соломченко Марина Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

*заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Solomchenko Marina Aleksandrovna***Ph.D., associate professor**head of the department of theory and methodology physical culture and sports**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia*

**Аннотация.** В предложенной статье поднимается вопрос о роли влияния двигательных качеств в процессе достижения результатов у спортсменов легкоатлетов подросткового возраста, учитывая изменения биохимических и морфологических процессов в опорно-двигательном аппарате, в центральной, периферической нервной системе и во внутренних органах, а также рассматривается актуальность двигательных качеств в процессе подготовки спортсменов (подростков).

**Abstract.** The article raises the question of the role of the influence of motor qualities in the process of achieving results among athletes and athletes of adolescence, taking into account changes in morphology and biochemical processes in the musculoskeletal system, in the central, peripheral nervous system and in internal organs, and also considers the relevance of motor qualities in the process of training athletes (adolescents).

**Ключевые слова:** двигательные качества, физическая культура и спорт, физиология, быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

**Keywords:** motor qualities, physical culture and sports, physiology, speed, strength, endurance, flexibility, agility.

Одной из главных задач, решаемой в процессе достижения высоких спортивных результатов является обеспечение наилучшего развития физических качеств,

которыми обладает человек [1, 2, 3, 4]. У детей в подростковом возрасте (12-17 лет), которые занимаются спортом, развитие организма происходит быстрее по сравнению со сверстниками. В связи с этим функциональные изменения в организме в этом возрасте создают хорошие предпосылки для улучшения двигательных качеств.

Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека [7, 8, 10]. Развитие физических качеств взаимосвязано с прогрессирующими морфологическими и биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системе, в дыхательной, сердечно-сосудистой и других органах и системах. Поэтому, можно сделать вывод, о том, что степень развития физических качеств находится в прямой зависимости от согласованной совместной работы соматической и вегетативной системы организма человека. Для эффективного повышения уровня физического состояния и роста достижений у спортсменов (подростков) 12-17 лет, является тренировочные мероприятия, которые обуславливают улучшение основных двигательных качеств спортсмена [9].

Существуют пять основных двигательных качеств, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Двигательных качеств девушек и юношей (периоды развития)**

Двигательных качеств	Девушки	Юноши
Сила	11-12, 15-16	13-14, 17-18
Быстрота	15-16	10-12, 15-16
Выносливость	15-17	13-14
Гибкость	5-6	5-6
Ловкость	8-14	8-14

Наиболее активное развитие силовых качеств у юношей начинается в возрасте 13-14 лет, далее несколько замедляется, и новый скачок в развитии силы наступает в возрасте 16-18 лет, для девушек эти периоды несколько другие, это связано с более ранними гормональными изменениями в организме девочек, это возраст 11–12 лет и 15–16 лет соответственно. В этот период идет активный рост мышечных волокон, изменяются пропорции тела. Также изменяются биохимические процессы в организме, что не может не сказаться на росте мышечной силы.

У юношей наиболее активный период для развития выносливости является возраст 14-16 лет, у девушек 12-14 лет. Это объясняется тем, что в этот возрастной промежуток отмечается увеличение возможностей аэробных систем энергообеспечения, а потом и анаэробных процессов в организме. Что в конечном итоге приводит к развитию выносливости. Поэтому основным средством развития выносливости являются упражнения, достаточно длительной нагрузки.

Существуют два вида быстроты: быстрота одиночного движения (например, бег) и быстрота двигательных реакций. Наиболее значимыми периодами для развития данного качества является возраст 10-12 лет и 14–15. Это связано с тем, что в это возрастной период нервная система достигает высокого уровня развития и за-

вершается созревание сенсорных систем. С этого периода ребенок способен совершать сложные координационные движения.

Ловкость занимает четвертое место в развитии физических качеств у подростков. Так как наиболее активно она развивается в возрасте 8-14 лет. Развитие ловкости происходит при усложнении уже отработанных упражнений, путем включения в них дополнительных элементов, изменений внешних условий для выполнения упражнения.

Развитие гибкости происходит в более раннем возрасте. В 5-6 лет развивается активная гибкость. Ее интенсивное развитие обусловлено особенностями строения связочного аппарата ребенка, в этот период мышцы связки наиболее эластичные. В возрасте 9–13 лет развитие активной гибкости замедляется, и начинает преобладать пассивная гибкость, которая достигается за счет внешних растягивающих сил.

Объектом данной работы являются двигательные качества в подростковом возрасте. Предметом работы - влияние двигательных качеств спортсмена подростка.

Цель работы заключается в вопросе: какие двигательные качества необходимо развивать для спортсмена в подростковом возрасте?

Были поставлены следующие задачи:

- проанализировать спортсмена 15-16 лет в течении трех месяцев физических состояние;
- выяснить влияние двигательных качеств на спортсмена, подростка.

При проведении исследования были использованы методы: изучение научной литературы; наглядный метод; контрольное тестирование проводились для выявления динамики показателей физической подготовленности, двигательных качеств, спортсменов легкоатлетов группы ТЭ - 3 года тренировок.

Исследование проводилось у спортсменов легкоатлетов в возрасте 15-16 лет в группе ТЭ-3 года обучения, с сентября по декабрь 2020 года. Исследование проходило в подготовительный период, что позволит точнее провести анализ двигательных качеств. Рассмотрим только основные двигательные качества, которые присущи для этого возраста. В начале исследования было проведено контрольное тестирование по показателям физической подготовленности спортсмена 15-16 лет.

Результаты исследования представлены в виде контрольного тестирования таблицы 2.

Таблица 2

Результаты тестирования в группе ТЭ-3 года в начале и в конце исследования ( $M \pm m$ )

Физические качества	Тесты	Девушки		Юноши	
		сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь
Скоростные качества	Бег 60метров	8,2±0,3	8,1±0,3	7,3±0,3	7,1±0,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1,88±0,2	1,92±0,3	2,45±0,2	2,51±0,25
Выносливость	Бег 500 м	1мин35с ±8 сек	1мин28с ±9 сек	1мин20с ±7 сек	1мин12с ±10 сек
Силовые качества	Жим штанги лежа	25кг±2,5 кг	27,5 кг±2,5 кг	50кг±2,5 кг	55кг±5 кг

В результате проделанного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Физическое развитие в подростковом возрасте протекает скачкообразно, с опережением развития той или иной системы организма. Период максимального роста антропометрических характеристик приходится на возраст от 12 до 13 и от 15 до 16 лет. Для возраста 12-13 лет характерен быстрый рост опорно-двигательного аппарата, в виде удлинения трубчатых костей, в связи с чем значительно увеличивается рост, вес и окружности грудной клетки, а для возраста 15-16 лет - рост мышечной массы и жизненной емкости легких.

2. В 15-16 - летнем возрасте преобладающими качествами становятся скоростно-силовые и координационные способности.

3. Для достижения высоких спортивных достижений в подростковом возрасте, следует учитывать особенности данного периода. Основными качествами, которые развиваются в этот период, являются: быстрота, сила, выносливость. Поэтому, основой тренировок должны стать средства, которые направлены на развитие данных качеств. В процентном соотношении они должны составлять от 65 до 80% от общего объема упражнений в занятии. Остальные 20-35% должны составлять развитие ловкости и гибкости.

При «комплексном развитии двигательных качеств рекомендуется следующее соотношение объемов: по 35 % - на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости, 30% - на развитие силы» [5, 6].

### Литература

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Академия, 2000. 480 с.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений. Москва : Просвещение, 2012. 237 с.
3. Зациорский В. М. Воспитание физических качеств : учебник ТИМФВ для ИФК. Москва : Физическая культура и спорт, 1967, С. 168-236 с.
4. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 206 с.
5. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. Москва : Физкультура и спорт, 1972. 256 с.
6. Тиунова О. В., Сонькин В. Д. Модель рациональной классификации физических нагрузок // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре : сборник научных трудов. ВНИИФК. Москва, 1991, С. 45–57.
7. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 374 с.
8. Гужаловский А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск : Народна освіта, 1978. 88 с.
9. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 512 с.: ил.
10. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. Москва : Физкультура и спорт, 1970. 148 с.

### References

1. Kholodov Zh. K., Kuznetsov B. C. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methodology of physical education and sports]. Moscow, Academy Publ., 2000, 480 p.
2. Lyakh V. I., Zdanevich A. A. *Fizicheskaya kul'tura. 10— 11 klassy* [Physical culture. 10-11 grades]. 7th ed. Moscow, Education Publ., 2012, 237 p.
3. Zatsiorskiy V. M. *Vospitanie fizicheskikh kachestv* [Education of physical qualities]: Moscow, Physical culture and sport, 1967, pp. 168-236.
4. Ter-Ovanesyan A. A. *Pedagogicheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya* [Pedagogical foundations of physical education]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1978, 206 p.
5. Fomin N. A, Filin V. P. *Vozrastnye osnovy fizicheskogo vospitaniya* [Age foundations of physical education]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1972, 256 p.
6. Tiunova O. V., Son'kin V. D. *Model' ratsional'noy klassifikatsii fizicheskikh nagruzok* [Model of rational classification of physical activity]. *Modelirovanie i kompleksnoe testirovanie v ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'ture. Sbornik nauchnykh trudov* [Modeling and complex testing in health-improving physical culture. Collection of scientific works]. Moscow, 1991, pp. 45-57. (In Russia).
7. Kuramshina Yu. F. (ed.), Popov V. I. (ed.). *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of physical culture]. St. Petersburg, SPbGAFKim. P.F. Lesgaft Publ., 1999, 374 p.
8. Guzhalovskiy A. F. *Razvitie dvigatel'nykh kachestv u shkol'nikov* [Development of motor qualities in schoolchildren]. Minsk, public education Publ., 1978, 88 p.
9. Dubrovskiy V. I. *Sportivnaya meditsina* [Sports medicine]. 2nd ed. Moscow, Vldos Publ., 2002, 512 p.
10. Zatsiorskiy V. M. *Fizicheskie kachestva sportsmena* [The physical qualities of the athlete]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1970, 148 p.



УДК. 372.879.6

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES IN FOOTBALL PLAYERS OF PRIMARY SCHOOL AGE

**Максимов Юрий Геннадьевич**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры, методики и спорта

Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко

г. Глазов, Россия

**Maximov Yuri Gennadievich**

Ph.D, associate professor

department of physical culture, methods and sports

Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko

Glazov, Russia

**Аннотация.** В статье представлено исследование по разработке комплекса упражнений для развития скоростных способностей у футболистов младшего школьного возраста.

**Abstract.** The article presents a study on the development of a set of exercises for the development of speed abilities in football players of primary school age.

**Ключевые слова:** скоростные способности, подготовка футболистов, физические упражнения для развития скоростных способностей.

**Keywords:** speed skills, training of football players, physical exercises for the development of speed skills.

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития быстроты двигательных действий. Изменения в организме детей в возрасте от 7 до 11 лет влияют на скоростные качества. Развитие скоростных действий младших школьников происходит с учетом морфологического и функционального потенциала организма.

Развитие быстроты действий происходит на уроках физической культуры после разминочных упражнений. В арсенале учителя физической культуры эффективными могут быть такие методы как повторный, интервальный, соревновательный. Причем возможны два варианта применения повторного метода:

- а) в максимально быстром темпе в облегченном контексте,
- б) в максимально быстром темпе с утяжелениями.

Учитывая мнения И. Н. Алешина, Л. А. Аренда и др. отметим, что второй вариант во многом близок к круговому выполнению заданий, т. к. последние приводят к развитию скорости и силы [1, 2]. Важно, что при использовании метода круговой тренировки можно использовать индивидуальный подход, подбирая задания (нагрузка, время, упражнения) для юных спортсменов с учетом их физических,

функциональных особенностей.

Скоростная подготовка младших школьников, считает О. Б. Лапшин, включает в себя такие упражнения как ускорения на короткие расстояния, прыжки, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на высокой скорости [3].

Специалисты в области физической культуры и спорта рекомендуют для развития скоростных способностей включать младших школьников в подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, проведение эстафет, а также различные виды прыжков для развития силовых качеств в единстве со скоростными.

Вслед за Швыковым И. А. отметим, что самым распространенным видом упражнений для развития скоростных способностей является бег. Учитель физической культуры может дополнить авторскими комплексами упражнений занятия по отработке скоростных качеств младших школьников [4].

Помимо беговых упражнений, ускорений, эстафет и т. д. многие учителя используют технические приемы: ведение мяча; удары, передачи; обводку, финты, учебную игру.

Таблица 1

Критерии развития скоростных способностей у школьников 9-10 летнего возраста

№ п/п	Уровни	Тест 1. Бег на 30 м	Тест 2. Челночный бег 3x10	Тест 3. Прыжки через скакалку за 30 сек
1.	Высокий уровень	Испытуемый пробегает дистанцию за 5,1-5,3 с.	Испытуемый пробегает дистанцию за 8,6-8,9 с.	Испытуемый выполняет прыжки на скакалке за 1 минуту в количестве 41-50 прыжков
2.	Средний уровень	Испытуемый пробегает дистанцию за 5,4-5,5 с.	Испытуемый пробегает дистанцию за 9,0-9,3 с.	Испытуемый выполняет прыжки на скакалке за 1 минуту в количестве 30-40 прыжков
3.	Низкий уровень	Испытуемый пробегает дистанцию за 5,6-5,7 с.	Испытуемый пробегает дистанцию более 9,4-9,6 с.	Испытуемый выполняет прыжки на скакалке за 1 минуту в количестве 20-29 прыжков

1. Проведенный эксперимент позволил определить пути повышения качества учебно-тренировочного процесса, на основе повышения уровня показателей скоростной подготовленности школьников 9-10 лет, занимающихся футболом в системе дополнительного образования.

2. Включение физических упражнений из других видов спорта способствует достоверному улучшению скоростных способностей. Это позволяет сделать вывод о том, что применение методики развития скоростных способностей позволяет улучшить динамику не только, физического и функционального развития, но и положительно отражается на исполнительском (техничко-тактическом) мастерстве юных футболистов, что и подтверждает гипотезу нашего исследования. Динамика показателей уровня развития скоростных способностей в экспериментальной группе улучшилась (на высокий уровень 13 человек – 70%, на уровне выше среднего 8 человек – 40%).

3. Разработанная экспериментальная методика, направленная на развитие скоростных способностей у школьников 9-10 лет, занимающихся футболом, в ходе экспериментальной проверки показала ее эффективность.

4. Подтвержденная достоверными изменениями методика показателей скоростных способностей в конце педагогического эксперимента может быть рекомендована для использования в практической работе тренеров по футболу, а также учителей по физической культуре.

5. Учебно-тренировочный процесс должен быть организован в соответствии с научно-разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организованных форм подготовки футболистов.

В результате внедренной нами программы, направленной на развитие скоростных способностей у футболистов 9-10 лет, проявились улучшенные результаты в маневренности игроков на футбольном поле: увеличилось скоростных действий с мячом, перемещений без мяча; игроки стали совершать больше по объему ускорений в матчах. В процессе матчей футболисты 9-10 лет перебежали игроков команды соперника практически 2 или 3 раза, доминировали на игровой площадке все игры. Однако, низкая реализация голевых моментов не позволяет перенести высокие скоростные показатели в результат матча. Поэтому, следующей целью исследования станет реализация голевых моментов.

### Литература

1. Алешин И. Н. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта [Текст] / И. Н. Алешин, В. В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 10. - С. 43-46.

2. Воспитание силы и быстроты [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. А. Аренд [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 177 с.

3. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов [Текст] / О. Б. Лапшин. – Москва : Человек, 2014. - 176 с.

### References

1. Aleshin I. N., Rybakov V. V. Modelirovanie godichnoy podgotovki v komandnykh igrovyykh vidakh sporta [Modeling of annual training in team game sports]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2007, no. 10, pp. 43-46.

2. Arend L. A. [et al.]. Vospitanie sily i bystryoty [Education of strength and speed]. Voronezh, Voronezh State University of Architecture and Civil Engineering Publ., EBS DIA Publ., 2013, 177 p.

3. Lapshin O. B. Teoriya i metodika podgotovki yunyykh futbolistov [Theory and methodology of training young football players]. Moscow, Man Publ., 2014, 176 p.

УДК 796.011.3

**ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**EDUCATION OF GENERAL CULTURAL AND PROFESSIONAL COMPETENCIES  
OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES  
IN PHYSICAL TRAINING CLASSES**

**Подрезов Игорь Николаевич**

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*Орел, Россия*

**Podrezov Igor Nikolaevich**

*lecturer*

*department of physical training and sports*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Пилипкова Эльвира Сергеевна**

*курсант*

*факультет подготовки специалистов ГИБДД*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*Орел, Россия*

**Pilipkova Elvira Sergeevna**

*cadet*

*faculty of training of traffic police specialists*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Orel, Russia*

**Аннотация.** Общество всегда нуждалось и будет нуждаться в высококвалифицированных кадрах ОВД. Все сотрудники должны знать и исполнять должностной регламент, обладать необходимыми знаниями, умениями и навыками. Рассматриваемая тема обладает высокой актуальностью, так как сотрудники ОВД каждый рабочий день борются с правонарушениями и преступлениями.

**Abstract.** The society has always needed and will always need highly qualified personnel of the Department of Internal Affairs. All employees must know and comply with the official regulations, have the necessary knowledge, skills and abilities. The topic under consideration is of high relevance, since the police department employees fight against offenses and crimes every working day.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, компетенции, сотрудники ОВД.

**Keywords:** physical training, competencies, employees of the Department of Internal Affairs.

Главное предназначение полиции с давних времен состоит в защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан,

лиц без гражданства; в противодействии преступности, охране общественного порядка, розыска лиц, пресечения правонарушений. Этим и занимаются сотрудники органов внутренних дел в своей служебной деятельности. Статья 10 Федерального закона от 30.11.2011 № 342-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" дает четкое определение сотрудника органов внутренних дел. Согласно данному документу: сотрудник органов внутренних дел – гражданин, который взял на себя обязательства по прохождению федеральной государственной службы в органах внутренних дел в должности рядового или начальствующего состава и которому в установленном настоящим Федеральным законом порядке присвоено специальное звание рядового или начальствующего состава [1]. Общество всегда нуждалось и будет нуждаться в высококвалифицированных кадрах ОВД. Все сотрудники должны знать и исполнять должностной регламент, обладать необходимыми знаниями, умениями и навыками. Рассматриваемая тема обладает высокой актуальностью, так как сотрудники ОВД каждый рабочий день борются с правонарушениями и преступлениями.

Как известно, чтобы служить в полиции нужно иметь специальное образование. С этой целью по всей стране существуют образовательные организации МВД России. В процессе обучения курсанты и слушатели, в достаточной мере, должны овладеть теоретическими знаниями и физической подготовкой, которые будут являться неотъемлемой частью их работы. Важным критерием приема граждан на службу в органы внутренних дел является прохождение вступительного испытания по физической подготовке. Физические качества курсантов и слушателей формируются и развиваются в общей системе физической подготовки в вузе, как правило, силами и средствами профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки и спорта.

Физическое воспитание - один из важнейших составных элементов подготовки полицейских в образовательных организациях МВД России. Характер деятельности сотрудника как в военное, так и мирное время требует крепкого здоровья и высокого уровня физической закали.

По этой причине комплекс качеств, который должен быть сформирован у курсанта как будущего полицейского его профессиональной подготовки в вузе, включает в себя морально-духовные, профессионально-волевые, психологические и физические качества. Иногда возникают такие ситуации, когда нужно быстро принимать решение о применении физической силы или огнестрельного оружия. Боевые приемы, изучаемые курсантами (слушателями) позволяют обезвредить правонарушителя или преступника. Невыполнение данной обязанности влечет привлечение к ответственности, которая устанавливается законом. Именно по этой причине полицейские должны обладать высоким уровнем физической подготовленности.

Физическая подготовка, как и другие образовательные дисциплины вузов МВД России, имеет свои цели и задачи. В первую очередь, это физическое совершенствование навыков курсантов и слушателей. Это во многом зависит от воли и желания самих обучающихся, от их заинтересованности, правильного использования средств и методов. Также физическая подготовка способствует формированию уверенности

в своих силах.

Основа физической подготовки заключается в развитии физических качеств, среди которых наиболее важными для будущих полицейских являются разные виды выносливости и силовые способности.

Формирование физических умений приобретается в процессе профессиональной подготовки сотрудников полиции. Физическая подготовка полицейских должна быть направлена и на развитие и улучшение физических навыков и на создание у сотрудников профессиональных и нравственных качеств. Обучение сотрудников позволяет повысить их готовность к работе в опасных условиях. Также процесс обучения должен окончательно сформировать в человеке таких важных качеств как: смелость, ловкость, умение воспользоваться изученными приемами борьбы и так далее.

Проблема формирования таких навыков реализуется путем освоения курсантами (слушателями) определенных знаний, навыков и умений, которые являются необходимыми для того, чтобы успешно выполнять возложенные задачи. При применении физической силы полицейский должен знать основания для их применения. В ходе изучения дисциплины нужно повысить нравственное и физическое воспитание курсанта (слушателя), обучить их приемам борьбы при значительных физических нагрузках, в различных психологических ситуациях, которые максимально приближены к реальным условиям работы [2].

Говоря об общекультурной компетенции, нельзя не упомянуть о взаимодействии полицейского с людьми разных национальностей. Владение таким видом компетенции позволяет решать поставленные задачи с правильным применением норм профессиональной этики и профессионального этикета.

Физическая подготовка курсантов во многом зависит от физического воспитания и спорта в учебном заведении, от отношения курсантов к физическому совершенству. Но не только это влияет на совершенствование физических навыков. Огромное значение имеет здоровье сотрудника. Причем при прохождении службы в органах внутренних дел здоровье учитывается не только у лиц, впервые поступающих на службу, но и лиц, которые уже долгое время проходят службу. По данной причине перед поступлением в образовательную организацию и по мере обучения курсанты и слушатели проходят обследование военно-врачебной комиссии. Большее осознание обучаемых необходимости занятий спортом - большая активность и работоспособность, а также здоровье. Доказано, что сотрудники, физически подготовленные к действиям, связанным с их профессиональной деятельностью, выполняют свою работу на 15% эффективнее. А сотрудник, который физически не подготовлен к выполнению своих задач рискует, прежде всего, жизнью и здоровьем, что является приоритетом при выполнении служебных обязанностей. Согласно приказам МВД России занятия по физической подготовке должны проводиться не менее 100 часов в год. Значимость таких занятий для сотрудника во многом зависит от него самого. Чтобы обеспечить тождество между физическими и умственными нагрузками, необходимо выработать привычку ежедневных занятий спортом. Это во многом поможет быстрому и легкому запоминанию физических приемов борьбы, которые изучаются непосредственно в вузах МВД России [3].

По окончании обучения в вузах МВД России многие выпускники показывают высокие показатели подготовленности по физической подготовке, а некоторые в процессе обучения становятся кандидатами и мастерами спорта. Высокий уровень подготовки способствует повышению устойчивости функций психики человека и большей результативности работы. Также важно, что с таким уровнем подготовки сотруднику будет легче преследовать преступника, преодолевая при этом различные препятствия.

Таким образом, воспитание общекультурных и профессиональных компетенций сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке является важнейшей составляющей дальнейшей службы в полиции. Именно в процессе такой подготовки закладываются основополагающие качества полицейского, которые в дальнейшем будут помогать справляться с возложенными на него задачами.

### Литература

1. Герасимов И. В. Динамика физического состояния курсантов ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова на различных этапах обучения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. С. 57-60.
2. Герасимов И. В., Бакин А. В. Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 32-37.
3. Моськин С. А. Особенности практической направленности организации и проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 105-107.

### References

1. Gerasimov I. V. Dinamika fizicheskogo sostoyaniya kursantov OrYul MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova na razlichnykh etapakh obucheniya [Dynamics of the physical condition of cadets of the V. V. Lukyanov Russian Ministry of Internal Affairs ORYUI at various stages of training]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of the International Scientific and Practical Conference]. Irkutsk, VSI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2015, pp. 57-60. (In Russia).
2. Gerasimov I. V., Bakin A. V. Metodika podgotovki sotrudnikov OVD k vypolneniyu obshchefizicheskikh uprazhneniy na silu [Methods of training police officers to perform general physical strength exercises]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov. Sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports of cadets, listeners and students. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of

*Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 32-37. (In Russia).*

3. Mos'kin S. A. *Osobennosti prakticheskoy napravlenosti organizatsii i provedeniya zanyatiy po fizicheskoy podgotovke v obrazovatel'nykh organizatsiyakh sistemy MVD Rossii [Features of the practical orientation of the organization and conduct of physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Fizicheskaya podgotovka i sport. Sbornik statey [Improvement of physical, fire and tactical-special training of law enforcement officers. Physical training and sport. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2015, pp. 105-107. (In Russia).*



УДК 796.085

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ  
У ВОЛЕЙБОЛИСТОК ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**RESEARCH OF VOLITIONAL QUALITIES  
IN VOLLEYBALL PLAYERS OF THE WOMEN'S STUDENT VOLLEYBALL TEAMS**

**Слинкина Надежда Евгеньевна**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра теории и методики спортивных игр  
Уральский государственный университет физической культуры  
г. Челябинск, Россия

**Slinkina Nadezhda Evgen'evna,**

Ph.D., associate professor  
department of theory and methodology of sports games  
Ural State University of Physical Culture  
Chelyabinsk, Russia

**Волкова Елена Анатольевна**

доцент, МСМК (волейбол)  
кафедра теории и методики спортивных игр  
Уральский государственный университет физической культуры  
г. Челябинск, Россия

**Volkova Elena Anatol'evna**

associate professor, master of sports of international class (volleyball)  
department of theory and methodology of sports games  
Ural State University of Physical Culture  
Chelyabinsk, Russia

**Аннотация.** С помощью комплекса педагогических, психологических и физиологических методов исследования авторами проведена оценка уровня развития волевых качеств у волейболисток сборной УралГУФК (сила воли, терпеливость, упорство, настойчивость, склонность и готовность к рискам). Был изучен и проанализирован уровень развития волевых качеств посредством наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью женской сборной. В соответствии с результатами исследования сформулированы индивидуальные и командные рекомендации для игроков и тренера, внесены коррективы в тренировочный процесс. Приводятся результаты соревновательной деятельности испытуемых в сезоне 2020-2021.

**Abstract.** With the help of a complex of pedagogical, psychological and physiological methods of the study, the authors assessed the level of development of volitional qualities in the volleyball players of the UralGUFC student volleyball (willpower, patience, perseverance, persistence, aptitude and willingness to take risks). The level of development of strong-willed qualities was studied and analyzed by observing the training and competitive activities of the women's student volleyball teams. According to the results of the research individual and team recommendations for the players and the coach are formulated, adjustments have been made to the training process. The results of the competitive activity of the subjects in the 2020-2021

*season are presented.*

**Ключевые слова:** волевые качества, студенческий волейбол, психологическая подготовка, сила воли, терпеливость, упорство, настойчивость, риск в спорте.

**Keywords:** strong-willed qualities, student volleyball, psychological training, willpower, patience, perseverance, persistence, risk in sports.

**Актуальность исследования.** Высокий уровень развития волевых качеств, таких как целеустремленность, упорство, настойчивость, воля к победе, смелость, решительность, выдержка, самообладание, а также мужество и стойкость, – имеют большое значение на всех этапах подготовки спортсменов, независимо от их пола, вида спорта, этапа подготовки.

Это подтверждается в исследованиях Д. А. Корюкина (2015), где автором рассматриваются волевые качества у спортсменов-боксеров; в своей статье также о волевых качествах пишут Вареников Н. А., Бережная И. Ф., Германов Г. Н. и изучают нравственно-волевые качества у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой (2015); формированию волевой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта посвящены работы Л. В. Воронкиной (2014); такой автор как Е. П. Максачук (2014) рассматривала дисциплинированность как основу формирования морально-волевых качеств спортсмена [1, с. 200; 2, с. 88; 4, с. 40; 5, с. 121].

Как видно, в настоящее время достаточное количество работ посвящено исследованию воли, волевых качеств, волевых процессов в единоборствах, циклических видах спорта, а также у школьников, дошкольников, студентов, не занимающихся спортом, у курсантов военных специальностей. Однако, нам не удалось найти работ, в которых бы раскрывались данные по исследованию волевых качеств у спортсменов игровых видов спорта, и у волейболистов в частности.

Нами обнаружена лишь одна работа – методические указания, где автором – Е. А. Копыловой (2013) определены морально-волевые качества, необходимые баскетболистам и рассмотрены методы их формирования в тренировочном и соревновательном процессе [6].

Морально-волевая подготовка является одной из важнейших сторон психологической подготовки волейболиста. Она направлена на формирование воли как высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели.

Волейбол, по своей сути, и является яркой «волевой деятельностью», где спортсмен постоянно преодолевает препятствия и трудности. Поэтому развитие волевых качеств не только помогает спортсмену побеждать в соревнованиях, но и является важным в развитии спортсмена как субъекта деятельности. Умение преодолевать и терпеть длительные физические нагрузки зависит, безусловно, от уровня развития выносливости, от функциональной подготовленности, работоспособности спортсмена, но и воля, волевые качества, на наш взгляд здесь имеет большое значение. В спорте имеется множество тому примеров, когда спортсмены из последних сил, с травмами, уставшие, именно за счет своих волевых качеств выполняли поставлен-

ные задачи и достигали высоких спортивных результатов.

**Цель исследования** – оценить уровень развития волевых качеств у волейболисток сборной УралГУФК.

При проведении исследования и в ходе работы над публикацией мы использовали следующие **методы исследования**.

Метод анализа научной и учебно-методической литературы использовался при формулировании актуальности исследования. Мы рассмотрели понятие о воле в психологии и в спортивной деятельности, изучили значение волевых процессов в спортивной деятельности, проанализировали средства и методы развития волевых процессов в спорте и в волейболе в частности.

Для изучения и оценки уровня развития волевых процессов, мы использовали психологические методики: самооценка силы воли (Н. Н. Обозов); самооценка терпеливости (Е. П. Ильин, Е. К. Фещенко); самооценка упорства. (Е. П. Ильин, Е. К. Фещенко); самооценка настойчивости (Е. П. Ильин, Е. К. Фещенко); самооценка склонности и готовности к риску (RSK Шуберта).

Функциональные пробы, которые свидетельствуют об уровне волевых качеств. Это проба Штанге и Проба Генча – пробы с задержкой дыхания.

Использование метода наблюдения для оценки волевых качеств. Мы предприняли попытку разработать специальную карту наблюдения с критериями. В наблюдении принимали участие тренеры сборных студенческих команд по игровым видам спорта. Наблюдения велись в ходе подготовительного и соревновательного периодов годичного цикла подготовки.

В исследовании приняли участие девушки-волейболистки в количестве 12 человек. Возраст испытуемых – 18 лет – 23 года, стаж занятий – 8-12 лет, спортивная квалификация – КМС (6 чел.), II взрослый разряд (6 чел.).

Изучение и анализ уровня самооценки развития волевых качеств у волейболисток сборной УралГУФК. Ряд исследователей полагают, что для диагностики волевых качеств необходимо использовать как объективные критерии, вытекающие из лабораторного тестирования, так и субъективные критерии, получаемые при опросе, наблюдении за субъектами, применении метода самооценок. Мы считаем, что в этом возрасте испытуемые вполне могут дать себе некую самооценку, и она при этом будет объективной.

В нашем исследовании мы остановились на психологических методиках самооценки волевых качеств и выбрали пять опросников, которые позволяют оценить такие качества воли как «сила воли», «терпеливость», «упорство», «настойчивость», «склонность и готовность к риску».

В таблице 1 представлены результаты самооценки волевых качеств у девушек, занимающихся волейболом. Рассматривая результаты опросника по изучению «силы воли», можно отметить следующее. Результат в среднем по группе девушек составил 17,9 баллов, что соответствует среднему уровню. При этом по испытуемым результаты распределились следующим образом: слабый уровень демонстрируют трое; средний уровень показали шесть из 12; большой уровень – показали трое девушек.

Таблица 1

## Результаты самооценки волевых качеств у волейболисток сборной УралГУФК

Испытуемый	Самооценка (баллы)									
	сила воли		терпеливость		упорство		настойчивость		Склонность и готовность к риску	
	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка
1	15	сред.	8	сред.	14	сред.	14	сред.	-12	ост.
2	18	сред.	12	выс.	12	сред.	17	выс.	-10	ср.
3	12	слаб.	11	сред.	12	сред.	13	сред.	-18	ост.
4	22	бол.	13	выс.	15	выс.	16	выс.	-10	ср.
5	20	сред.	12	выс.	11	сред.	16	выс.	-16	ост.
6	11	слаб.	10	сред.	14	сред.	14	сред.	-20	ост.
7	18	сред.	10	сред.	14	сред.	14	сред.	-16	ост.
8	17	сред.	11	сред.	14	сред.	14	сред.	-20	ост.
9	12	слаб.	9	сред.	13	сред.	14	сред.	-18	ост.
10	25	бол.	12	выс.	16	выс.	16	выс.	-8	ср.
11	25	бол.	12	выс.	12	сред.	15	выс.	-12	ост.
12	20	сред.	8	сред.	14	сред.	13	сред.	-15	ост.
Хср.	17,9	сред.	10,7	сред.	13,4	сред.	14,7	сред.	14,6	ост.

Рассматривая результаты опросника по изучению такого проявления воли как «терпеливость» мы видим, что результат в среднем по группе у девушек составил 10,7 баллов, что соответствует среднему уровню. При этом по испытуемым результаты распределились следующим образом: низкий уровень не демонстрирует ни одна из испытуемых; средний уровень показали семь из 12; высокий уровень – четыре девушки.

Рассматривая результаты опросника по изучению «упорства», можно отметить следующее. Результат в среднем по группе у девушек составил 13,4 балла, что соответствует среднему уровню. При этом по испытуемым результаты распределились следующим образом: у девушек низкий уровень не демонстрирует ни одна; средний уровень показали среди девушек – 10 из 12; высокий уровень – показали две девушки.

Рассматривая результаты опросника по изучению такого проявления воли как «настойчивость» мы видим, что результат в среднем по группе у девушек составил 14,7 баллов, что соответствует среднему уровню. При этом по испытуемым результаты распределились следующим образом: низкий уровень не демонстрирует ни один испытуемый; средний уровень показали семь из 12; высокий уровень – пять девушек.

Следующий показатель – это «склонность к риску», в спорте это может носить как положительный, так и отрицательный результат. Все риски в действиях игрока должны быть обоснованы и тщательно продуманы. В среднем по группе получен результат в 14,6 баллов, это говорит о том, что большинство испытуемых не склонны к риску и являются осторожными в своих решениях и действиях. При этом склонность к рискам не демонстрирует ни одна волейболистка, средний уровень – у трех испытуемых, слишком осторожными являются большинство девушек – девять

человек.

Мы считаем, что результаты именно по оценке готовности к риску могут быть не достоверными, поскольку вопросы теста содержат суждения, которые реально могут угрожать жизни и здоровью людей, и совсем не содержат вопросы, касающиеся спортивных, игровых действий.

По результатам ответов на опросники мы можем выделить среди испытуемых волейболисток с более высоки проявлением волевых качеств – это волейболистки под номерами 4, 5, 10, 11.

Изучение волевых качеств у девушек, занимающихся волейболом с помощью дыхательных проб. Поскольку учеными отмечается, что метода наблюдения, метода опросов по оценке и самооценке может быть недостаточно, то мы приняли решение в работе использовать лабораторные методики, такие как пробы с задержкой дыхания – проба Штанге и Генча. Эти пробы, на наш взгляд могут свидетельствовать о таком волевом качестве как терпеливость.

Степень развития терпеливости определяется временем от момента возникновения желания сделать вдох до момента отказа задерживать дыхание. В ряде исследований (М. Н. Ильина [1976], В. Д. Гаврилов [1979], А. И. Высоцкий [1982] «... была выявлена довольно тесная корреляция ( $r=0,538$  при 1 %-ном уровне надежности) между степенью развития терпеливости, зафиксированной в пробе с удержанием усилия, и степенью развития этого качества, обнаруженной в пробе с задержкой дыхания» [3].

В таблице 2 приведены результаты выполнения дыхательных проб, при этом в таблице указывается время: T1 – испытуемому захотелось сделать вдох, T2 – время, когда он сделал вдох (выполнил пробу), затем рассчитывался так называемый «процент терпеливости» или величина волевого усилия.

Из таблицы 2 видно, что большинство испытуемых демонстрирует удовлетворительный уровень в дыхательных пробах. В пробе с задержкой дыхания после глубокого вдоха неудовлетворительный уровень демонстрируют две волейболистки, удовлетворительный – 10 испытуемых. В среднем по группе величина волевого усилия среди испытуемых девушек составила 14,6 %, самый низкий процент – 7,1 %, самый высокий – 22,4 %.

В пробе с задержкой дыхания после глубокого выдоха неудовлетворительный уровень не демонстрируют ни одна волейболистка, удовлетворительный – семь испытуемых, четыре девушки справились на оценку хорошо и одна – на оценку «отлично», при этом у нее процент волевых усилий составил 20,0 %. С пробой Генча испытуемые волейболистки справились лучше, чем с пробой Штанге. «Процент терпеливости» здесь так же выше – 18,5 %. Самый высокий процент волевого усилия – 22,2 %, самый низкий – 13,8 %.

Отметим по этим пробам лучших волейболисток – это игроки под номерами 4, 5, 8, 10, 11, а так же 6 и 7 – у них так же выше процент волевого усилия в пробах.

Таблица 2

## Результаты оценки волевых качеств у волейболисток сборной УралГУФК

Испытуемый	Проба Штанге, с				Проба Генча, с			
	T1	T2	%	Оценка пробы	T1	T2	%	Оценка пробы
	39	42	7,1	удовл.	23	28	17,8	удовл.
2	36	40	10,0	удовл.	22	26	15,4	удовл.
3	33	38	13,2	неуд.	25	29	13,8	удовл.
4	50	60	16,7	удовл.	28	34	17,6	хор.
5	50	62	19,4	удовл.	28	35	20,0	отл.
6	39	45	13,3	удовл.	21	27	22,2	удовл.
7	40	46	13,0	удовл.	23	29	20,7	удовл.
8	35	41	14,6	удовл.	26	32	18,7	хор.
9	35	39	10,3	неуд.	22	27	18,5	удовл.
10	45	58	22,4	удовл.	27	34	20,6	хор.
11	42	50	16,0	удовл.	25	31	19,3	хор.
12	35	42	16,7	удовл.	21	26	19,2	удовл.
Хср.	39,9	46,9	14,9	удовл.	24,3	29,8	18,5	удовл.

**Изучение и анализ уровня развития волевых качеств посредством наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью сборной УралГУФК.** Для того, чтобы оценить волевые качества тренировочной и соревновательной деятельности испытуемых девушек волейболисток, нами разработана карта наблюдений (рис. 1).

Карты наблюдения для тренировочного и соревновательного процесса были одинаковыми, разница была лишь в том, что в первой указывалась дата и период тренировки, а во второй – дата и соперник, с которым была игра.

К наблюдению привлекались тренеры сборных студенческих команд. Оценка проводилась тренером на каждом тренировочном занятии в ходе специально-подготовительного этапа подготовительного периода (ноябрь, 2020 г.), всего 12 дней. Тренер выставлял каждому спортсмену балл за каждый из показателей волевых качеств. В конце месяца подсчитывался средний балл. Затем такая же оценка проводилась в ходе соревновательной деятельности (спартакиада вузов, чемпионат города), всего восемь игр.

Тренерами оценивались такие волевые качества как: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

В таблице 3 представлены результаты наблюдения за деятельностью девушек волейболисток в ходе тренировочной деятельности.

Так проявления волевых качеств как «решительность и смелость», «инициативность и самостоятельность» проявляются слабо, а «выдержка и самообладание», наоборот, сильно. «Целеустремленность», «настойчивость и упорство» ближе к уровню «сильно развито».

Карта наблюдения за проявлением волевых качеств спортсменок в тренировочном (соревновательном) процессе						
Период подготовки _____						
Дата тренировочного занятия (соревнования, соперник) _____						
Испытуе- мый	Проявления воли					Общая сумма баллов
	Целеустрем- ленность	Настойчи- вость и упорство	Решитель- ность и смелость	Инициатив- ность и самостоя- тельность	Выдер- жка и самообла- дание	
1...						
2...						
3...						
Оценка силы волевых качеств осуществляется по пятибалльной шкале: 5 – волевое качество очень сильно развито, 4 – сильно развито, 3 – слабо развито, 2 – очень слабо развито, 1 – волевое качество не присуще данному субъекту. Общая сумма баллов по всем проявлениям: 25-20 баллов – высокий уровень волевых качеств, 19-15 – средний уровень волевых качеств, 14 и менее баллов – низкий уровень волевых качеств.						

Рис. 1. Изображение карты наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью волейболисток

Таблица 3

Результаты наблюдений за волейболистками  
в ходе тренировочной деятельности

Испы- туе- мый	Проявления воли					Общая сумма баллов	Уров.
	Целеустрем- ленность	Настойчи- вость и упорство	Реши- тельность и смелость	Инициатив- ность и самостоя- тельность	Выдержка и самооблада- ние		
1	3,8	4,1	3,5	3,5	4,1	19,0	ср.
2	3,9	3,8	3,4	3,2	3,9	18,2	ср.
3	2,9	2,8	2,9	3,5	3,6	15,7	ср.
4	4,5	4,6	4,8	4,2	4,5	22,6	выс.
5	4,8	4,6	4,5	4,1	4,6	22,6	выс.
6	3,1	3,2	3,0	3,5	3,4	16,2	ср.
7	3,8	3,7	3,2	3,8	4,2	18,7	ср.
8	4,1	4,1	3,4	3,6	3,8	19,0	ср.
9	3,1	3,0	2,8	3,1	4,1	16,1	ср.
10	4,5	4,6	4,8	4,5	4,5	22,9	выс.
11	4,6	4,8	4,2	4,3	4,1	22,0	выс.
12	4,2	4,0	3,5	3,5	4,3	19,5	ср.
Х Ср.	3,9	3,9	3,7	3,7	4,1	19,4	ср.

При этом уровень у восьми волейболисток – средний, и у четырех – высокий, по общей сумме баллов. Средний балл по группе – средний, но в высших его границах – 19,4 баллов.

В таблице 4 представлены результаты наблюдения за действиями волейболисток сборной УралГУФК в ходе соревновательной деятельности.

У девушек проявления волевых качеств в соревновательной деятельности изменились по сравнению с тренировочной деятельностью. Так, например, показатель «выдержка и самообладание» уменьшился на 0,2 балла; «решительность» и смелость» увеличились с 3,7 до 4,3 баллов – улучшилась на 13,9 %; «инициативность и самостоятельность», «настойчивость и упорство» и «целеустремленность» увеличились на 0,2 балла (5,1 %).

Таблица 4

Результаты наблюдений за волейболистками  
в ходе соревновательной деятельности

Испытуе- мый	Проявления воли					Общая сумма баллов	Уров.
	Целеуст- ремлен- ность	Настойчи- вость и упорство	Реши- тельность и смелость	Инициатив- ность и самостоятель- ность	Выдержка и самооблада- ние		
1	3,9	4,2	3,6	3,6	4,0	19,3	ср.
2	4,1	3,9	3,8	3,3	3,8	18,9	ср.
3	3,1	3,1	3,2	3,7	3,4	16,5	ср.
4	4,6	4,6	4,8	4,2	4,2	22,4	выс.
5	4,8	4,6	4,6	4,4	4,5	22,9	выс.
6	3,4	3,5	3,7	3,7	3,3	17,6	ср.
7	3,8	3,9	3,5	3,9	4,0	19,1	ср.
8	4,2	4,3	3,7	3,8	3,6	19,6	ср.
9	3,4	3,3	3,3	3,5	4,0	17,5	ср.
10	4,6	4,6	4,8	4,7	4,2	22,9	выс.
11	4,8	4,8	4,8	4,5	4,0	22,9	выс.
12	4,5	4,3	4,1	3,9	4,1	20,9	выс.
X Ср.	4,1	4,1	4,3	3,9	3,9	20,0	выс.

Уровень средний по группе – 20,0 баллов – высокий, при этом у семи волейболисток он средний, и у пяти – высокий, более 20 баллов в сумме.

Девушки в ходе игр также старались в большей степени быть решительными, смелыми, где-то даже агрессивными, поэтому и уменьшился показатель «выдержка и самообладание». Но зато заметно больше стали проявлять самостоятельности в выборе тактических действий, могут своими действиями «надавить» на соперника в определенный игровой момент и переломить ход игровой ситуации.

**Заключение.** Как указывают многие исследователи, сложность измерения уровня развития у испытуемых (спортсменов) волевых качеств состоит в нейтрализации ситуативных и выявлении постоянных факторов, обуславливающих стабильный уровень проявления того или иного волевого качества. Становится очевидным, что для диагностики волевых качеств необходимо использовать как субъективные критерии, получаемые при опросе, наблюдении за субъектами, применении метода самооценок, так и объективные критерии, вытекающие из лабораторного тестирования. Использование только первых часто приводит к ошибочным выводам, так



как у наблюдателя и опрашиваемого человека часто создается общее мнение о волевой сфере опрашиваемого. Другая причина ошибочных заключений о волевой сфере личности при опросе состоит в том, что часто опрашиваемый никогда не оказывался в такой ситуации, которая требует проявления определенного волевого качества (например, при оценке у себя мужества). Кроме того, одни лица склонны к переоценке своих качеств, другие – к недооценке. Поэтому наблюдается искаженная самооценка степени развития своей волевой сферы.

В связи с этим мы выбрали комплекс методов оценивания волевых качеств: психологические методики (самооценка), функциональные пробы (лабораторные исследования), наблюдение.

Нами проведено констатирующее исследование по изучению волевых качеств юных спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. Волевые качества спортсменки, выступающие за студенческую сборную по волейболу, по-разному проявляют в тренировочном и соревновательном процессах. В ходе соревновательной деятельности у девушек показатель «выдержка и самообладание» уменьшился; «решительность» и смелость», «инициативность и самостоятельность», «настойчивость и упорство» и «целеустремленность» увеличились.

В соответствии с результатами исследования нами сформулированы индивидуальные и командные рекомендации для игроков, тренера, какие морально-волевые качества необходимо развивать. Анализ полученных результатов позволит тренеру скорректировать программы тренировок для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности. Так, например, спортсменкам было рекомендовано действовать в тренировочных и игровых условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи; действовать с высокой степенью точности, выполняя технические приемы, чтобы свести к минимуму число ошибок; правильно и быстро оценивать игровую обстановку, принимать решения и осуществлять их в практических действиях; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения; ясно видеть и понимать цель, поставленную тренером, и осознанно действовать на площадке.

Итоги промежуточных выступлений волейболисток сборной УралГУФК в сезоне 2020-2021: III место в VII Всероссийской летней Универсиаде-2020, II место в Кубке студенческой волейбольной ассоциации, I место на Спартакиаде вузов г. Челябинска.

### Литература

1. Вареников Н. А., Бережная И. Ф., Германов Г. Н. Структура нравственно-волевых качеств у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой // *Ученые записки университета Лесгафта*. 2015. № 1 (119). С. 200-206. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-nravstvenno-volevyh-kachestv-u-yunyh-sportsmenov-zanimayuschihsya-sportivnoy-borboy> (дата обращения: 26.11.2020).

2. Воронкина Л. В. Формирование волевой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта // *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*. 2014. №4. С. 88-91. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-volevoy-podgotovki-sportsmenov-spetsializiruyuschihsya-v-tsiklicheskih-vidah-sporta> (дата обращения: 26.11.2020).

26.11.2020).

3. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. 2-е изд. СПб. : Питер, 2009. 368 с.
4. Корюкин Д. А. Воспитание волевых качеств у спортсменов в процессе занятий боксом // Вестник Курганского государственного университета. 2016. №2 (41). С. 40-42. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-volevyh-kachestv-u-sportsmenov-v-protsesse-zanyatiy-boksom> (дата обращения: 26.11.2020).
5. Максачук Е. П. Дисциплинированность юных спортсменов как основа формирования морально-волевых качеств // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №8 (114). С. 121-124. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distsiplinirovannost-yunyh-sportsmenov-kak-osnova-formirovaniya-moralno-volevyh-kachestv> (дата обращения: 26.11.2020).
6. Развитие морально-волевых качеств у баскетболистов [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Е. А. Копылова. URL: <http://e.biblio.bru.by/bitstream/handle/1212121212/4490> (дата обращения 20.11.2020).

### References

1. Varenikov N. A., Berezhnaya I. F., Germanov G. N. *Struktura нравственно-волевых качеств у юных спортсменов, занимающихся борбой* [Structure of moral and strong-willed qualities at the young athletes who are engaged in wrestling]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta - Scientific notes of the University of Lesgaft*, 2015, no. 1 (119), pp. 200-206.
  2. Voronkina L. V. *Formirovanie volevoy podgotovki спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта* [Forming strong will in sportsmen, specializing in cyclical sports]. *Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Physical Culture. Sport*, 2014, no. 4, pp. 88-91. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-volevoy-podgotovki-sportsmenov-spetsializiruyushchih-sya-v-tsiklicheskih-vidah-sporta> (accessed: 26.11.2020).
  3. Il'in E. P. *Psikhologiya voli* [Psychology of the will]. Saint Petersburg, Peter Publ., 2009, 368 p. (in Russian).
  4. Koryukin D. A. *Vospitanie volevykh kachestv u спортсменов v protsesse zanyatiy boksom* [Education of strong-willed qualities in athletes in the process of boxing]. *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Kurgan State University*, 2016, p. 40-42. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-volevyh-kachestv-u-sportsmenov-v-protsesse-zanyatiy-boksom> (accessed: 26.11.2020).
  7. Maksachuk E. P. *Distsiplinirovannost' yunih спортсменов kak osnova formirovaniya moral'no-volevykh kachestv* [Discipline state of the young athletes as basis for formation of the moral qualities]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta - Scientific and theoretical journal «Scientific notes»*, 2014, no. 8 (114), pp. 121-124. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/distsiplinirovannost-yunyh-sportsmenov-kak-osnova-formirovaniya-moralno-volevyh-kachestv> (accessed: 26.11.2020).
- Kopilova E. A. (comp.). *Razvitie moral'no-volevykh kachestv u basketbolistov* [Development of moral and volitional qualities in basketball players: guidelines]. Mogilev, Belarusian-Russian University, 2013. Available at: <http://e.biblio.bru.by/bitstream/handle/1212121212/4490> (accessed 20.11.2020).

**ПОДГОТОВКА СРЕЛКА-СПОРТСМЕНА  
К ВЫПОЛНЕНИЮ СКОРОСТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ПИСТОЛЕТА  
В СРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ**

**PREPARATION OF THE SHOOTER-ATHLETE  
TO PERFORM HIGH-SPEED EXERCISES  
FROM A PISTOL IN SHOOTING FROM COMBAT HAND-HELD SMALL ARMS**

**Савчук Никита Александрович**

*старший преподаватель*

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел  
в особых условиях*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия*

**Savchuk Nikita Aleksandrovich**

*senior lecturer*

*department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions  
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia*

**Тихонович Мария Игоревна**

*старший преподаватель*

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел  
в особых условиях*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова  
г. Орел, Россия*

**Tihonovich Maria Igorevna**

*senior lecturer*

*department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions  
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье говорится о подготовке стрелка-спортсмена к выполнению скоростных упражнений стрельбы из пистолета, предусмотренных правилами вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия». Рассматриваются базовые элементы подготовки и ошибки стрелков, наиболее часто встречающиеся при выполнении скоростных упражнений на примере упражнения ПБ-8.

**Abstract.** The article talks about the preparation of the shooter-athlete to perform high-speed exercises of shooting from a pistol, provided for by the rules of the sport «Shooting from combat hand-held small arms». The basic elements of training and mistakes of shooters, which are most often encountered when performing high-speed exercises, are considered on the example of the PB-8 exercise.

**Ключевые слова:** обучение скоростной стрельбе, упражнение ПБ-8, подготовка стрелка-спортсмена, соревнования по стрельбе, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, скоростная стрельба из пистолета.

**Keywords:** training in high-speed shooting, exercise PB-8, training of a shooter-athlete, shooting competitions, shooting from combat hand-held small arms, high-speed shooting from a pistol.

В тренировочном процессе сборных команд образовательных организаций МВД России по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, зачастую, проблемой является подготовка к выполнению скоростных упражнений, включенных в программу соревнований. Связано это, на мой взгляд, с тем, что при выполнении упражнения на время для производства качественного выстрела стрелку постоянно приходится переключаться с быстрой, динамической работы (перемещение до огневого рубежа, быстрое извлечение оружия, приведение его в боевую готовность с одновременным принятием положения для стрельбы) статическую, очень медленную и кропотливую работу по обработке спускового крючка. Причем, после производства выстрела стрелку снова приходится возвращаться к динамике для того, чтобы отпустить до необходимого момента спусковой крючок, вернуть оружие, подброшенное вверх отдачей, обратно в район прицеливания, выбрав при этом свободный ход спускового крючка и далее перейти к производству следующего выстрела, перейдя к медленной, статической работе. Переходы от динамики к статике при выполнении скоростного упражнения происходят у стрелка многократно, в зависимости от количества выстрелов, предусмотренных условиями и порядком его выполнения. Часто именно этот фактор оказывает негативное влияние, особенно на результат первого выстрела, так как именно перед его производством стрелку-спортсмену требуется выполнить максимальное количество динамических действий.

Далее в статье речь пойдет о подготовке стрелков-спортсменов к выполнению скоростных упражнений из пистолета, обучению их анализу мишеней, наиболее характерных ошибках, встречающихся при выполнении упражнений в условиях ограничения времени, на примере подготовки к выполнению упражнения ПБ-8 правил вида спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия» из пистолета Макарова.

Если коснуться основ стрельбы, то можно обратить внимание на то, что 1мм отклонения мушки в прорези целика пистолета Макарова в любую сторону при стрельбе на дистанции 25 метров дает отклонение пули от точки прицеливания примерно на 19,5 см. Из этого следует, что, даже при отклонении мушки в прорези на 0,5 мм (а это значительное отклонение) мы получаем только около 10 см отклонения пули в сторону мушки, т. е. не дальше габаритной «девятки». Это надо принять, как аксиому. На сборах по подготовке к соревнованиям сборной команды Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова я просил стрелков выполнить выстрелы на полностью прижатой вправо, влево, вниз мушке. Таким образом, мы пришли к выводу, что, если утопить мушку до предела в прорези пистолета (так, чтобы видна была только ее верхняя грань) и произвести качественный выстрел, то пуля попадает в район примерно «семерку» на шесть часов. Если тоже самое проделать, прижимая вправо и влево, пули будут попадать в габаритные «семерки» на три и на девять часов, соответственно. Если взять среднестатистическую устойчивость стрелка, то по мишени «Интерпол» дальше «девятки» пистолет не отклоняется никогда, а у более опытного – «десятки». Проверить это очень просто, дав в руки спортсмену массогабаритный макет пистолета в постоянно включенным излучателем для визуализации отклонений оружия от точки прицеливания

в момент удержания. Если бы во время постоянного контроля и удержания мушки в прорези стрелком пистолет стрелял сам, то каждый выстрел попадал бы в «десятку». Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что попадать «десятки стрелку», освоившему в полной мере технику прицеливания, мешает в этом случае только один фактор – обработка спуска.

По сути, можно выделить две наиболее фатальные, на мой взгляд, ошибки, допуская которые при выполнении упражнения ПБ-8, стрелок лишает себя шанса на хороший результат стрельбы:

Достигнув огневого рубежа, приняв изготовку, выведя оружие в цель, стрелок начинает пристально смотреть на мушку, уточняя прицеливание, при этом, не выбрав свободный ход спускового крючка и не начав обработку рабочего. Постояв, прицеливаясь некоторое время, он осознает, что идет время, отведенное для выполнения упражнения, и нужно было бы уже стрелять. В это время стрелок начинает загонять себя «в угол», перестает думать об удержании мушки и переключается полностью на мысль о необходимости производства выстрела в кратчайшее время, для чего переключает внимание на обработку спускового крючка. В таком случае нажим может и не будет резким, но отсутствие должного внимания на мушке, даже при таком, казалось бы, плавном нажиме, не позволит сохранить ее, а, как следствие, оставить оружие в пределах своей устойчивости, непосредственно в момент выстрела. В этом случае стрелку кажется, что в момент выстрела мушка оставалась в пределах допустимого, и, только, подходя к мишени, он понимает, что это совсем не так, видя далекие отрывы в разные стороны.

Вторая ошибка – ошибка, наиболее часто встречающаяся у начинающих, стрелков. Она связана с постоянным уточнением района прицеливания. Стрелок, как бы пытается одинаково хорошо видеть и мушку, и мишень, что, в принципе – невозможно. При такой ошибке на мишени, как правило, появляются отрывы, от центра вверх. Стрелок должен понимать, что район прицеливания не играет большой роли, т. к. при условии ровной мушки в прорези мы можем делать выстрел в любом районе «девятки» и попадать ее. При этом, по статистике, в любом случае «прилетят» и «десятки». Значит, стрелку нужно принять для себя только одно: «Устойчивость позволяет мне удерживать оружие практически в «десятке» и нет никакой необходимости уточнения района прицеливания перед каждым выстрелом». Мы и так интуитивно вводим оружие, туда, куда необходимо. Стрелок должен концентрировать взгляд только на мушке, выравнивая постоянно ее по отношению к прорези целика в процессе безостановочной обработки спуска. Только тогда произойдет неожиданный выстрел, что для стрелка является наилучшим вариантом.

Теперь о том, что касается пристрелки и работы с мишенью. На мой взгляд, даже перед выполнением скоростного упражнения пристреливаться стоит медленно, отдыхая после каждого выстрела. Причем, каждая стрелковая тренировка должна начинаться именно с этого. Стрелки производят по серии выстрелов. После каждого выстрела стрелок отдыхает. Далее, смена вместе с тренером направляется к мишеням и оценивают и анализируют общую картину стрельбы. Если есть правая, либо левая картины стрельбы, сразу же двигаем целик. Причем, один стрелок может на протяжении нескольких тренировок стрелять «по месту», а на следующей

– стрельба смещается по горизонту. При быстрой стрельбе картина в плане смещения пробоин куда-либо, по отношению к медленной стрельбе, меняться не должна. Если пристрелка меняется, значит, стрелок допускает ошибки при производстве выстрелов. Именно поэтому необходимо пристреляться медленно, чтобы быть уверенным в готовности пистолета к выполнению упражнения. В этих моментах не нужно бояться вносить поправки. Ничего нет страшного, особенно при стрельбе по мишени «Интерпол» с довольно широкими габаритами. Даже если при правой стрельбе немного передавить целик влево, то нет абсолютно никакой разницы. Стрелок должен понимать, что нет разницы в правых и левых «девятках», так как при подсчете очков они одинаково будут считаться «девятками». От правильной пристрелки, по моему мнению, зависит до 50% результата хорошо подготовленного стрелка. Хорошо, когда стрелок сам учится анализировать мишень, давать оценку стрельбе и делать поправки. Ни в коем случае нельзя стрелять с выносом района прицеливания от комфортного. Нужно привыкать к одному району прицеливания и, если необходимо, делать поправки. Вынося в какой-либо район, отличающийся от привычного, очень сложно сконцентрироваться только на мушке, и взгляд чаще пытается перекинуться на мишень, чтобы уточнить район, а это, как уже говорилось выше, приводит к отрывам на мишени.

Теперь немного о психологической подготовке стрелка к выполнению упражнения. Очень важно выйти на исходный рубеж с правильными мыслями. Никогда не нужно смотреть на результаты стреляющих впереди себя, иначе, выходя на рубеж, пусть даже на подсознании, стрелок будет о них вспоминать и непроизвольно отвлекаться от нужной работы, только желая результата выше [1]. Минут за сорок перед стартом, можно начать разминаться. В начале разминки стрелку сразу довольно сложно обрабатывать спуск в достаточно быстром темпе, качественно сохраняя при этом мушку, и не отвлекаясь от нее на нажим. Поэтому, в начале разминки, нужно работать немного медленнее, уделяя больше внимания сохранению максимально ровной мушки при срыве курка, постепенно заставляя палец включаться в работу быстрее, но не в ущерб контролю над мушкой [2].

Как уже говорилось в начале, сложность выполнения упражнения, состоит в постоянных переходах с динамической составляющей (бег, введение оружия обратно в цель после выстрела с максимально быстрым выбором свободного хода спускового крючка) на статическую (обработку рабочего хода при постоянном контроле мушки относительно прорези). Если в практической стрельбе более короткие дистанции позволяют стрелять практически в движении на более-менее ровной мушке, то при производстве выстрела в ПБ-8 необходимо полностью перестроиться на статическую работу, уделяя максимум внимания удержанию мушки. Необходимо, максимально быстро выбирая свободный ход после каждого выстрела, полностью остановиться и перейти на очень плавную обработку рабочего хода. Да, при такой работе сначала не будет хватать времени, отведенного для выполнения упражнения [3]. Но, тем не менее, это будет правильная работа, пусть даже на нее будет потрачено немного больше времени. В дальнейшем, в процессе тренировок, стрелок сможет выполнять ту же работу в рамках отведенных двадцати секунд.

В заключении можно сделать вывод о том, что для успешного выполнения

упражнения ПБ-8 стрелку необходимо:

**1. Перед выполнением упражнения:**

а. Произвести качественную подготовку оружия к старту, включая его пристрелку.

б. Перед выполнением упражнения провести качественную разминку, вместо того чтобы отвлекаться на просмотр результатов его выполнения предыдущими сменами стрелков.

**2. Во время выполнения упражнения:**

а. Помнить о том, что одновременно с принятием положения для стрельбы и выведением оружия в цель необходимо выбрать свободный ход спускового крючка, остановиться на мгновение для того, чтобы запустить палец в постоянную, напряженную, однообразную работу по обработке спуска и все свое внимание посвятить контролю мушки, вплоть до момента неожиданного выстрела.

б. Сразу после начала движения оружия вверх при выстреле отпустить палец, находящийся на спусковом крючке на необходимое расстояние, а затем, одновременно с приведением оружия обратно в мишень, выбрать свободный ход спускового крючка и остановиться на мгновение для того, чтобы снова запустить палец в постоянную, напряженную, однообразную работу.

с. Производя выстрел, стрелок ни на секунду не должен отвлекаться от работы над техникой его выполнения, вспоминая о времени [4].

### Литература

1. Дурнев А. И. О методах регуляции предстартового состояния стрелка из боевого оружия // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранных органов : сборник материалов Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-88.

2. Фроленков В. Н. Психологическая устойчивость стрелка // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 224-226.

3. Фроленков В. Н., Дурнев А. И. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранных органов : сборник материалов Внутриведомственного круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 108-112.

4. Пугачев А. В., Маслова М. Ю. Основные элементы психологической подготовки стрелка // Вестник Рязанского филиала Московского университета МВД России. 2015. № 9. С. 105-108.

### References

1. Durnev A. I. O metodakh regulyatsii predstartovogo sostoyaniya strelka iz boevogo oruzhiya [On the methods of regulation of the pre-launch state of the shooter from a combat weapon]. Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola [Improving the fire and tactical-special training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-

*Russian Round table*]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 85-88. (In Russia).

2. Frolenkov V. N. *Psikhologicheskaya ustoychivost' strelka* [Psychological stability of the shooter]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola* [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round Table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2020. pp. 224-226. (In Russia).

3. Frolenkov V. N., Durnev A. I. *Voprosy psikhologicheskoy podgotovki pri obuchenii strel'be* [Questions of psychological training in shooting training]. *Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vnutrivedomstvennogo kruglogo stola* [Improving the fire and tactical-special training of law enforcement officers. Collection of materials of the Intradepartmental Round table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018. pp. 108-112. (In Russia).

4. Pugachev A.V., Maslova M. Yu. *Osnovnye elementy psikhologicheskoy podgotovki strelka* [The main elements of psychological training of the shooter]. *Vestnik Ryazanskogo filiala Moskovskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the Ryazan Branch of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2015, no. 9, pp. 105-108.



УДК 796.819

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЫЖНОМ ТУРИЗМЕ

## ENSURING SAFETY IN SKI TOURISM

**Хохлова Екатерина Сергеевна***студент**институт естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия***Khokhlova Ekaterina Sergeevna***student**institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd state social and pedagogical University**Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье показаны особенности обеспечения безопасности в лыжном туризме.

**Abstract.** The article shows the features of the software safety in ski tourism.

**Ключевые слова:** лыжный туризм, активный спорт, зимний туризм, безопасность.

**Keywords:** ski tourism, active sports, winter tourism, safety.

Лыжный туризм считается любимым видом активного спорта среди россиян. Лыжный туризм имеет массу достоинств, из-за которых им пользуются. Он является одним из лучших средств развития выносливости сердечной мышцы и всего организма, а также данный вид спорта повышает иммунитет человека. Но, стоит помнить о том, что важно обеспечить безопасность при выполнении зимнего туризма. Инструктор должен рассказать группе о правилах безопасности, провести инструктаж об опасности зимнего маршрута.

Одна из известных причин травматизма является падение при спуске на лыжах, чтобы исключить травму, рекомендуют придерживаться на спусках небольшой скорости, при которой турист сам владеет лыжами. Также важно освоить технику внезапных остановок на спусках, турист обязан быстро перейти из положения стоя в сидячее, и падать назад вбок от лыж.

Движение по плато с обрывами и каньонами следует проводить при хорошей погоде, когда опасные участки хорошо видны, а при изменении погоды на этапе подъема к плато нужно вернуться вниз в безопасную зону, при нахождении на плато – стоит сразу прекратить движение.

При движении по руслам рек и водоемов соблюдают дистанцию между участниками- 20-25 м, чтобы не проломить участки такого льда, и следят за характером льда и изгибами реки. Важно быть осторожным при движении у скал, камней, резких поворотов рек. Спортсмену нужно обходить мимо поверхностных незамерзающих вод, намокание ног может привести к обморожению. Туристу, провалив-

шемуся под лед, следует как можно быстрее оказать помощь, а также достать или изготовить подручные спасательные средства. К таким средствам относится веревка или лыжные палки [1, с. 166].

Когда турист продвигается по узким каньонам стоит наблюдать за снежными надувами, карнизами, ледовыми стенами и наплывами, и обходить места со следами обвалов снега и льда. Самые опасные участки проходят по одному в ускоренном темпе. Их проходить нужно при устойчивой морозной погоде. Также запрещается движение по узким каньонам с нависающими козырьками вовремя или сразу после снега. В данных условиях необходимо найти безопасный вариант пути или дождаться устойчивого состояния снежного покрова.

Движение по плато с обрывами и каньонами следует планировать только при хорошей погоде. При ухудшении погоды на этапе подъема к плато стоит немедленно вернуться вниз в безопасную зону, при нахождении на плато - движение прекратить и быстро организовать бивак с защитой палатки от ветра.

При прохождении незамерзшей реки необходимо вначале поискать выше или ниже по течению замерзший участок. Их проходят по одному со страховкой с берега, первый участник-разведчик идет без груза. Пересекать ненадежные ледовые участки и снежные мосты на реках нужно на лыжах для снижения удельного давления на снег или лед. При переходе удобнее использовать сдвоенными лыжными палки для обеспечения дополнительной опоры [1, с. 167].

Снежные склоны, которые покрываются снегом, следует проходить без лыж. Запрещено сильно наклонять корпус тела к склону, так как из-за этого возрастает вероятность падения, следует помнить об обучении технике движения и страховки в связке, о которых можно подробнее узнать в пособии Н. Волкова. Стоит помнить о том, что даже в среднегорье встречаются ледники, которые опасны закрытыми трещинами. Используя схему, инструктор должен показать, где образуются на леднике трещины.

Оказывают медицинскую помощь в лыжном походе в основном тем, у кого переохлаждение организма и травмы в результате падений. Жуткий холод является причиной отморожения и замерзания. Отморожения часто вызывают увлажнение одежды, нарушается кровообращение из-за тесной обуви, жгута или давящей повязки. Популярной причиной является – замерзшая обувь или деформация ботинок в результате небрежной сушки у костра. Существует четыре степени отморожений. Первая степень проявляется в покраснении или побледнении кожи, припухлости, ощущения жжения и боли. Вторая степень отморожения характеризуется нарушением кровообращения, и отеком кожи. Через 2-3 часа после отогревания появляются пузыри с прозрачным, иногда даже с кровянистым содержанием, а при третьей и четвертой степени отморожения происходит омертвление кожи, частично мышц, сухожилий и суставов. Кожа становится нечувствительной к прикосновениям и уколам, Содержание пузырей окрашено в кровянистый цвет. Когда оказываешь помощь при отморожениях побелевшие щеки, нос и уши нужно растирать чистой рукой или пуховой варежкой до появления красноты и чувствительности кожи. Согретый участок следует прикрыть сухой повязкой или шарфом.

Чтобы защитить себя от переохлаждения и отморожения необходимо иметь

умелую тактику передвижения и регулярный контроль состояния участников. Организм человека должен всегда находиться в оптимальных температурных условиях. Сразу нужно надеть дополнительную одежду, а спустя 10-30 мин, при желании можно снять ее. Когда обещают сильный ветер, то стоит надевать ветрозащитные куртки и брюки. Если турист чувствует потерю чувствительности части тела должен сообщить об этом, и начать отогреваться. Холод и сильный ветер могут стать причиной отморожения и замерзания, тяжелые последствия которых могут привести к летальному исходу. Если своевременно оказать помощь пострадавшему, то можно сразу думать об успешном восстановлении человека к жизни [1, с. 167].

Нельзя смазывать ноги и лицо жиром, так как это нарушает кожный обмен, загрязняет ноги и вызывает кожные заболевания. Одежда пропитывается жиром, и теряет изоляционные свойства, а опасность обморожения только увеличивается. При любой степени отморожения пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если вода попала в воду при сильном морозе, то нужно сразу снять с себя все мокрое, и надеть сухую одежду, и растирать тело до полного восстановления кровообращения, и также выпить горячего чая.

Вероятность обморожения возрастает при общей усталости организма. Тогда руководитель похода обязан внимательно следить за участниками. Для уменьшения усталости можно принимать витамин С.

Лыжный туризм – это прекрасное занятие в зимнее время, оно способствует кардинальным улучшениям у человека. Не стоит забывать о соблюдении мер безопасности, о быстром реагировании на недомогания у туриста. Если следовать всем правилам и нормам, то вы захотите постоянно заниматься данным видом спорта, и совершенствоваться в нем.

### Литература

1. *Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. Москва : Советский спорт, 2014. 424 с.*

### References

1. *Taimazov V. A. (ed.), Fedotov Yu. N. (ed.). Teoriya i metodika sportivnogo turizma [Theory and methodology of sports tourism]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2014, 424 p.*

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ

## SOME ASPECTS OF SPEED SHOOTING FROM A CHANGE POSITION

**Хрыков Иван Сергеевич**

преподаватель

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел**в особых условиях**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия***Khrykov Ivan Sergeevich**

lecturer

*department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы подготовки стрелка- спортсмена к выполнению скоростных упражнений со сменой положения для стрельбы.

**Abstract.** The article discusses the issues of training a shooter-athlete to perform high-speed exercises with a change in position for shooting.

**Ключевые слова:** стрелок-спортсмен, психологическая подготовка, физическая подготовка, скоростная стрельба, положение для стрельбы.

**Keywords:** shooter-athlete, psychological training, physical training, high-speed shooting, shooting position.

Рассматривая выполнение скоростной практической стрельбы, стоит отдавать предпочтение всесторонней подготовке спортсмена. В данном случае необходимо учитывать и резкость в выполнении команд и психическую сосредоточенность стрелка и четкость действий при выполнении команд и обращении с оружием. Данный список может быть продолжен, но зациклить внимание нужно и на мерах безопасности, ведь огневая подготовка спортсмена является важным элементом и любое послабление мер безопасности приводит к пагубным последствиям.

Начать стоит с того, что техника скоростной стрельбы отрабатывается на учебном рубеже, когда спортсмен научится в неограниченное время выполнять все требуемые от него действия именно тогда он может переходить к следующей стадии — выполнение промежуточных манипуляций с ограничением времени, то есть тренировка быстрого извлечения оружия из кобуры, быстрое выведение орудия (по наиболее кратчайшему пути), ускоренное нажатие на спусковой крючок, быстрота выполнения перемещений и т. д.

Пройдя эти этап, стрелок становится ловким, метким, быстрым и самое главное попадающим прямо в цель.

Одним из важных показателей, по которым оценивается подготовка стрелка, — устойчивость изготовки для стрельбы. Существует практика, когда стреляющий может занять удобное для себя положение, а его подручный будет выводить из положения равновесия толканиями в плечи, либо корпус. Данное упражнение помогает

выбрать стойкую позицию, проработать ошибки, заключающиеся в неправильном распределении центра тяжести.

Одной из форм контроля твердого положения стрелка будет являться выполнение действий по команде со сменой положений для стрельбы. На примере упражнения 5а регламентированным приказом МВД от 23.11.2017 № 880 «Об утверждении наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», можно давать многократные команды курсантам для подготовки к стрельбе в различных положениях, то есть либо стоя или с колена. В данном случае разрабатывается мышечная память стрелка.

В 21 веке — веке информационных технологий существуют технические средства помогающие при обучении практической стрельбе, например использование лазерного тира в выполнении упражнений связанных со сменой положений для стрельбы, когда необходимо произвести 2 выстрела из положения стоя, 2 выстрела из положения с колена, 2 — из положения лежа, отработка на учебном рубеже без использования боевого оружия наиболее эффективный путь обучения. Лишь после того, как действия доведены до автоматизма, можно приступать к отработке полученных навыков на огневом рубеже.

Если обозначать **правила стрельбы с колена**, то стреляющему нужно помнить в первую очередь о:

Положении тела. Оно должно быть устойчивым, в особенности три опорных участка: носок правой ноги, колено правой ноги, на которое опирается стреляющий и стопа левой ноги.

Руке с оружием, которая должна упираться в колено, которое выполняет функцию подставки и дает большой шанс попадания, в результате стабильного прицеливания.

При изменении положения со «стоя» на положение «с колена» оружие на предохранитель не ставится, но не стоит забывать о направлении оружия только в сторону мишеней.

**При стрельбе лежа** тоже есть свои особенности:

Площадь поражения тела является минимальной, поэтому есть ситуации в которых это положение может спасти жизнь.

При принятии этого положения необходимо опираться на руку, которая свободна от удержания пистолета. Порядок выполнения: опуститься на левое колено, поставить левую руку впереди себя, лечь на левый бок, перевернуться на живот и при этом данные действия охватываются промежутком времени в 2 секунды, а также оружие должно быть направлено в сторону мишени и включен предохранитель большим пальцем правой руки.

Необходимо исключить все суетливые движения, упираться локтями в пол и чуть-чуть согнуть в колене одну из ног (так достигается более удобное и устойчивое положение для стрелка).

Если стрелок тренирует быстроту смены магазина необходимо выполнять следующие действия: достать оружие из кобуры, снять с предохранителя, вытащить один магазин, быстро выхватить из кобуры второй магазин и по кратчайшей траектории поднести к пистолету, медленно вставить магазин в основание рукоятки,

быстро дослать магазин до щелчка и вывести оружие в цель.

Спортсмен-стрелок должен обращать внимание на превышение времени при выполнении упражнения, на одновременное принятие положения «с колена» и извлечение магазина из пистолета, на удержание кобуры локтем для удобства убирания магазина и вытаскивания, если кобура закрытого типа и при этом направлении пистолета в сторону мишени.

Отрабатывая все эти техники, стрелок должен добиваться повышения скорости в своих движениях и уменьшения амплитуды тела.

Тактика перемещения имеет свои особенности и правила выполнения, но требует, чтобы все действия были свободны и естественны.

При скоростной стрельбе стоит уделять время и такому важному компоненту как кобура, она должна иметь такие качественные характеристики как: возможность быстрого извлечения, скрытого ношения, надежного крепления. Для извлечения пистолета из кобуры необходимо резко отстегнуть застежку и отвести кобуру ее от себя, придерживая левой рукой по необходимости снизу, затем обхватывая большим пальцем в кармане кобуры рукоятку, вытащить пистолет при этом желательно контролировать глазами цель.левой рукой стрелок должен дослать патрон в патронник. После этого необходимо правильно прицелиться, контролируя прицельное приспособление.

Скоростная стрельба характеризуется и более жестким хватом, быстрым нажимом на спусковой крючок. Для большей устойчивости ноги ставятся шире своей линии плеч, а также можно отметить единое целое вместе с плечом, предплечьем, кистью и пистолетом, в момент выстрела они должны составлять единое целое.

Существует точка зрения, что во время выстрела желательно следить за своим дыханием и по необходимости его «затаить», при выполнении скоростной стрельбы лучше делать такое действие на полу вдохе.

Стреляющему необходимо понимать, что все действия, которые он выполняет, «запоминает» его мышечная память, поэтому техника скоростной стрельбы отличается от техники медленной стрельбы. Это отражается на контроллинге мушки и целика, которое отходит на второй план по сравнению с нажимом на спусковой крючок.

Чтобы эффективно тренировать нажим на спусковой крючок нужно применять метод наращивания усилия, это достигается поэтапным усложнением упражнения:

- тренировкой в доставлении, подготовке пистолета к выстрелу, изготовке и производстве первого выстрела.
- действиями стрелка при «восстановлении оружия» и производстве последующих выстрелов.

Тут необходимо разграничить, что является «быстрым восстановлением оружия», то есть восстановление «ровной» мушки в районе прицеливания и выбор свободного хода спускового крючка.

Понятие скоростной стрельбы заключается в высокой скорости производства подготовительных действий, о которых было сказано ранее, хорошей координации действий стрелка.

После формирования умения вести скоростную стрельбу необходимо дальней-

шее совершенствование действий с добавлением усложненных элементов:

- 1) Создание искусственных задержек при скоростной стрельбе, которые стрелок в состоянии устранить самостоятельно.
- 2) Уменьшение времени выполнения упражнения.
- 3) Установка условных целей с заданной зоной поражения, направленная на повышение точности при ведении скоростной стрельбы.
- 4) Выполнение скоростной стрельбы с искусственным созданием внешних раздражителей (звуковой шум).
- 5) Включение в условия выполнения упражнения элементов скоростной стрельбы на близких расстояниях.

Постоянное развитие стрелковых видов спорта обуславливает поддержание скоростной стрельбы на должном уровне, ведь этот навык поможет не только занимать призовые места на соревнованиях, но и спасти жизнь.

### Литература

1. Савчук Н. А. Особенности подготовки стрелка спортсмена к выполнению скоростных упражнений // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 140-142.
2. Фроленков В. Н. Некоторые особенности скоростной стрельбы по неподвижной цели // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 150-153.
3. Иноземцев С. В. Нестандартные методы и формы проведения занятий по огневой подготовке // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 162-166.
4. Тихонович М. И. Психологические тренинги как ведущая форма подготовки профессиональных стрелков // Наука и практика Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. 2016. № 3. С. 169.
5. Николаев С. А. Роль и место применения техники интуитивной стрельбы в профессиональной деятельности сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2020. №1 (3). С. 321-324.

### References

1. Savchuk N.A. Osobennosti podgotovki strelka sportsmena k vypolneniyu skorostnykh uprazhneniy [Features of training an athlete's shooter to perform high-speed exercises]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2019, no. 1 (78), pp. 140-142.
2. Frolenkov V. N. Nekotorye osobennosti skorostnoy strel'by po nepodvizhnoy tseli [Some features of high-speed shooting at a stationary target]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 150-153.
3. Inozemtsev S. V. Nestandartnye metody i formy provedeniya zanyatiy po ognevoy podgotovke [Non-standard methods and forms of conducting fire training classes]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 162-166.
4. Tikhonovich M. I. Psikhologicheskie treningi kak vedushchaya forma podgotovki professional'nykh strelkov [Psychological trainings as the leading form of training professional shooters]. Nauka i praktika Rossiyskogo ekonomicheskogo universiteta im. G. V. Plekhanova -

*Scientific-analytical journal Science and Practice of the Russian University of Economics. G. V. Plekhanov, 2016, no. 3, pp. 169.*

5. Nikolaev S. A. Rol' i mesto primeneniya tekhniki intuitivnoy strel'by v professional'noy deyatel'nosti sotrudnikov GIBDD [The role and place of application of intuitive shooting techniques in the professional activities of traffic police officers]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Management of activities to ensure road safety: state, problems, ways of improvement, 2020, no. 1 (3), pp. 321-324.



УДК. 372.879.6

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР УДМУРТСКОГО НАРОДА**

**FORMATION OF MOTIVATION IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS  
TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE BY MEANS  
OF OUTDOOR GAMES OF THE UDMURT PEOPLE**

**Максимов Юрий Геннадьевич**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры, методики и спорта

Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко

г. Глазов, Россия

**Maximov Yuri Gennadievich**

Ph.D, associate professor

department of physical culture, methods and sports

Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko

Glazov, Russia

**Аннотация.** У младших школьников игра наряду с учебной является основным видом деятельности. Нами в качестве игрового средства были взяты подвижные игры удмуртского народа. Особый интерес представляют данные игры на территории удмуртии. Экспериментальная работа показала повышение уровня мотивации у младших школьников к физической культуре в группе, в которой усиленно использовались подвижные игры удмуртского этноса.

**Abstract.** For younger students, play is the main activity along with learning. We took the outdoor games of the Udmurt people as a game tool. Of particular interest are these games on the territory of Udmurtia. The experimental work showed an increase in the level of motivation of younger schoolchildren to physical culture in the group in which outdoor games of the Udmurt ethnic group were intensively used.

**Ключевые слова:** подвижные игры, народные подвижные игры, мотивы.

**Keywords:** outdoor games, folk outdoor games, motifs.

Одной из важнейших проблем работы учителя физической культуры является повышение мотивации у детей младшего школьного возраста к занятиям физической культурой.

В основе проявления интереса к урокам физической культурой находится система потребностей, мотивов, ценностей. Младшие школьники удовлетворяют двигательную потребность, развивая при этом физические и личностные качества на уроках физической культурой и во внеклассной деятельности. Есть высокоэффективное средство повышения интереса у младших школьников к занятиям по физической культуре. Им являются народные подвижные игры. В них накоплен многовековой опыт народа в развитии у детей ловкости, скорости, гибкости,

выносливости и других значимых качеств. Их формирование, по мнению Г. А. Никитиной происходит в естественной для ребенка среде, в которой он может удовлетворить свои двигательные потребности [3]. Нами был проведен педагогический эксперимент по формированию мотивации у младших школьников занятиями физической культурой.

У детей младшего школьного возраста экспериментальной группы использовали следующие национальные подвижные игры: игровые составляющие культуры удмуртов, включенные в программу, представлены в виде четырех блоков: национальные подвижные игры, физические упражнения прикладного характера, народные развлечения, национальные виды спорта.

Н. М. Долганова, И. А. Морозов национальные подвижные игры подразделяют по направленности действия: игры - с предметами (палками, жердями, поленом, щепками, деревянными чурками, бытовой утварью «Кырен – пүчен» («Поляна – жердь»), «Тюрагай» («Жаворонок»), «Пуклё бекмыльтыса» («Роняя полено»), «Шелеп пазянэн шудон» («Игра с разбрасыванием щепок», «Козлок» - игра с деревянными чурками; старинные игры: «Лапти», «Лапточка», «Жмурки», «Тюрагай» («Жаворонок»), «Гутё» («Лунки»), «Плицуры» («Горелки»). Удмуртские национальные подвижные игры имеют гимнастический характер, развивают силу и ловкость, требуют проявления смекалки; некоторые игры сопровождаются шутками, загадками, фокусами. Игры давних времен хорошо уживаются с современными подвижными играми, например, «Захват знамени» («Куншетэз басьтон»)- летом или «Царь горы» («Гурезьлэн эксэез») - зимой [2].

Прикладные физические упражнения представлены в игровой форме (молодецкие забавы, национальный праздник «Гербер»). На спортивных праздниках проводятся контрольные испытания по прикладным физическим упражнениям, в которых принимают участие все желающие.

Отметим праздники начала сева и окончания посевной «Гербер», конкурс «Удмуртский Богатырь» («Удмурт Батыр») и «Удмуртская Красавица» («Удмурт чеберайёс»), межрегиональный фестиваль финно- угорских народов «Святыня рода» («Воршуд»), «Масленица» - проводы зимы. Учащиеся меряются силами в частушечных «боях» и молодецких забавах; ходьбе по кругу с гирей на вытянутой руке; различных видах борьбы; метании бытовой утвари в цель, на дальность; национальных танцах, хороводах, зимой – игры «Царь горы», лазанья на ледяной столб, соревнования на санках и охотничьих лыжах, например, «охотничий» биатлон.

Национальные подвижные игры имеют разную физическую нагрузку отмечает И. С. Дмитриенко. Нагрузку можно регулировать изменением дистанции, уменьшением или добавлением объема преодолеваемых препятствий, изменением, в сторону усложнения правил, с использованием различных интервалов отдыха [1].

Нами были разработаны критерии проявления интереса и повышения мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников:

- высокий уровень (от 12 до 15 баллов) - младшие школьники осознают, что занятия физической культурой необходимы для закаливания организма, развития физических качеств, эмоциональной уравновешенности, повышения работоспособности;

– средний уровень (от 9 до 11 баллов) - младшие школьники понимают, что занятия физической культурой важны для развития физических качеств, проявления положительных эмоций. Однако, дети пассивны в двигательной деятельности, не готовы самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений, организовать подвижные игры во внеурочной деятельности;

– низкий уровень (менее 9 баллов) - обучающиеся не задумываются о роли и значении физической культуры в обеспечении здоровой жизнедеятельности, предпочитают занятиям физической культурой иные виды досуга. Избегают оздоровительных процедур, не принимают участие в физкультурных мероприятиях и подвижных играх.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы.

Из теоретико-методических позиций проблема повышения мотивации у младших школьников к занятиям физической культурой нами рассматривается как специально организованный, педагогически целесообразный процесс, направленный на приумножение физических сил и психических возможностей индивида, нивелирование форм поведения, которые негативно влияют на здоровье на личностном уровне. Основным средством являются национальные подвижные игры.

Для оценки отношения детей 8-10 лет к занятиям физической культурой нами было организовано и проведено исследование. В исследовании принимали участие младшие. Для осуществления адекватной оценки мы прибегли к исследованию структуры отношения детей 8-10 лет к занятиям физической культуры, что и служит результатом влияния национальных подвижных игр в урочной и внеурочной деятельности обучающихся.

Результаты показали, что дети 8-10 лет экспериментальной группы считают занятия физической культурой важными и выявили желание ими заниматься. Использование национальных подвижных игр в процессе обучения помогает воспитать физически здоровую, закаленную, эмоционально-стойкую личность, что способствует равномерному физическому развитию систем и органов организма; обеспечивает заинтересованность и вовлечение детей в процесс физического воспитания.

### Литература

1. Дмитриенко И. С. *Национальные подвижные игры как средство развития физических качеств у младших школьников*. Москва : Российский гуманитарный университет, 2001. 35 с.
2. Долганова Н. М., Морозов И. А. *Игры и развлечения удмуртов*. Ижевск : УИИЯиЛ УрО РАН, 2002. 64 с.
3. Никитина Г. А. *Народная педагогика удмуртов*. Ижевск : Удмуртия, 1997. 135 с.

### References

1. Dmitrienko I. S. *Natsional'nye podvizhnye igry kak sredstvo razvitiya fizicheskikh kachestv u mladshikh shkol'nikov* [National mobile games as a means of developing physical qualities in younger schoolchildren]. Moscow, RSU Publ., 2001, 35 p.

2. Dolganova N. M., Morozov I. A. *Igry i razvlecheniya udmurtov [Games and entertainment of Udmurts]*. Izhevsk, Uiiyal UrO RAS Publ., 2002, 64 p.
3. Nikitina G. A. *Narodnaya pedagogika udmurtov [Folk pedagogy of the Udmurts]*. Izhevsk, Udmurtia Publ., 1997, 135 p.

УДК 796.819

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ САМОЗАЩИТЫ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЖЕНСКОГО ПОЛА**

**TOPICAL ISSUES OF SELF-DEFENSE OF FEMALE LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

**Губанов Эдуард Владимирович**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Gubanov Eduard Vladimirovich**

lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Ломовская Алина Вячеславовна**

курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Lomovskaya Alina Vyacheslavovna**

cadet

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** В настоящей статье рассмотрены пути реализации самозащиты сотрудников органов внутренних дел женского пола в ходе служебной деятельности.

**Abstract.** This article examines the ways of self-defense of female employees of the internal affairs bodies in the course of their official activities.

**Ключевые слова:** приемы самозащиты, сотрудник полиции, психологическая подготовка, условия, ситуация.

**Keywords:** self-defense techniques, police officer, psychological training, conditions, situation.

Тенденция к росту правонарушений в стране, связанная с применением физической силы, болевых приемов, ударов и захватов требует нового подхода к профессиональной подготовке кадров в системе МВД России. Во многом это касается и женщины-сотрудника ОВД. Нет смысла говорить о сегодняшней роли женщины в любой профессии, не говоря уже о защите правопорядка, где она является ярким примером сочетания многих качеств, таких как: гуманность, умение владеть собой, тонкий психологический подход к людям. Женщина давно перестала быть слабым полом. В подтверждение этому может послужить то, что девушки принимают участие в международных соревнованиях по самбо, дзюдо, рукопашному бою и даже в так называемых «боях без правил», казалось бы «мужским» видам спорта. Что

это? Способность самоутвердиться или доказать, что женщина не хуже мужчин, а даже лучше [1].

Спортивные соревнования это одно, другой разговор сможет ли защитить свою жизнь женщина в повседневных условиях? Всем известно, о негативном отношении некоторой части населения к сотрудникам полиции, как представителям власти. Недовольство жизнью, властью, свои личные проблемы зачастую преступники стараются выместить именно на сотрудниках. В этих сложных условиях женщине-сотруднику важно избрать эффективную тактику самозащиты, и быть готовой в любой момент отразить нападение.

Женщине при изучении приемов самозащиты совершенно не нужна сила, по крайней мере, та, которая присуща мужчине. Необходимо развивать координационные способности, совершенствовать общий тонус, повышать выносливость за счет упражнений общеразвивающего характера (бег, акробатические и гимнастические упражнения).

Многие женщины-сотрудники ОВД по поводу занятий самозащитой выражают сомнения, сознательно избегая и уклоняясь от них, считая себя неспособной выполнить все это в реальной обстановке. Но, как известно, обучение любому двигательному действию проходит по принципу и в последовательности: знание, умение, навык. Все эти элементы в комплексе дадут результат.

Следует не спешить и, самое главное, обдуманно отрабатывать необходимые действия, пусть и, не применяя должной силы. Важно уловить структуру приема, а затем уже совершенствовать его посредством многократного повторения в различных условиях. Необходимо отметить, что для успешного сопротивления в случае нападения можно использовать подручные средства (палка, сумка, камень, лак для волос и т. п.), которые зачастую придают психологическую защищенность, но надо помнить, что при малейшей оплошности нападающий может их отнять и применить против обороняющегося. Для приобретения в таких случаях хладнокровия нужна постоянная целенаправленная тренировка [2].

Ситуация и характер нападения могут быть разными. Главное не терять самообладания, помнить старую заповедь разведчиков: «не прикончили сразу, значит, что-то хотят от вас». В условиях ограниченного пространства движения должны быть короткими, точными, эффективными. Прежде всего, это удары в горло, по глазам, в пах и т. п., болевые захвата и надавливания, которые действуют мгновенно, заставляя человека на время забыться от сильной боли.

Целесообразно помнить о статусе женщины-сотрудника ОВД, о требованиях, предъявляемых по отношению к ней. Важно создать имидж, изменяющий традиционное представление о женщине, как неспособной на решительные действия: не рекомендуется на службе находиться с распущенными волосами (это не безопасно, так как преступник может использовать болевой захват за волосы); длинные ногти мешают при задержании, но могут эффективным оружием при личном контакте с преступником; яркая косметика лишает внешний вид строгости; обувь должна быть удобной, без высоких каблуков и явных украшений, позволяющей хорошо удерживать равновесие; бижутерия должна быть не крупных размеров, а количест-

во сведено к минимуму, в противном случае это может привести к серьезным травмам в момент непосредственного противоборства с противником.

Кроме того, в критической ситуации всегда надо готовиться к самому худшему (человек до конца надеется, что нападения не будет и все обойдется) и уверенность в успехе самозащиты ни на миг не должна покидать обороняющегося. При этом можно использовать элементарные способы временной психической нейтрализации нападающего: резкий голосовой (крик, визг) или звуковой сигнал (реальность такова, что на крики «Грабят, помогите» окружающие боятся реагировать, необходимо любым способом привлечь к себе внимание, например, кричать «Пожар», разбить витрину магазина и т. п.); если преступник приблизился вплотную – резкий удар в уязвимое место (болевую точку) или бросок в него любого попавшегося под руку предмета. Если каким-то способом удалось привести нападающего в состояние шока (человек чего-то испугался и на какое-то время замер), его рефлексy и реакция нарушаются и применить специальные приемы самозащиты будет значительно легче.

Резюмируя отметим, что в случае опасности организм человека мгновенно мобилизует все энергетические резервы для работы мышц. Но, к сожалению, происходит и блокировка мышления, что снижает возможность принятия эффективного решения. Поэтому психологическое состояние играет важнейшую роль в сложившейся опасной ситуации. В любом случае даже не смотря на страх, который сковывает, лишает возможности трезво оценить ситуацию, препятствует оказанию должного сопротивления нападающему, надо помнить, что женщина не так слаба, как кажется. А если она еще вооружена знанием специальных приемов, то в момент опасности сможет преодолеть волнение и победить страх.

### Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138-143.*

2. *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). С. 131-133.*

### References

1. *Makeeva V. S., Barkalov S. N., Aldoshin A. V. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey pri vypolnenii dvigatel'nykh deystviy s elementami riska kursantov zhenskogo pola obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Development of coordination abilities when performing motor actions with elements of risk for female cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta – Scientific notes of the University. P. F. Lesgafta, 2016, no. 5 (135), pp. 138-143.*

2. Mos'kin S. A. *Osobennosti spetsial'noy fizicheskoy podgotovki kursantov zhenskogo pola obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii* [Features of special physical training of female cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova* - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 4 (69), pp. 131-133.



**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА  
КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**NORDIC WALKING  
AS A MEANS OF IMPROVING WALKING TECHNIQUE AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

**Глазова Екатерина Владимировна**

преподаватель физической культуры  
цикловая комиссия общеобразовательных дисциплин  
Колледж Байкальского университета  
г. Иркутск, Россия

**Glazova Ekaterina Vladimirovna**

physical education teacher  
cycle commission of general disciplines  
College of Baikal University  
Irkutsk, Russia

**Якимов Константин Викторович**

старший преподаватель  
кафедра физической культуры и спорта  
Байкальский государственный университет  
г. Иркутск, Россия

**Yakimov Konstantin Viktorovich**

senior lecturer  
department of physical culture and sports  
Baikal State University  
Irkutsk, Russia

**Чмаркова Елена Гирадьевна**

старший преподаватель  
кафедра физической культуры и спорта  
Байкальский государственный университет  
г. Иркутск, Россия

**Chmarkova Elena Giradyevna**

senior lecturer  
department of physical culture and sports  
Baikal State University  
Irkutsk, Russia

**Аннотация.** В статье описана методика модифицированной скандинавской ходьбы и ее применение для совершенствования техники ходьбы у студентов вузов.

**Abstract.** The article describes the method of application of the modified Scandinavian walking used to improve the walking technique among university students.

**Ключевые слова:** модифицированная скандинавская ходьба, студенты.

**Keywords:** modified nordic walking, students.

В настоящее время существует множество исследований техники ходьбы. В одну группу можно отнести исследования техники ходьбы с точки зрения медицины, в частности ортопедии, которые изучают ходьбу человека и применяют свои исследования для реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата и при некоторых заболеваниях, а во вторую группу исследования ученых в области спорта, которые используют данные исследований для улучшения спортивных результатов. Однако, несмотря на то, что существует большая доказательная база о положительном влиянии правильного паттерна ходьбы на организм человека как внутри – на функциональные изменения, так и снаружи – на опорно-двигательный аппарат, исследований, посвященных изучению техники ходьбы обычных людей, не страдающих заболеваниями и не занимающихся спортом, на сегодняшний день практически нет.

**Актуальность.** Стремительно развивающиеся технологии в современном мире, следуя которым человек прибегает к различным техническим средствам, для облегчения своего труда и удобства в повседневной жизни, несут скрытую угрозу и являются причиной малоподвижного образа жизни. Лимит времени предъявляет требования к повышенной мобильности, сокращая, а то и, вовсе не оставляя свободного времени для прогулок и занятий физическими упражнениями. Ходьба, если и имеет место быть в жизни современного человека, то носит не тренировочный характер, а скорее наоборот оказывает вред по причине использования неправильной и неудобной обуви, одежды, тяжелых сумок, привычки неправильно стоять и сидеть. По данным ВОЗ, заболевания опорно-двигательного аппарата занимают третье место по сравнению с другими заболеваниями [1, с. 12].

В настоящее время особенности техники ходьбы достаточно хорошо описаны, изучены и применяются только в области спорта высших достижений, поэтому проблема формирования рациональной техники ходьбы у людей, не занимающихся спортом, достаточно актуальна в современном мире.

На сегодняшний день существует ряд исследований в медицине, связанных с изучением оптимальной техники ходьбы для людей, имеющих заболевания локомоторной системы [5, с. 990] для людей, страдающих возрастными изменениями координации движений. Зарубежными учеными [4, с. 208; 53, с. 28] в корректирующей ортопедической хирургии постоянно проводятся исследования различных параметров ходьбы, результаты которых успешно применяются на практике. Также специалисты в таких областях как физиология, биомеханика, кинематика изучают ходьбу, и в настоящее время опубликовано сотни работ по этому вопросу, и их интерес обусловлен пониманием организации сложных локомоционных процессов в живой природе. Однако исследований, посвященных изучению оптимальной техники ходьбы обычных людей, недостаточно.

Современное общество предъявляет к человеку, его физической форме и уровню здоровья повышенные требования. Все это заставляет находить доступные и эффективные способы, направленные на реализацию этих двух составляющих. По данным ученых [2, с. 82; 47, с. 103; 48, с. 6] скандинавская ходьба полностью соответствует этим требованиям. Она помогает не только повысить уровень физической

подготовленности занимающихся, но и позволяет получить преимущества в укреплении здоровья.

Ходьба – это высокоавтоматизированное ритмичное двигательное действие, которое в основном контролируется подкорковыми локомоторными областями мозга. Ходьба, простой, наиболее доступный и достаточно эффективный способ передвижения человека в пространстве, который оказывает влияние на различные функции человеческого организма. Структурное строение ходьбы полностью идентично структуре врожденного безусловного рефлекса, который проявляется автоматизировано.

Основным и важным преимуществом ходьбы является то, что движения выполняются, следуя определенному ритму в сочетании с дыханием, при этом задействованы практически все крупные группы мышц. А при выполнении на занятиях ходьбы в более быстром темпе происходит непосредственное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, которое в дальнейшем проявляется в экономизации функции организма, также формируются функциональные и структурные адаптационные изменения.

Ходьба оказывает влияние на развитие такого физического качества, как выносливость, помогает и содействует укреплению и формированию осанки, гармоничному развитию телосложения и, следовательно, способствует совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Формирование пропорционального телосложения зависит не только от правильной осанки во время ходьбы, но и от того, что на организм происходит воздействие нагрузки в естественных условиях, благодаря цикличности данного упражнения [3, с. 28].

Считается, что все преимущества ходьбы в ускоренном темпе значительно увеличиваются при занятиях не просто ходьбой, а ее модифицированным видом – ходьбой с палками (скандинавской ходьбой). Выраженная польза скандинавской ходьбы проявляется в снижении влияния нагрузки на коленный и голеностопный суставы за счет использования опоры на палки. Во время активной работы рук при ходьбе происходит увеличение вклада межреберных дыхательных мышц и усиление вентиляции легких.

При этом для освоения скандинавской ходьбы необходимо овладеть определенной техникой, по параметрам отличающейся от техники обычной ходьбы. Предполагается, что освоение новой техники ходьбы (в данном контексте скандинавской ходьбы) будет способствовать совершенствованию и формированию оптимальных параметров ходьбы.

Научная новизна заключается в применении средств скандинавской ходьбы и ее модификации для совершенствования техники ходьбы у студентов вузов.

**Практическая значимость.** Разработанная нами методика с применением средств скандинавской ходьбы и ее модификация может быть использована для совершенствования техники ходьбы у студентов в процессе физического воспитания средних и высших учебных заведений.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Байкальского государственного университета» г. Иркутска. Участники педагогического эксперимента студенты Байкальского государственного университета, общее количество составило 56 человек,

были поделены на две однородные группы: экспериментальную и контрольную, в каждой по 28 человек.

Экспериментальная группа занималась скандинавской ходьбой в соответствии с разработанным планом, контрольная группа занималась в соответствии с рабочей программой по дисциплине «Физическая культура», в основе которой лежала общая физическая подготовка.

Реализованная нами методика занятий с применением средств скандинавской ходьбы предусматривала: 108 занятий по 2 академических часа 3 раза в неделю с общим объемом 216 часов. Программа занятий рассчитывалась на учебный год - 9 месяцев. Каждое занятие строилось согласно плану. Учебное занятие рассчитывалось на продолжительность 90 минут и состояло из подготовительной, основной и заключительной частей.

Разработанная и примененная нами методика занятий предусматривала применение средств скандинавской ходьбы, содержащих специальные упражнения, направленные на совершенствование техники ходьбы и повышение физической подготовленности у студентов.

Для полноценной реализации, разработанной нами методики с применением средств скандинавской ходьбы, необходимо было сначала познакомить занимающихся и научить их новому виду двигательной активности – скандинавской ходьбе.

Специфика разработанной методики заключалась в использовании специально разработанных и подобранных упражнений, которые включались в занятия согласно плану:

1) специальные упражнения в ходьбе: ходьба с захлестом голени назад, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с высоким подниманием бедра с последующим захлестом голени, ходьба приставным шагом, ходьба скрестным шагом, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед;

2) виды модифицированной скандинавской ходьбы: обратная ходьба, ходьба боком, ходьба боком скрестным шагом;

3) скандинавская ходьба с палками по равнине и по пересеченной местности;

4) комплексы общеразвивающих упражнений с палками для скандинавской ходьбы;

5) упражнения для развития и укрепления мышц стопы;

6) а также на занятиях использовали уличные тренажеры (силовые и кардио – тренажеры) с выполнением на них различных комплексов упражнений, развивающих основные физические качества.

Основным методом нашего исследования являлся двухмерный видеоанализ. Тестирование производилось на специальной беговой дорожке Life Fitness T5 и с помощью программы «Coach's Eye+». Измерялись и анализировались некоторые характеристики положения тела во время ходьбы, а именно, углы сгибания (в начальной, безопорной и в фазе отталкивания) тазобедренного, коленного и голеностопного суставов при постановке ноги на опору.

Для оценки параметров техники ходьбы использовались данные сравнительного исследования, проведенного ученым из Ирака Садиком Джафером Аббасом, который проведя свое исследование, вывел эталоны углов суставов на основе

многочисленных исследований в области кинематического анализа цикла походки человека.

В результате педагогического эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе средние параметры техники в отношении углов в тазобедренном и коленном суставах в различных точках цикла шага достоверно изменились в сторону увеличения, а углы в тазобедренном и голеностопном суставе при начальном контакте с опорой достоверно уменьшились.

Изменение этих показателей показывает увеличение амплитуды в суставах нижних конечностей, что дает возможность активного отталкивания, увеличения качества фазы амортизации в опорный период шага, снижения ударной нагрузки на суставы нижних конечностей, в том числе за счет акцентированного тыльного сгибания в голеностопном суставе. За счет изменения этих показателей и увеличения амплитуды в суставах нижних конечностей, возможно, выполнить более активное отталкивание, за счет этого происходит увеличение амортизации в фазе опоры во время шага, а, следовательно, снижение ударной нагрузки на эти суставы.

Доказано, что при ходьбе с чрезмерно согнутыми коленями может развиваться остеоартроз, который в дальнейшем прогрессирует и влияет на трудоспособность и качество жизни человека.

Сравнительный анализ параметров техники ходьбы до эксперимента и техники ходьбы после эксперимента показывает, что в результате эксперимента параметры техники исследуемых студентов экспериментальной группы приблизились к эталонным.

Анализируя полученные в ходе эксперимента данные тестирования основных параметров техники ходьбы контрольной группы, мы видим, что результаты не изменились.

По отношению к эталонным параметрам техники также очевидно, что достоверных изменений не произошло. Данные результаты тестирования с нашей точки зрения, достаточно прогнозируемые, так как в контрольной группе основной акцент уделялся общей физической подготовке, а не совершенствованию техники ходьбы.

Результаты тестирования физической подготовленности, полученные в ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе, в беге на 1000м и челночном беге 4×10м выявили статистически достоверные ( $p < 0,05$ ) изменения в сторону улучшения этих показателей.

Анализ исследований показателей физической подготовленности студентов, занимающихся в контрольной группе, показал следующее: в тестовых упражнениях прыжок в длину с места, бег на 100м, бег на 1000 м, челночный бег 4×10м, сгибание рук в упоре лежа достоверных изменений не произошло.

Сравнительный анализ параметров техники ходьбы до эксперимента и техники ходьбы после эксперимента показывает, что после эксперимента параметры техники исследуемых студентов экспериментальной группы приблизились к эталонным (см. рис. 1).

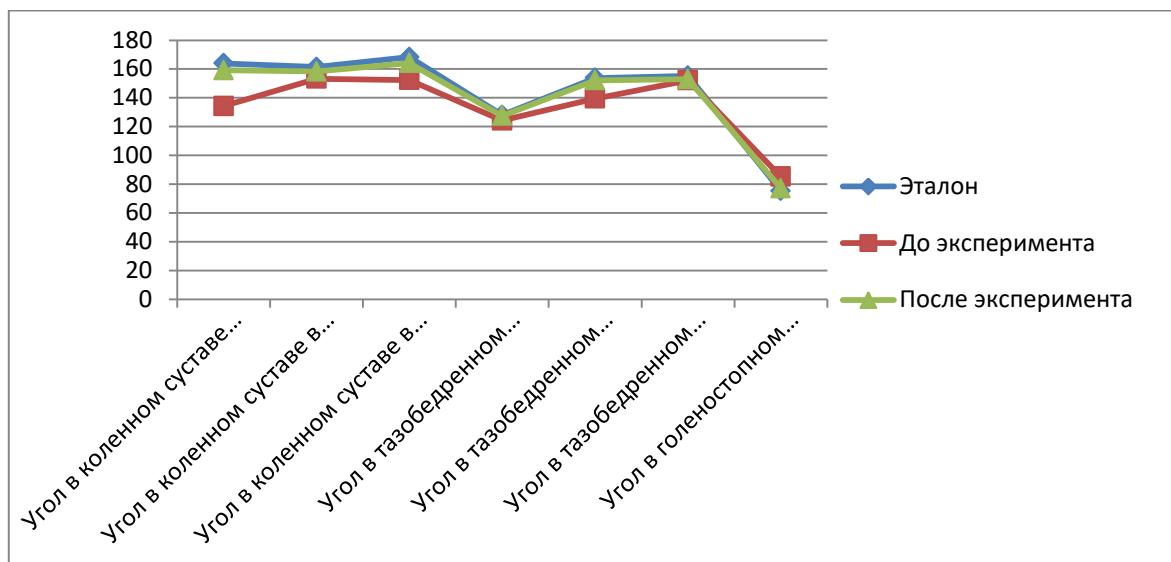


Рис. 1. Параметры сравнения эталона углов техники ходьбы и техники ходьбы экспериментальной группы до и после эксперимента

Анализируя полученные в ходе эксперимента данные тестирования основных параметров техники ходьбы в отношении углов в коленном, тазобедренном и голеностопном суставе до начала и после эксперимента данные контрольной группы, мы видим, что результаты не изменились (см. рис. 2).

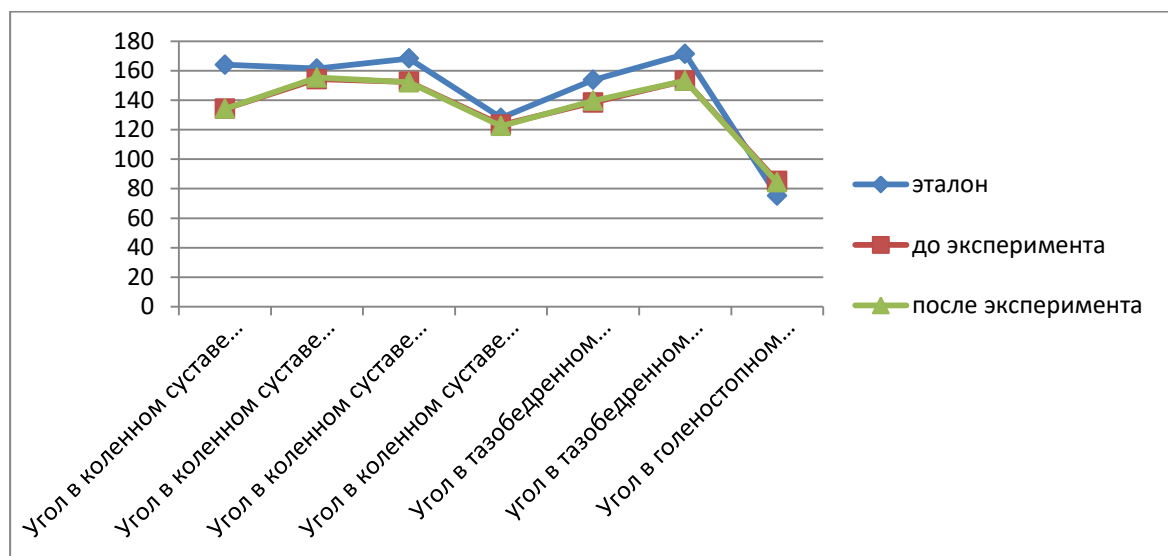


Рис. 2. Параметры сравнения эталона углов техники ходьбы и техники ходьбы контрольной группы до и после эксперимента

По отношению к эталонным параметрам техники также очевидно, что достоверных изменений не произошло. Данные результаты тестирования с нашей точки зрения, достаточно прогнозируемые, так как в контрольной группе основной акцент уделялся общей физической подготовке, а не совершенствованию техники ходьбы.

## ВЫВОДЫ

1. В настоящее время просматриваются пробелы в методическом обеспечении, связанным с формированием правильной техники ходьбы у обычных людей,

не занимающихся спортом. Эта тема является неразработанной и малоизученной, несмотря на то, что зависимость правильной техники ходьбы и полноценное функционирование организма и его систем изучена и доказана многочисленными исследованиями российских и зарубежных ученых.

2. Использование и применение знаний о пространственных, временных, пространственно-временных характеристиках и отличительных особенностях техники скандинавской ходьбы, полученные в результате многих исследований, позволяют предположить, что применение этого вида физической активности позволит достичь положительных сдвигов в процессе физической подготовки студентов во время учебных занятий, а также поможет процессу совершенствования техники обычной ходьбы у студентов.

3. Проведенный педагогический эксперимент по результатам контрольного тестирования позволил определить эффективность воздействия разработанной нами методики с применением средств скандинавской ходьбы и ее модификации на совершенствование техники ходьбы и физическую подготовленность студентов.

4. Регулярно проводимые трехразовые занятия и планомерное, адекватное распределение нагрузки в разработанной нами методике позволило привести технические характеристики ходьбы к эталонным показателям, а также оказало положительный тренирующий эффект на физическую подготовленность студентов.

### Литература

1. Баранов А. А. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» как инструмент международного взаимодействия в охране здоровья детей / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, И. К. Рапопорт // Российский педиатрический журнал. – 2011. – № 4. – С. 12–18.

2. Дубровский В. И. Биомеханика : учебник для средних и высших учебных заведений / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 – 672 с.

3. Замятина А. В. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология : магистерская диссертация по направлению подготовки: 49.04.01. – Физическая культура. – Томск : НИ Томский государственный университет, 2016. – 44 с.

4. Abbass S. J. Kinematic analysis of human gait cycle / S. J. Abbass, G. Khalid // Nahrain University, College of Engineering Journal (NUCEJ). – 2014. –Vol. 16 (2). – P. 208-222.

5. Effects of Nordic walking on cardiovascular risk factors in overweight individuals with type 2 diabetes, impaired or normal glucose tolerance / T. Fritz, K. Caidahl, A. Krook [et al.] // Metabolism Research Reviews. – 2013. – Vol. 29(1). – P. 25–32.

### References

1. Baranov A. A., Kuchma V. R., Rapoport I. K. Strategiya «Zdorov'e i razvitie podrostkov Rossii» kak instrument mezhdunarodnogo vzaimodeystviya v okhrane zdorov'ya detey [Strategy "Health and development of adolescents in Russia" as a tool of international cooperation in the protection of children's health]. Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal - Russian Pediatric Journal, 2011, no. 4, pp. 12-18.

2. Dubrovsky V. I., Fedorova V. N. Biomekhanika [Biomechanics]. Moscow, VLADOS-PRESS, 2003 - 672 p.

3. Zamyatina A. V. *Skandinavskaya khod'ba kak fizkul'turno-ozdorovitel'naya tekhnologiya. Magisterskaya dissertatsiya po napravleniyu podgotovki: 49.04.01. – Fizicheskaya kul'tura [Scandinavian walking as a health-improving technology. Master's thesis in the direction of preparation: 49.04.01. - Physical Culture].* Tomsk, 2016, 44 p.
4. Abbass S. J., Khalid G. *Kinematic analysis of human gait cycle. Nahrain University, College of Engineering Journal (NUCEJ).* 2014. Vol. 16 (2). pp. 208-222.
5. Fritz T., Caidahl K., Krook A. [et al.] *Effects of Nordic walking on cardiovascular risk factors in overweight individuals with type 2 diabetes, impaired or normal glucose tolerance. Metabolism Research Reviews.* 2013. Vol. 29 (1). pp. 25–32.



# СИТУАТИВНО-ИГРОВЫЕ ТРЕНИНГИ И ИСПЫТАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЦЕЛОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД К РЕШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## SITUATIONAL-GAME TRAININGS AND TESTS OF INDIVIDUAL HOLISTIC READINESS OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS EMPLOYEES TO SOLVE PROFESSIONAL TASKS IN REAL CONDITIONS OF OPERATIONAL AND SERVICE ACTIVITIES

**Герасимов Игорь Викторович**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Gerasimov Igor Viktorovich**

Ph.D., associate professor

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

**Аннотация.** В работе раскрываются назначение и психолого-педагогические особенности ситуативно-игровых тренингов и испытаний индивидуальной подготовленности сотрудников к силовому задержанию, применению табельного оружия, спецсредств, боевых приемов борьбы и обеспечению личной безопасности в реальных условиях.

**Abstract.** The paper reveals the purpose and psychological and pedagogical features of situational-game trainings and tests of individual readiness of employees for forceful detention, the use of service weapons, special equipment, combat techniques of fighting and ensuring personal safety in real conditions.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, индивидуальная подготовленность, ситуативно-игровые тренинги, физическая нагрузка, ролевое моделирование.

**Keywords:** professional activity, individual readiness, situational and game training, physical activity, role modeling.

Одним из наиболее современных и эффективных направлений профессиональной подготовки специалистов в сложных видах деятельности в настоящее время признается то, которое помимо прочных знаний, умений и навыков формирует, поддерживает и развивает у них выраженную потребность и способность к профессиональному личностному самоизменению и саморазвитию.

Таким образом, речь идет о проблеме и задаче сознательного выбора и использования руководителями занятий и сотрудниками таких подходов (ценностей, процессов, критериев, таких механизмов и средств подготовки), которые позволяют им в конечном итоге приобретать опыт самостоятельной реализации самого себя во всей полноте постоянно обновляющейся и усложняющейся обстановки осуществляемой и предстоящей деятельности.

При этом, специалисты отмечают, что чем выше планируемый уровень профессиональной деятельности и сложнее условия, в которых она разворачивается, чем жестче требования к личности специалиста и тяжелее последствия его ошибок, соответственно, тем больше усложнений должно вноситься в рефлексивное самообеспечение [1].

Хорошо известно, что в реальной жизни человек разворачивает и включается во множество разнообразных форм и компонентов активности (деятельности, поведения и т. п.). Однако во многих прикладных исследованиях и большинстве традиционных педагогических технологий до недавнего времени еще преобладали упрощенные модели взаимоотношений между личностными и ситуационными факторами учебной и предстоящей профессиональной деятельности.

К ним, в частности, относится моделирование комплексной физической нагрузки и служебной деятельности связанных с поиском, преследованием, силовым задержанием и огневым поражением опасных посягающих; технико-тактических характеристик учебных служебно-прикладных схваток и соревновательных единоборств; отдельных типовых задач и условий (дистанция, габариты цели и пр.) применения табельного оружия и др.

Указанные направления моделирования и соответствующие им методы, формы обучения, виды занятий и упражнений призваны надежно обеспечить и обеспечивают достижение задач прочного освоения и поддержания должных трудовых операций и элементарных актов служебного поведения в жестких, но стандартных психофизических, технико-тактических и психологических условиях основных типовых ситуаций профессиональной деятельности.

При этом необходимо понимать, что они ориентированы на преимущественно неиндивидуальную форму функциональной, моторной и волевой сферы служебной деятельности, не рассчитаны на целенаправленное влияние на другие ее аспекты и не работают с целостной активностью конкретного человека (мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной и т. д.) Они не требуют от обучаемого оценки обстановки и принятия решений в контексте смоделированных профессионально-важных конфликтных социально-правовых отношений, опираются только на линейные и рефлексивно-формирующие методы педагогического воздействия [4]. Они не позволяют видеть и чувствовать учебную ситуацию (задачу, обстановку, ее персонажей) с других сторон (различных типов правонарушителей, свидетелей, следователя прокуратуры, напарника и т. д.). Они не затрагивают самой сути личности сотрудника, хотя в реальности именно она определяет особенности восприятия и интерпретации происходящего. При подобном подходе способность сотрудника целостно воспринимать условия и личностную цену решения реальных задач деятельности остается не проявленной и не откорректированной.

Между тем, начиная с конца 80-х годов, российскими специалистами по психологии и моделированию поведения, все активнее стали разрабатываться более перспективные, так называемые, динамические модели, учитывающие взаимозависимость названных факторов. Иными словами, в моделях такого типа, принимаются во внимание, и, соответственно, педагогическими методами (дидактическими играми, сюжетно-ролевыми упражнениями и пр.) воспроизводятся все возможные

связи

и соответствующие им прямые и обратные влияния всех переменных.

Это позволило использовать возможности наблюдения за специалистом в процессе его целостных профессионально-личностных проявлений, что способствует более разностороннему определению и прогнозированию вероятности того или иного его поведения и результативности действий в реальной обстановке.

Изучение опыта подготовки полицейских за рубежом (в частности, США) показывает, что для интеграции обучения наиболее подошел метод ситуативно-игровых тренингов (сюжетно-ролевые игры, сценарии поведения и пр.). Ссылаясь на многолетнюю игровую практику отдельных передовых подразделений и Центров подготовки, американские эксперты указывают, что именно опыт проигрывания полицейскими реальных ситуаций позволяет осознать связь между теми знаниями, которые они получают и необходимыми умениями и навыками, которые у них формируются.

Специалисты отмечают, что через ролевое моделирование для сотрудников более доступным становится реальность часто недооцениваемого и руководителями и сотрудниками психологического фактора при выполнении даже обычных полицейских функций. Только когда сотрудники реально испытают и осознают взаимосвязи между познавательными, эмоциональными и психомоторными составляющими обучения, они начинают реально осваивать программу подготовки. Более того, по таким важнейшим показателям как приобретение знаний, изменение отношения к профессии, в том числе установок поведения, разрешение проблем, навыки общения эти методы значительно опережают все остальные [2].

Таким образом, иностранный опыт говорит о том, что игровое вовлечение, включенность сотрудника в процесс обучения способствует не только интеграции им приобретенных навыков и знаний для успешного применения в служебных ситуациях, но и эффективно решает многие другие задачи.

Специалисты МВД России также активно используют такие подходы к моделированию задач и условий учебно-профессиональной деятельности курсантов (слушателей), которые на личностно-ориентированной основе стимулировали бы и педагога и обучающегося на освоение динамики целостного взаимодействия наиболее существенных аспектов профессиональной деятельности при вынужденном применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в условиях нестандартных, критических сценариев событий и отдельных ситуаций.

Это направление моделирования должно:

- обеспечить качественно более сложные (по структуре исполнительский и управленческий) и высокие уровни одиночной готовности;
- заложить основы индивидуального стиля целостной профессиональной активности при решении реальных задач по прогнозированию, предотвращению, и пресечению опасных посягательств на жизнь и здоровье граждан и сотрудников в любой обстановке.

Как показала, серия многолетних экспериментов, в которой приняло участие свыше двух тысяч сотрудников, теоретические, структурные, содержательные, игровые и иные компоненты, задействованные в подобном моделировании, обладают значительным методико-прикладным потенциалом, создают предпосылки для

перехода к более целенаправленной работе инструкторского состава, психологов ОВД и преподавателей образовательных организаций МВД России.

Так просмотр и анализ видеорепортажей учебно-профессиональной деятельности обучающихся в условиях смоделированных ситуаций и других материалов (протоколы, данные психологических и медицинских служб, анкеты, опросы) выявили, в частности, что ситуативно-игровые формы профессиональной подготовки и контроля:

- по наглядности не уступают проверке техники по билетам, а по жесткости контакта - умению вести свободный бой в ринге;
- по составу применяемых способов и приемов (за счет большего объема преднамеренных действий и поступков) превосходят и те и другие;
- по уровню безопасности (в силу причин объективного характера: скоротечность, мощные средства индивидуальной защиты, специализированное обучение условно-боевым действиям и т. д.) превосходят бои в ринге;
- по эмоциональному накалу (возгласы, крики, команды, психологическая нагрузка) не уступают реальным схваткам сотрудника ОВД с агрессивным и опасным правонарушителем;
- они позволяют более полно проверить не только содержание или структуру технических или тактических, но и, что самое важное для конечных целей обучения, целостных действий в профессионально ориентированных критических ситуациях;
- они позволяют выделить и использовать (за счет возможностей видеотехники) более четкие ориентиры опорных точек обучения, тренировки и направлений совершенствования учебного материала в процессе учебной профессионально - боевой практики (ситуационного тренинга);

И, наконец, что самое главное в учебно-тренировочных и контрольных квалификационных заданиях по отработке всех тем по большинству разделов (дисциплин профессиональной подготовки) может предметно конкретизироваться и успешно осваиваться профессионально-психологическая и профессионально-социальная сферы обучающихся. За счет этого происходит более глубокое усвоение материала и из других разделов (дисциплин), включаются механизмы устойчивого профессионального саморазвития и успешной личностной адаптации к возможным реальным ситуациям оперативно-служебной деятельности.

Основной целью итогового испытания является проверка усвоения обучающимися учебного материала. Кроме того, испытание призвано закрепить алгоритмы действий при решении типовых и нетиповых заданий в нестандартных условиях, по возможности выявить способность к самостоятельному и творческому решению задач, пробелы в знаниях по общим и специальным предметам, способности и качества личности (направленность, мотивация и пр.) [3].

В основу испытаний положены комплексные квалификационные задания, которые включают ряд отдельных промежуточных задач. Задания обусловлены множеством факторов максимально приближенных к реальным не только по физическим, но и по социально-психологическим и иным параметрам (риск, ответственность, физическое и психологическое напряжение, быстротечность и пр.). Задания включают комплекс задач из различных дисциплин, последовательное решение которых

позволяет проявиться как приобретенным, так и врожденным качествам обучаемого. Выбор критериев оценки качества выполнения этих задач и заданий в целом определяется системой принципов, требований, стандартов, правил и типовых схем, составляющих профессиональные действия и поступки. Знание и соблюдение этой системы будет свидетельствовать о необходимом уровне квалификации и компетентности курсанта (слушателя).

Содержание заданий:

- набор из 30 типовых (базовых) условий развития инсценируемой ситуации (условия разработаны на основе изучения более 2000 реальных случаев и отвечают требованиям учебных программ дисциплин, по которым ведется оценка знаний выпускников);
- наборы основных и дополнительных вводных заданий, определяющих направление и развитие инсценируемых событий.

В процессе решения квалификационного задания испытуемый ставится в условия, в которых требуется продемонстрировать все интеллектуальные, профессионально-прикладные и профессионально-психологические качества и способности (познавательные, регулятивные, коммуникативные), а также выполнить действия, необходимые для использования и (или) применения огнестрельного оружия, специальных средств, физической силы. В инсценировке предусматривается взаимодействие с различными категориями имитаторов: «правонарушителей», «других сотрудников милиции», «свидетелей», «журналистов», «потерпевших» и пр.

В качестве исходного инструментария экспертной оценки выступает выработанная практикой и закреплённая в различных нормативных документах совокупность требований, предъявляемых к служебным действиям сотрудников ОВД. На базе названных требований разработана определенная система критериев, показателей, нормативов и выделены учебные вопросы для теоретической и практической проверки (самопроверки). Система критериев адаптирована к условиям слушателей курсантов различных уровней подготовленности, а потому предоставляет испытуемому свободу выбора способов решения задач и линии его игрового поведения.

Таким образом, можно предположить, что в отличие от традиционных моделей силового и вооруженного противостояния с опасным правонарушителем, динамическое моделирование на учебных и контрольных занятиях обладает рядом очевидных преимуществ и может занять свое место в качестве одного из перспективных направлений.

### Литература

1. Анисимов О. С. *Основы общей и управленческой акмеологии : учебное пособие* / О. С. Анисимов, А. А. Деркач. Москва : РАГС. 1995. 264 с.
2. Баркалов С. Н. *Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России* // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 102-105.

3. Герасимов И. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37-40.

4. Кузнецов С. В. Тактика действий сотрудников полиции в типовых ситуациях несения службы : учебно-практическое пособие / С. В. Кузнецов, Н. Л. Пономарев. Москва : ДГСК МВД России, 2015. 96 с.

### References

1. Anisimov O. S., Derkach A. A. *Osnovy obshchey i upravlencheskoy akmeologii [Fundamentals of general and managerial acmeology]*. Moscow, RAGS Publ., 1995, 264 p.

2. Barkalov S. N. *Vospitatel'nye aspekty uchebnykh distsiplin v formirovanii opyta professional'nogo povedeniya kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Educational aspects of academic disciplines in the formation of the experience of professional behavior of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]*. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2019, no. 2 (79), pp. 102-105.

3. Gerasimov I. V. *Psikhologo-pedagogicheskie aspekty podgotovki kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD k deyatel'nosti v ekstremal'nykh situatsiyakh [Psychological and pedagogical aspects of training cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs to activities in extreme situations]*. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2020, no. 1 (21), pp. 37-40.

5. Kuznetsov S. V., Ponomarev N. L. *Taktika deystviy sotrudnikov politsii v tipovykh situatsiyakh neseniya sluzhby [Tactics of actions of police officers in typical situations of service]*. Moscow, DGSK Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2015, 96 p.

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ «ZUMBA- FITNESS»  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА  
МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА**

**FEATURES OF THE USE OF THE «ZUMBA – FITNESS» PROGRAM IN THE SYSTEM  
OF PHYSICAL EDUCATION OF THIRD-YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL INSTITUTE**

**Петрова Евгения Сергеевна**  
студент

кафедра «Физическое воспитание»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Petrova Evgeniya Sergeevna,**  
student

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Костина Мария Сергеевна**  
студент

кафедра «Физическое воспитание»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Kostina Maria Sergeevna**  
student

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

Научный руководитель:

**Тимохина Наталья Викторовна**  
старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Research Supervisor:

**Timokhina Natalia Viktorovna**  
senior lecturer

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** Занятия «Zumba–Fitness» стимулируют работу многих органов и систем органов в организме человека, что очень полезно в сидячем образе жизни студентов медвузов. Регулярные тренировки способствуют повышению настроения и общего психоэмоционального состояния человека. «Zumba–Fitness» помогает развитию как мышечной памяти, так и умственной. Кроме того, они являются профилактикой многих заболеваний, таких как: болезни сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной системы, нарушения в работе вестибулярного и опорно-двигательного

аппарата. «Zumba–Fitness» способствует развитию творческого мышления. А также помогает убрать зажатость и закомплексованность, которые являются преградой в свободной человеческой коммуникации. Занятия «Zumba–Fitness» являются основой здорового образа жизни и здоровья в целом.

**Abstract.** *Zumba-Fitness classes stimulate the work of many organs and organ systems in the human body, which is very useful in the sedentary lifestyle of medical students. Regular training helps to improve the mood and overall psychoemotional state of a person. «Zumba-Fitness» helps to develop both muscle memory and mental memory. In addition, they are the prevention of many diseases, such as: diseases of the cardiovascular, respiratory, nervous, endocrine system, disorders of the vestibular and musculoskeletal system. «Zumba-Fitness» promotes the development of creative thinking. And it also helps to remove the tightness and complexness that are an obstacle in free human communication. Zumba-Fitness classes are the foundation of a healthy lifestyle and overall health.*

**Ключевые слова:** физическая активность, здоровье, профилактика, танец, спорт.

**Keywords:** physical activity, health, prevention, dance, sports.

Во время танца у человека в голове активизируются сразу несколько областей мозга. Эти области выполняют важную работу: высчитывают ориентацию в пространстве, силу движения и психоэмоциональное состояние в данный момент времени.

Движения в танце являются совокупностью музыки, телодвижений, эмоций и размышлений. Это обеспечивают каналы восприятия: зрительный, слуховой и кинестатический. Приятная нашему восприятию мелодия активирует центр удовольствия, увеличивает количество серотонина в крови.

Танец — это, конечно же, удовольствие и положительные эмоции. А головной мозг, который получает больше приятных впечатлений, может воспринимать и пропускать через себя больше информации, отсюда человек будет лучше учиться и больше запоминать.

Прежде всего, танец — это физическая активность. Постоянное движение улучшает кровообращение во всем организме, органы лучше снабжены кислородом и питательными веществами. При учебе в любом учебном заведении, а также в медицинском институте, очень важно производить смену обстановки, для того чтобы восстановление умственной деятельности проходило оптимально и продуктивно. Необходимо отвлекаться от учебы и заниматься спортом, так, например, «Zumba-Fitness» является одним из прекрасных способов для морального отдыха и смены деятельности. Таким образом, происходит расслабление от эмоциональных нагрузок, улучшается здоровье, активизируется творческое мышление, студентам легче выйти из увлеченной умственной деятельности.

«Zumba-Fitness», как и прочие виды спорта, улучшает память, которая является главным составляющим в обучении студентов в учебных заведениях. Происходит стимуляция работы области головного мозга, которая отвечает за память — это увеличение объема гиппокампа и парагиппокампа. Улучшаются когнитивные свойства мозга. Так же развивается мышечная память. Слушая музыку, мы разбиваем ее на определенные части, движения для конкретных танцевальных связок. Мышцы запоминают комбинацию и время действия — это развивает моторную память, происхо-



дит увеличение серого вещества в прецентральной извилине и целостность белого вещества в мозолистом теле. «Zumba-Fitness» активирует участки мозга, которые отвечают за творческое мышление, так как течение «Zumba-Fitness» является свободным от правил и стиля, способствуя развитию мышления в принципе.

Занятия «Zumba-Fitness» развиваются вестибулярный аппарат. «Zumba-Fitness» позволяет мозгу научиться лучше контролировать работу мозжечка и вестибулярных органов во внутреннем ухе. Это повышает чувство равновесия и блокирует головокружение. Танцы улучшают кровоснабжение легких, тканей, клеток, органов и головного мозга.

Из-за характерного для студента сидячего образа жизни у учащихся могут появиться проблемы с работой опорно-двигательной системы. Регулярные занятия «Zumba-Fitness» могут предотвратить развитие многих заболеваний, таких как сколиоз, лордоз и кифоз. Комплексы упражнений и движений в «Zumba-Fitness» направлены также на облегчение таких состояний как: сахарный диабет, сердечная и легочная недостаточность.

Занятия «Zumba-Fitness» снижают риски развития болезни Альцгеймера и других психические отклонений, помогают выйти из депрессии. Были проведены исследования, в ходе которых установлено, что: чтение книг снижает риск развития психических заболеваний на 36%, отгадывание кроссвордов на 47%, а, в свою очередь, занятия танцевальными видами спорта на 76%. Студентам необходимо расслабление и перезагрузка после трудного учебного дня и именно «Zumba-Fitness» обладает высоким психотерапевтическим эффектом. При выполнении танцевальных связок наше сознание отвлекается от проблем. С медицинской точки зрения, происходит выброс адреналина, мышцы расслабляются, а в кровь начинают поступать эндорфины, а это означает, что у человека поднимается настроение и все его проблемы отходят на второй план, происходит перезагрузка эмоционального состояния организма.

Как уже упоминалось выше, «Zumba-Fitness» способствует исправлению недостатков осанки, усиливается и укрепляется мышечный корсет, улучшается кровоснабжение и сохраняет упругость межпозвоночных дисков, также уходят боли в спине. Систематические занятия «Zumba-Fitness» являются хорошей профилактикой артрита.

Не менее важное положительное действие оказывает регулярная физическая активность в направлении «Zumba-Fitness» на дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Происходит увеличение поступления воздуха и кровоснабжения легких, за счет этого увеличивается объем легких. Как уже говорилось ранее, из-за увеличения легких в объеме, организм обогащается кислородом, вследствие чего улучшается кровоснабжение и защита сердца.

Стоит упомянуть, что двигательная активность на занятия «Zumba-Fitness» является хорошей профилактикой варикозных расширений вен.

Помимо того, занятия «Zumba-Fitness» помогают преодолеть внутреннюю скованность и зажатость, перешагнуть барьеры стеснительности и лучше понять себя. На занятиях «Zumba-Fitness» студенты учатся понимать и чувствовать свое тело, забывать про внутренние страхи и комплексы. И, наконец, занятия общим

делом, а именно «Zumba-Fitness» помогают наладить общение в коллективе и установить доброжелательные отношения между учащимися.

Таким образом, воспитательно – педагогическая ценность занятий «Zumba-Fitness» представляет собой конструктивное влияние на формирование личности, общего психоэмоционального и физического здоровья студентов.

### Литература

1. Дегтярева Д. И., Турчина Е. В. Современные фитнес-программы. Тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 3 (13). С. 91-95.

### References

1. Degtyareva D. I., Turchina E. V. *Sovremennye fitnes-programmy. Tendentsii i perspektivy rossiyskoy fitnes-industrii* [Modern fitness programs. Trends and prospects of the Russian fitness industry]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka* -Physical education and sports training, 2015, no. 3 (13), pp. 91-95.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СКАЙРАННЕРОВ

### SOME ASPECTS OF OPTIMIZING THE TRAINING PROCESS OF SKYRUNNERS

**Денисевич Андрей Николаевич**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическое воспитание»

Пензенский государственный университет

г. Пенза, Россия

**Denisevich Andrey Nikolaevich**

Ph.D, associate professor

department of physical education

Penza State University

Penza, Russia

**Аннотация.** В статье затронуты аспекты подготовки скайраннеров высокой квалификации. Рассмотрены стороны развития механизмов энергообмена при выполнении тренировочных работ различной интенсивности.

**Abstract.** The article describes the aspects of training high-skilled skyridders and reviews the aspects of the development of energy exchange mechanisms when doing trainings of different intensities.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, скайраннинг, выносливость, циклические виды спорта, механизмы энергообмена, системы энергообеспечения.

**Keywords:** training process, skyrunning, endurance, cyclical sports, energy exchange mechanisms, energy supply systems.

В декабре 2012 года скайраннинг официально и в России признан как вид спорта.

Скайраннинг - дисциплина альпинизма. Дисциплина, которая, бесспорно, относится к циклическим видам спорта, где успех зависит, прежде всего, от уровня развития такого физического качества, как выносливость. Наш подход к организации тренировочного процесса членов сборной России по скайраннингу был основан, с внесением ряда тонкостей и особенностей дисциплины, на уже имеющемся опыте подготовки спортсменов в тех видах состязательной деятельности, в которых доминирующим качеством является выносливость.

Понятен интерес тренеров и спортсменов к основам спортивной физиологии, которые помогают взглянуть на тренировочный процесс как на комплекс адапционных процессов, направленных на приспособление организма к регулярно совершаемой физической нагрузке, и механизмам повышения тренированности и спортивных результатов. Многие спортсмены часто задаются вопросами, насколько оправданы те или иные тренировки, почему, несмотря на значительный объем тренировочных нагрузок, спортивные результаты не только не улучшаются, а их динамика имеет зачастую и отрицательную характеристику.

Ответ на данные вопросы, на наш взгляд, довольно прост: неверность выбора методов воздействия на адаптационные резервы организма спортсмена через нагрузку, те ли биохимические механизмы энергообеспечения мы затрагиваем в процессе проведения тренировок? Зачастую тренировочные нагрузки процесса подготовки являются безадресными, чрезмерными и приводят не к улучшению результатов, а к истощению психики, эндокринной и сердечно-сосудистой систем, травмированию опорно-двигательного аппарата.

Тренировка - процесс создания модели предстоящей соревновательной ситуации. Чем точнее будет создана модель, чем ближе она будет похожа на «ожидаемый оригинал», тем с большей долей вероятности можно надеяться на успешное достижение той цели, к которой стремиться спортсмен, выходя на старт.

Основная задача любого тренировочного процесса сводится к повышению адаптационных свойств организма. С точки зрения спортивной физиологии успешность любого тренировочного процесса в циклических видах спорта сводится к улучшению нескольких фундаментальных физиологических показателей. Знание этих показателей помогает лучше понять смысл и задачи тренировочного процесса не только для улучшения спортивных результатов, но и для поддержания высокого уровня физического здоровья. Рассмотрим их.

### **Механизмы энергообеспечения.**

Для выполнения физической нагрузки различной интенсивности необходима энергия, обеспечивающая процесс мышечного сокращения. В организме существует несколько систем синтеза энергии, которые используются для обеспечения того или иного вида физической нагрузки. Все эти системы объединяет то, что конечным энергетическим субстратом является аденозин-трифосфорная кислота (АТФ). Существует несколько механизмов синтеза АТФ: с использованием кислорода (аэробный путь), без использования кислорода (анаэробный путь), а также с образованием или без образования молочной кислоты (лактата).

Ниже представлена наиболее простая схема образования АТФ:

- 1) креатинфосфат (КФ) + аденозиндифосфат (АДФ) - креатин + АТФ - анаэробный, без образования лактата энергетический путь;
- 2) глюкоза + АДФ - лактат + АТФ (гликолиз) - анаэробный, с образованием лактата энергетический путь;
- 3) глюкоза + кислород + АДФ - вода + углекислота (CO<sub>2</sub>) + АТФ - аэробный, без образования лактата энергетический путь;
- 4) жиры + кислород + АДФ - вода + углекислота (CO<sub>2</sub>) + АТФ - аэробный, без образования лактата.

Каждый из представленных механизмов энергоснабжения имеет важное значение для обеспечения физической нагрузки той или иной интенсивности и важно определить, какой вариант доминирует в соревновательной деятельности скайраннеров.

В соревнованиях скайраннеров по Российскому календарю в 2013 году было включено 10 этапов. Общая их протяженность 265 километров, общий набор высоты 19,5 километра. Проходили они в различных горных системах: Западный Саян, Центральный Кавказ, Алтай, Памир, Камчатка, Урал. Самая короткая дистанция (по

горизонтали) составляла 10,3 километра (гора Борус, Западный Саян), самая протяженная 45 километров (Большой Иремель, Урал). Наименьший этап по набору высоты -1000 метров (5 этап, Безенги, вертикальный километр), наибольший-3292 километра (скоростное восхождение, Эльбрус). Время нахождения на дистанции (по результатам победителей) от 50 минут 5 секунд до 3 часов 41 минуты у мужчин, от 1 часа 14 минут до 5 часов 2 минут у женщин.

Кратко рассмотрим варианты включения в энергообеспечение организма той или иной системы с целью определения доминирующей при проведении работ и выполнении соревновательной деятельности скайраннеров.

Креатинфосфатная система обеспечивает энергией физическую нагрузку максимальной интенсивности и минимальной продолжительности и ее запасы полностью расходуются в течение 6-8 секунд. Поэтому эта система имеет наиважнейшее значение для бега на спринтерские дистанции. Успех спринтера во многом будет определяться запасами креатинфосфата перед стартом, а также правильно спланированным тренировочным процессом, направленным, в частности, на тренировку креатинфосфатной системы.

Основной целью развития креатинфосфатной системы является увеличение содержания креатинфосфата в мышцах. Это достигается совершением тренировочной работы высокой интенсивности в 80-90 % от максимальной. Продолжительность выполняемых упражнений очень короткая - от 5-10 до 20 секунд, а интервалы между повторным выполнением нагрузки должны быть достаточно продолжительными.

Образование АТФ из глюкозы в условиях недостатка кислорода (лактатная или гликолитическая система энергообеспечения) характерно для продолжительной физической нагрузки высокой интенсивности. В такой ситуации уже недостаточно аэробных путей образования энергии для обеспечения мышечной работы, поддерживающей высокую скорость прохождения дистанции. Однако лактатная система недостаточно эффективна по сравнению с аэробными по количеству образующейся энергии, что выражается в значительно меньшем количестве молекул АТФ, синтезируемых из глюкозы в отсутствие кислорода. Несовершенство гликолиза заключается также и в том, что он сопровождается образованием и накоплением значительного количества молочной кислоты (лактата), которое сопровождается нежелательными эффектами. Накапливающаяся молочная кислота (особенно в работающих мышцах) вызывает закисление тканей организма и нарушение их функционального состояния. В частности, нарушаются процессы сокращения и расслабления скелетной мускулатуры, что в итоге приводит к мышечной усталости и неспособности спортсмена поддерживать высокую скорость прохождения дистанции.

Разработаны специальные методики тренировки лактатной системы, направленные на повышение устойчивости организма к усиленному образованию и накоплению молочной кислоты. Основная задача таких тренировок сводится к адаптации организма спортсмена преодолевать соревновательную нагрузку в условиях повышенного образования и накопления молочной кислот.

Это повторные работы высокой интенсивности и продолжительностью от 20 до 180 секунд чередующиеся с интервалами отдыха от 30 до 60 секунд. Интервалы

отдыха не должны быть слишком продолжительными, иначе будет происходить снижение содержания лактата. Обычно это достаточно жесткие по своей интенсивности тренировочные занятия, требующие тщательного контроля состояния спортсмена и правильного выбора объема и продолжительности нагрузки.

Это и длительные работы высокой интенсивности и продолжительностью от 20 до 60 минут с соревновательной или немного уступающей ей скоростью. Аналогом таких тренировок могут быть контрольные тренировки или подводящие старты, а также сами соревнования.

Наибольшее же количество энергии для мышечной работы образуется при работе аэробной системе энергообеспечения в присутствии кислорода из глюкозы и жиров. Для длительной физической нагрузки (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велогонки и т. п.) данный источник энергообеспечения является основным. В аэробной системе энергия образуется из углеводов (прежде всего гликогена) и жиров. Аэробная система включается в процесс энергообразования на 2-3-й минуте от начала физической нагрузки. Во время субмаксимальной нагрузки первыми включаются углеводы, текущие запасы которых ограничены. Вслед за углеводами в процесс энергообеспечения физической нагрузки включаются жиры, которые постепенно принимают на себя ведущую роль. У хорошо тренированных спортсменов количество запасов углеводов составляет 700-800г. Этого количества достаточно для совершения непрерывной физической нагрузки в течение 60-90 минут. После чего в процесс энергообеспечения включаются жиры, содержание которых в организме человека колеблется от 10 до 15 кг.

Анаэробный (или лактатный) порог - важнейший физиологический показатель, отражающий уровень тренированности организма и взаимоотношение между аэробными и анаэробными путями энергообеспечения физической нагрузки, а также между величиной ЧСС и интенсивностью физической нагрузки. Чем выше анаэробный порог, тем более тренирован спортсмен, и его организм имеет более развитую аэробную систему энергообеспечения, мощность которой может составлять 80 до 90% от максимального потребления кислорода. При этом сам анаэробный порог наступает на более высокой ЧСС. С биохимических позиций анаэробный порог соответствует повышению уровня лактата в крови до 4 ммоль/л. Эта концентрация лактата рассматривается как рубеж между аэробными и анаэробными путями энергообеспечения физической нагрузки.

Анаэробный порог индивидуален для каждого спортсмена. Планируя тренировочные нагрузки, тренер должен учитывать уровень анаэробного порога каждого спортсмена. Целесообразно несколько раз в год проводить тестирование спортсменов для определения у них уровня показателя анаэробного порога.

Анаэробному порогу соответствует определенный уровень потребления кислорода и ЧСС, его можно определить как в условиях спортивной лаборатории, так и с помощью специального теста Конкони. Последний имеет большое практическое значение, так как позволяет при правильном соблюдении методики теста Конкони достаточно точно определить значение ЧСС, соответствующей анаэробному порогу, не прибегая к использованию дорогостоящего оборудования.

### Тест Конкони.

В основе теста Конкони лежит закономерность изменения концентрации лактата в крови и ЧСС при ступенчатом увеличении интенсивности физической нагрузки. Значение ЧСС, при которой исчезает прямолинейная зависимость между приростом сердечного ритма и интенсивностью физической нагрузки, называется точкой отклонения, и она соответствует анаэробному порогу (концентрация лактата 4 ммоль/л) отклонения. Чем большему значению ЧСС соответствует точка отклонения, тем выше уровень анаэробного порога спортсмена. У хорошо тренированных спортсменов значение точки отклонения может быть на 5-20 ударов ниже максимального значения ЧСС. У нетренированного человека значение точки отклонения ниже максимальной величины ЧСС на 20-30 ударов. Чем лучше тренированность спортсмена, тем выше значение точки отклонения и анаэробного порога. На представленном ниже графике показана динамика изменений точки отклонения у одного и того же спортсмена в разные этапы спортивной подготовки.

Для определения точки отклонения ЧСС, соответствующей анаэробному порогу, спортсмен должен выполнить контрольную нагрузку. Лучше всего методика проведения теста Конкони отработана на легкоатлетах. Спортсмен после непродолжительной и легкой разминки начинает легкий бег по беговой дорожке стадиона (400 метров). Через каждые 200 м фиксируется скорость (время) спортсмена и ЧСС с помощью монитора сердечного ритма. Первые 200 м хорошо тренированным спортсменам рекомендуется преодолеть за 60 сек., для слабо тренированных - за 70 сек. Задача спортсмена заключается в постепенном увеличении скорости бега через каждые 200 м. Каждые последующие 200 м он должен пробегать на 1-2 сек быстрее предыдущего. Как правило, длина дистанции составляет 3400-3600 м (17-18 двухсотметровых отрезков). После окончания теста его результаты анализируются с помощью несложной математической обработки. Программное обеспечение Polar позволяет на основе данных, перенесенных из монитора сердечного ритма в персональный компьютер, автоматически определить значение ЧСС, которой соответствует точка отклонения и соответственно анаэробный порог. Преимуществом метода Конкони является то, что он легко воспроизводим и дает возможность регулярного определения уровня анаэробного порога и тренированности спортсмена. Для получения объективной информации необходимо строго придерживаться методики осуществления теста Конкони.

1. Скайраннинг относится к циклическим видам спорта.
2. В процесс подготовки скайраннеров целесообразно использовать опыт подготовки спортсменов в циклических видах спорта на выносливость.
3. В целях избегания проблем перетренированности и не адресного воздействия нагрузок на процессы адаптации занимающихся, тренировочный процесс необходимо, прежде всего, строить на понимании и использовании, таких индивидуальных физиологических показателей каждого спортсмена, как уровень ПАНО, МПК, вариабельность сердечного ритма.
4. Необходимо проводить в системе (1-раз в месяц) контрольные тесты на определение основных физиологических показателей с целью корректировки тренировочных программ.

5. Для контроля функционального состояния в ходе тренировочного процесса, необходимо иметь мониторы сердечного ритма.

### Литература

1. Анохин П. К. *Очерки по физиологии функциональных систем* / П. К. Анохин. – Москва : Медицина, 1975. – 477 с.
2. Верхошанский Ю. В. *Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки* / Ю. В. Верхошанский // *Теория и практика физической культуры*. – 1998. – № 7. – С. 41-54.
3. Воробьев А. Н. *Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке* / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с., ил.
4. Гаркави Л. Х. *Адаптационные реакции и резистентность организма* / Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакина, М. А. Уколова. – 2-е изд., доп.- Ростов-на-Дону : Ростовский университет, 1979. – 128 с.

### References

1. Anokhin P. K. *Ocherki po fiziologii funktsional'nykh sistem* [Essays on the physiology of functional systems]. Moscow, Medicine Publ., 1975, 477 p.
2. Verkhoshanskiy Yu. V. *Gorizonty nauchnoy teorii i metodologii sportivnoy trenirovki* [Horizons of scientific theory and methodology of sports training]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 1998, no. 7, pp. 41-54.
3. Vorob'ev A. N. *Tyazheloatleticheskiy sport. Ocherki po fiziologii i sportivnoy trenirovke* [Weightlifting sport [Essays on physiology and sports training]]. 2nd ed. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1977, 255 p., Ill.
4. Garkavi L. Kh. Kvakina E. B., Ukolova M. A. *Adaptatsionnye reaktsii i rezistentnost' organizma* [Adaptation reactions and resistance of the organism]. 2nd ed. Rostov-on-Don, Rostov University Publ., 1979, 128 p.



Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»  
по материалам X Международной научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ  
№ 3 (48) 2021**

В авторской редакции

Подписано к изданию 05.04.2021 г.  
Объем 14 печ. л.

---

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
Сетевое издание «Наука-2020» – [www.nauka-2020.ru](http://www.nauka-2020.ru)  
e-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)