

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 3 (57) 2022

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ

SCIENCE-2020

ISSN 2413-6379



**КАДЕМИЯ
МАБИБ**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 3 (57) 2022

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

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.

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

Размещение в Интернет 20.07.2022 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам V Международной научно-практической конференции «Интеграция науки и спортивной практики: опыт и развитие» (9 июня 2022 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», 2022
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Белашова И. С., Еремин Р. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ОТНОСЯЩИХСЯ К СТРУКТУРЕ ГИБДД	5
Носов С. А., Карпов А. А. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ВИДА СПОРТА: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА КАК РАЗДЕЛ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ	10
Попова Е. А., Абрамян Э. Х., Головинова И. Ю. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ	15
Кобзев К. А., Пахомов В. И. РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	22
Лукьянова Л. М., Бреусова В. С., Чернявская А. В. ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА	29
Матвеева П. В., Нагайцева И. Ф. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА	35
Иванов И. В., Чугин М. А. ВЛИЯНИЕ МИНИ-ФУТБОЛА НА РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ	41
Черкасов А. Ю., Парфенов А. С., Щекотихин М. П. АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ВВУЗЕ (НА ОСНОВЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)	47
Гатаулин И. М. РОЛЬ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ТЫЛОВЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ В РАЗВИТИИ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	53
Журавлева А. М., Брыкина В. А., Крикунова О. Ф. ТЕОРЕТИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ	63
Струганов С. М., Панова О. С., Грушко В. М. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРИЦЕЛЬНОГО ВЫСТРЕЛА У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ	71
Крикунова О. Ф., Ларсен А. В., Буянов И. В. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ-СТРОИТЕЛЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	77
Лукьянова Л. М., Чернявская А. В., Бреусова В. С. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА	83
Осипов Д. В. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	89

Захарова В. В., Малышев Р. А. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПО ВНЕДРЕНИЮ ПАРАЛИМПИЙСКОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ	95
Зайцев Д. Д., Губанов Э. В. К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДИК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	101
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Гудин К. И., Брыкина В. А. ХИП-ХОП И АНДЕГРАУНД КУЛЬТУРА КАК СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ИСКУССТВА	107
Пахомов В. И. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	114
Лукьянова Л. М., Малахова А. Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯ	122
Герасимов И. В. ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	129
Пушкарева А. Ю., Коробейникова Е. И. ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДИСЦИПЛИНУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗАХ	136
Алтунин А. Ю. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПОСРЕДСТВОМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	141
Зайцева А. Р., Плетцер С. В., Серженко Е. В. НОВЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	148
Губенков А. О. СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	154
Шапкина А. Р., Брыкина В. А., Болохова Н. А. ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	160
Иноземцев С. В. О НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМАХ МОДЕРНИЗАЦИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИИ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	167
Осипов Д. В. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ САМБИСТОВ В МЕЖСЕЗОНЬЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗМА В ТОНУСЕ	174

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ
И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ,
ОТНОСЯЩИХСЯ К СТРУКТУРЕ ГИБДД****THE USE OF EDUCATIONAL TOOLS
AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION
OF EMPLOYEES BELONGING TO THE STRUCTURE OF THE TRAFFIC POLICE**

Белашова Ирина Сергеевна

рядовой полиции, курсант

факультет подготовки сотрудников ГИБДД

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Belashova Irina Sergeevna

private police cadet

faculty of training of traffic police officers

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

Orel, Russia

Научный руководитель:

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Scientific adviser:

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical culture and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы, используемые при укреплении физической подготовки сотрудников ГИБДД (Госавтоинспекция МВД России). Физическое воспитание подразумевает вид самовоспитания человека, посредством обучения и систематического выполнения комплекса спортивных упражнений. Одним из главных итогов такого воспитания является желание человека о необходимости внесения регулярных занятий спортом в свою жизнь. Правильно подобранные методы физического воспитания, которые необходимо использовать для более эффективного проведения занятий по общей физической и специальной подготовке будущих сотрудников ГИБДД, должны отражать спецификацию в профессиональном направлении. Они включают в себя способы и положения по организации выполняемых комплексов двигательных действий занимающихся лиц. Данные элементы способствуют правильному формированию воспитательного процесса.

Abstract. *This article discusses the methods used to strengthen the physical training of traffic police officers. Physical education implies a kind of self-education of a person, through training and systematic performance of a set of sports exercises. One of the main results of such education is the desire of a person about the need to make regular sports in his life. Properly selected methods of physical education, which must be used to more effectively conduct classes on general physical and special training of future traffic police officers, should reflect the specification in the professional direction. They include methods and provisions for the organization of performed complexes of motor actions of persons engaged. These elements contribute to the correct formation of the educational process.*

Ключевые слова: *спортивная подготовка; физическое воспитание; совершенствование человеческого организма; укрепление общефизических показателей; методы физической подготовки; сотрудники Госавтоинспекции.*

Keywords: *sports training, physical education, improvement of the human body, strengthening of General physical indicators, methods of physical training, traffic police officers.*

Для сотрудников Госавтоинспекции в системе органов внутренних дел важно наличие правильной методики физического воспитания. Профессиональная подготовка служащих предполагает общефизическое укрепление силовых качеств, а также, подготовку к действиям в условиях, связанных с применением физической силы

Как правило, источниками применения методики физического воспитания в профессиональной подготовке сотрудников считают:

1. Научные труды и идеи специалистов.
2. Практика служебной деятельности сотрудников ГИБДД.
3. Опыт общественной жизни, стремящийся к укреплению общефизического здоровья человеческого организма.
4. Постановления и указы правительства о методах, средствах, общих рекомендациях и путях совершенствования физической культуры среди служащих
5. Результаты исследований, проводимых с целью укрепления физического воспитания, где проверяется эффективность теоретически установленных положений, а также, производится анализ новых средств, практик и методик.

Физическое воспитание подразумевает вид самовоспитания человека, посредством обучения и систематического выполнения комплекса спортивных упражнений. Одним из главных итогов такого воспитания является желание человека о необходимости внесения регулярных занятий спортом в свою жизнь.

Проявляя свои физические качества и совершенствуя их, сотрудники Госавтоинспекции рационально и полноценно могут воспользоваться методами физического воздействия для преследования и (или) задержания правонарушителя либо для самообороны.

В процессе физического воспитания приобретает также широкий круг спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Что дает возможность использовать их на практике без допущения нарушений и травм, которые пагубно сказываются на жизненно важных функциях и органах человека. А значит, влияют и на трудоспособность лица получившего повреждение.

Физическое воспитание приводит к накоплению знаний и может выражаться в форме умения либо навыка.

Сама физическая подготовка в целом подразумевает систематическое физическое воспитание лица, для достижения спортивного результата и овладения движениями.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития вне зависимости от рода принадлежности лица. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности.

Результатом физической подготовки является прогресс в формировании и укреплении двигательных умений и навыков.

Двигательным умением является уже освоенный сотрудником способ выполнения конкретных упражнений и нормативов, а также приемов по задержанию, вследствие многократного их повторения. Дает служащим возможность выполнить данные действия не только в привычных условиях спортивного зала, но и в изменившихся условиях, а именно, при реализации своей служебной деятельности.

Двигательный навык – это доведение исполнительного процесса упражнений до их идеального выполнения. Данные действия фиксируются в памяти сотрудника Госавтоинспекции на осязательном и мышечном уровне. Способствует своевременному и четкому применению изучаемых упражнений и приемов в практической деятельности ГИБДД.

Основопологающим отличием навыка от умения является свойство осмысления во время выполнения требований физического комплекса упражнений. Значит, умение является более широким понятием, которое в свою очередь может включать в себя навыки. При этом, оно подразумевает применения всех накопленных знаний не только в стабильных для лица условиях, но и в моменты, когда надо действовать безотлагательно и качественно. Отсюда, при формировании правильного физического воспитания стоит уделить внимание на образованию, у служащих и обучающихся лиц, умений и навыков по быстрому выполнению изученных упражнений в правоприменительной деятельности.

Методы физического воспитания предусмотрены для более эффективного проведения занятий по физической специальной подготовке сотрудников ГИБДД. Они включают в себя способы и положения по организации выполняемых комплексов двигательных действий занимающихся лиц.

Методы делятся на виды:

1. Методы, направленные на поиск знаний и исследование новых физических возможностей человеческого организма.
2. Методы, направленные на совершенствования техники выполняемых упражнений.
3. Методы, развивающие физические качества и укрепляющие общефизическое состояние человека.

Существуют две группы методов:

1. Группа № 1. Общие методы. К ним относятся:

– Вербальные методы, а именно, методы словесного воздействия. Как правило,

выражаться в форме наставлений, рекомендаций, просьб и указаний от тренеров и преподавателей.

Наставление определяет основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в подразделениях центрального аппарата Министерства внутренних дел (МВД) России, территориальных органах МВД России, образовательных, научных, медицинских (в том числе, санаторно-курортных) организациях системы МВД России, окружных управлениях материально-технического снабжения системы МВД России, а также иных организациях и подразделениях, созданных для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации.

– Методы наглядного воздействия – заключаются в зрительном запоминании не только спортивных упражнений, но и техники привольного их выполнения.

2. Группа № 2. Специальные методы. Включают в себя:

– Метод выполнения строго установленных комплексов упражнений, предусмотренных нормативными актами, методическими рекомендациями, учебными пособиями.

– Игровой метод – используется на основе заинтересованности лица не только в выполнении комплекса полезных упражнений, но и в развитии стремления к победе, участия и помощи своей команде.

– Поощрительный метод – подразумевает психологическую уверенность лица, что, за выполнение всех предписанных физических упражнений, он получит символическую награду.

– Соревновательный метод – может использоваться как официальное соревновательное мероприятие и как элемент организации занятия.

Также не стоит забывать, что, при использовании любого из перечисленных методов, нужно правильно распределять нагрузку на организм тренирующегося лица. Дозировка интервалов отдыха между нагрузками влияет на эффективность изучения физических упражнений.

Профессиональная направленность физического воспитания осуществляется одной из основных подсистем культуры в виде профессионально-прикладной физической подготовки, задачи которой – формировать специально-прикладные знания, качества, умения, навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.

Физическое воспитание определяется системой организации спортивной деятельности в учебном заведении, учреждении, на службе. Правильная стратегия опирается на нормативно-правовую базу, а также может вырабатываться с каждым конкретным сотрудником. Техника воспитания характеризует совокупность приемов, операций, комплексов и других действий преподавателя по физической подготовке, которые направлены на улучшение физических показателей будущих сотрудников ГИБДД. На основе этого осуществляется отбор по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности.

Организационно-педагогические особенности и условия педагогического сопровождения формирования профессионально-личностных качеств будущего сотрудника Госавтоинспекции:

- обеспечение диагностики профессионально-личностных качеств сотрудника в процессе физической подготовки;
- обеспечение исследования мотивационно-ценностных особенностей и потребностей личности в процессе занятий физической культурой;
- организация процесса самопознания и самооценки личности
- разработка индивидуальных средств и методов развития личностных качеств сотрудника;
- дополнение занятий физической культуры национальными видами спорта [1].

Для наибольшей эффективности подготовки кадров, сотрудников ГИБДД, стоит учитывать все аспекты физического воспитания, а также использовать проверенные годами методы и средства, зачастую, напрямую указанные в законодательстве. Все звенья рассмотренной структуры взаимосвязаны. Их работоспособность также зависит от психически-волевых качеств сотрудников, которые готовы заниматься самосовершенствованием своих физических навыков.

Сотрудники должны обладать не только фундаментальными знаниями и профессиональными компетенциями, но и совокупностью устойчивых личностных, субъектных, индивидуальных и физических качеств и свойств, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности, отвечают качественно новым требованиям работодателей и обеспечивают конкурентоспособность будущих специалистов. Сегодня наибольшую важность, актуальность и своевременность приобретают вопросы состояния здоровья учащейся молодежи, формирования у лиц осознания необходимости укрепления своего здоровья, расширения диапазона функциональных возможностей организма и ценностной ориентации на повышение уровня своей физической культуры.

Однако не стоит при этом гнаться за результатами и забывать о рациональности применения тех или иных знаний. Все должно осуществляться с применением техники безопасности как для самого обучающегося (тренирующегося) лица, так и для окружающих людей. Изучение любого комплекса физических упражнения осуществляется с рассмотрением его тактических положений и понятий, вследствие чего, вырабатывается правильное представление обо всех его деталях. В итоге, все полученные знания используются для выработки двигательного навыка и умения, которые свидетельствуют о высокой профессиональной подготовке сотрудников ГИБДД.

Литература

1. Баишев И. И. Педагогическое сопровождение формирования профессионально-личностных качеств будущих сотрудников правоохранительных органов на занятиях физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Якутск, 2009. 134 с.

References

1. Baishev I. I. *Pedagogicheskoe soprovozhdenie formirovaniya professional'no-lichnostnyh kachestv budushhih sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov na zanjatijah fizicheskoy podgotovki. Dis. kand. ped. nauk [Pedagogical support of the formation of professional and personal qualities of future law enforcement officers in physical training classes. Diss. cand. ped. sci.]*. Yakutsk, 2009, 134 p. [In Russia].

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ВИДА СПОРТА:
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА КАК РАЗДЕЛ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

**THE HISTORY OF THE OLYMPIC SPORT:
GRECO-ROMAN WRESTLING AS A SECTION OF WRESTLING**

Носов Станислав Андреевич

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт Министерства внутренних дел России

г. Воронеж, Россия

Nosov Stanislav Andreevich

lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Карпов Александр Александрович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт Министерства внутренних дел России

г. 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 статье рассматривается история развития греко-римской борьбы с момента ее возникновения до наших дней. Описываются основные правила и особенности при проведении спаррингов, соревнований. Обращается внимание на положительное влияние данного вида спорта на организм человека. Актуальность работы обусловлена тем, что греко-римская борьба – это популярный вид спорта, которым занимаются тысячи спортсменов. Этот вид борьбы включен в программу Олимпийских игр, Чемпионата мира, Чемпионата Европы. Делается вывод о том, что греко-римская борьба является одним из наиболее древних видов спортивной борьбы, который не теряет свою актуальность и по сей день. Также уделяется особое внимание тому, что занятие данным видом спорта оказывает благоприятное влияние на общефизическое развитие организма человека.

Abstract. This article examines the history of the development of Greco-Roman wrestling from its inception to the present day. The basic rules and features of sparring and competitions are described. Attention is drawn to the positive impact of this sport on the human body. The relevance of the work is due to the fact that Greco-Roman wrestling is a popular sport that thousands of athletes are engaged in. This type of wrestling is included in the program of the Olympic Games, the World Championship, the European Championship. It is concluded that Greco-Roman wrestling is one of the most ancient types of wrestling, which does not lose its relevance to this day. Special attention is also paid to the fact that practicing this sport has a beneficial effect

on the general physical development of the human body.

Ключевые слова: греко-римская борьба; Олимпийские игры; развитие; правила; туше; влияние.

Keywords: Greco-Roman wrestling, Olympic Games, development, rules, touch, influence.

Многие спортсмены и просто любители спорта интересуются историей появления, развитием, происхождением того вида спорта, которым они занимаются. Это помогает лучше понять и освоить основы, изучить фундамент при подготовке к профессиональному занятию данным спортом.

Греко-римская борьба – это олимпийский вид спорта, представляющий собой единоборство между двумя спортсменами. Основная цель греко-римской борьбы – с помощью различных приемов уложить противника на лопатки. В греко-римской борьбе имеется запрет на различные приемы ногами, например, подножки, зацепы, подсечки. Также запрещено выполнять захваты ног руками.

При изучении истории греко-римской борьбы было установлено, что ее истоки идут из Древней Греции. Этому свидетельствует тот факт, что греко-римская борьба была включена в программу Олимпийских игр следом за атлетикой (в 704 г. до н.э.) [1]. Борьба была неотъемлемой частью воспитания детей, юношей и взрослых. Таким образом, увеличивали их физическую силу, дисциплинировали и тренировали выносливость. Такие известные деятели, как Платон и Пифагор тоже были борцами. Греки считали, что греко-римская борьба была придумана богами, для того, чтобы оттачивать и усовершенствовать свои навыки и умения. Люди всегда хотели уподобиться богам, поэтому к занятию данным видом спорта был огромный интерес среди населения всей Греции. Мужчин, которые занимались борьбой и достигали успехов в данном виде спорта относили к богоподобным. Про них складывали легенды, передавали эти поверья из поколения в поколения, ставили в пример детям. Они считались олицетворением силы, стойкости, выносливости и мужества.

Греки были мастерами рукопашного боя, позор был тому мужчине, который не умел владеть своим телом на достаточном уровне и не мог защитить себя и своих близких. Греко-римская борьба была одной из обязательных дисциплин при обучении военному делу, в честь нее даже создавались целые школы [2].

Тесеус, древнегреческий борец, добившийся огромных успехов в этом виде борьбы, считается основателем правил греко-римской борьбы, он установил, что победителем в поединке будет тот, кто первым три раза бросит противника на землю. Также, он изрек, что в данном виде спорта не может признаваться ничья и победитель должен определяться в любом случае. «Умеешь бороться, умей и умереть» – эта пословица как нельзя лучше описывает то, с каким рвением, до изнеможения спортсмены боролись, пока победитель все-таки не был установлен.

Увлечение греков борьбой заинтересовало и римлян, и они переняли данный вид спорта, но внесли свои изменения. Так, римляне сочетали борьбу с кулачным боем. Греко-римская борьба была добавлена в программу гладиаторских боев, она пользовалась немалым успехом. Зрители с замиранием сердца следили за каждым боем, чувствовали победителей и пристыжали побежденных. Победители таких боев становились настоящими легендами, имели своих последователей и завоевывали

сердца тысяч людей.

Постепенно, занятие греко-римской борьбой стало набирать популярность по всему миру, во многих странах появлялись дополнения к уже имеющимся правилам данного вида спорта. Они изменялись, усовершенствовались, появлялись различные требования к экипировке спортсменов, правилам безопасности, а также к месту проведения поединков. Стали обращать внимание на внешний вид борцов, на особенности, связанные с длиной их волос, состояние ногтей и тела.

Однако, после того, как гладиаторские бои перестали существовать, греко-римская борьба утратила свою популярность. Затем, и Олимпийские игры перестали существовать из-за расширения влияния религии. В Европейских странах христианство вытеснило Олимпийские игры, а соответственно, и греко-римскую борьбу.

Развитие борьбы в Европе привело к появлению и становлению множества борцовских школ. В связи с этим, появились трудности с установлением правил при схватке между спортсменами из разных школ, так как в каждой из них зародились свои правила проведения спарринга. Все они основывались на правилах, установленных в Древней Греции, но это не меняло того факта, что в них имелись и большие отличия. В поединках, в которых сталкивались ученики из разных школ, обговаривались общие правила. Этот процесс очень сильно затягивал соревнования, а также усложняет процесс их организации.

В итоге, во Франции было принято решение создать единые правила по ведению боев. Именно, эти правила и были взяты за основу и используются в наши дни. Вскоре спортсменов стали разделять по их весу на категории. Сейчас, установлены 10 весовых категорий как для женщин, так и для мужчин. Это позволяет вести борьбу в равных условиях для всех спортсменов. Многочасовые поединки пришлось отложить, так как это утомляло борцов, судей и зрителей. Поэтому продолжительность поединка сократили сначала до 20 минут, затем до 12 минут и последнее изменение сократило их продолжительность до 3 периодов по 3 минуты. Это изменение позволило увеличить зрелищность спаррингов, ведь спортсмены знали, что им требуется выложиться максимально, продемонстрировать все свои навыки, при этом, имея ограниченный запас времени.

В 1908 году Российские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх, проходящих в Лондоне. Российский борец Николай Орлов, выступив в категории до 66 кг, завоевал серебряную медаль, а также, как и его соотечественник Александр Петров, который занял 3 место среди тяжеловесов.

На олимпийских играх 1912 года в Стокгольме русский борец Мартин Клейн в финале одержал победу над Альфредом Асикайненем, который являлся чемпионом мира 1911 года. Их встреча вошла в историю спортивной борьбы, стала примером необычайной силы и выносливости, так как длилась почти 11 часов. Однако, Клейн не стал бороться за первое место, так как получил травму руки и завоевал тем самым бронзовую медаль.

Помимо правил борьбы, существуют правила, относящиеся к внешнему виду и экипировке спортсменов. Все эти правила связаны с личной безопасностью спортсменов, ведь не редко получается так, что во время оживленной борьбы противники могут поцарапать друг друга, причинить любой другой вред сопернику из-за несо-

блюдения правил по внешнему виду или при пренебрежительном отношении к технике безопасности.

В греко-римской борьбе, как и в любом другом виде борьбы, есть свои запреты, например, борцам запрещается хватать противника за шею двумя руками [4], недопустимо нанесение ударов друг другу, запрещено смазывать тело чем-либо перед схваткой, споры с судьей, разговоры между противниками во время боя также являются нарушениями.

Победителем признается тот, кто смог прижать соперниками обеими лопатками к туше. Победа присуждается и в том случае, если борец выигрывает по очкам два периода [4]. В тех случаях, когда счет одинаковый, добавляют дополнительные минуты и определяют наиболее активного борца. Очки спортсмены получают за нарушения, допущенные соперником, а также за успешно выполненные приемы.

Занятия греко-римской борьбой очень эффективно развивают силу, ловкость, быстроту реакции, выносливость, чувство равновесия, быстроту реакции. Также очень важны скоростные и силовые качества борцов, так как схватки быстротечны. Концентрировать и правильно распределять внимание, выстраивать дальнейшие действия, основываясь на оценке действий противника, предугадывать ситуацию на туше, своевременно реагировать на приемы соперника, сохранять инициативу – все это должен уметь борец. Во время тренировок для развития этих качеств, спортсмен занимается бегом, акробатикой, выполняет общефизические и специальные упражнения.

Но помимо благоприятного воздействия на организм, греко-римская борьба также, как и любой другой вид спорта может быть опасна. Нередко борцы получают травмы во время тренировок, поединков. Часто это растяжения, вывихи, частичные разрывы связок, реже бывают переломы [3].

Занятия греко-римской борьбой можно начинать с 5 лет, существуют специальные младшие группы. Перед тем, как обучить детей борьбе, педагоги повышают их уровень физической подготовки в целом, а также развивают интеллект и логическое мышление. Постепенно нагрузку увеличивают, обучают отдельным приемам, начинаются занятия в паре. С 9 лет обучаемый может принимать участие в соревнованиях, сдавать нормативы для получения разряда. В дальнейшем спортсмены выходят на более высокие уровни, достигают успехов в соревнованиях мирового уровня.

Но для занятий греко-римской борьбой также, как и для любого другого вида спорта имеются свои противопоказания, то есть принять ребенка в секцию по борьбе могут только при условии, что у него нет ни каких острых, хронических заболеваний и патологий, не переносил серьезных травм и переломов, не имел травм головы и черепа, сотрясений. Помимо физического здоровья, ребенок также должен быть психологически устойчив и не иметь различных психических заболеваний. Перед тем, как получить допуск к занятиям греко-римской борьбой, ребенок осматривается педиатром, а также, при необходимости может потребоваться обследование у других врачей. Решения о принятии в секцию по греко-римской борьбе принимаются по каждому ребенку персонально.

Любой спортсмен, занимающийся греко-римской борьбой, мечтает об участии в Олимпийских играх, так как это самые престижные соревнования. Но помимо

Олимпийских игр, греко-римская борьба как соревнование представлена на Чемпионате мира, Чемпионате Европы.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать выводы о том, что греко-римская борьба на протяжении всего своего развития не теряла свою актуальность. Занятие данным видом борьбы оказывает благоприятное влияние на развитие таких физических качеств как выносливость, сила, ловкость, скорость, а также на развитие внимания, логического мышления, умения анализировать ситуацию и принимать быстрые и эффективные решения.

Литература

1. Агеевец В. У., Поликарпова Г. М. *Олимпийские игры. Из прошлого в будущее.* Санкт-Петербург : СПб ГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 1996. 279 с.
2. Иванов С. Касьянова Т., *Основы рукопашного боя.* Москва : Фаир-пресс, 2003. 560 с.
3. Подливаев Б. А. *Актуальные проблемы спортивной борьбы.* Москва : Физкультура, образование и наука, 1998. 152 с.
4. Сорокин Н. Н. *Классическая борьба: наглядное пособие по технике борьбы.* Москва : Физкультура и спорт, 1955. 137 с.

References

1. Ageevets V. U., Polikarpova G. M. *Olimpiyskie igry. Iz proshlogo v budushchee [Olympic Games. From the past to the future].* St. Petersburg, SPB GAFK named after P. F. Lesgaft Publ., 1996, 279 p.
2. Ivanov S. Kas'yanova T., *Osnovy rukopashnogo boya [Fundamentals of hand-to-hand combat].* Moscow, Fair-press Publ., 2003, 560 p.
3. Podlivaev B. A. *Aktual'nye problemy sportivnoy bor'by [Actual problems of wrestling].* Moscow, RGAFK Publ., 1998, 152 p.
4. Sorokin N. N. *Klassicheskaya bor'ba: naglyadnoe posobie po tekhnike bor'by [Classical wrestling: a visual aid on the technique of wrestling].* Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1955, 137 p.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ**PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS FACTOR OF RUSSIA'S NATIONAL SECURITY****Попова Елена Александровна**

студент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Popova Helen Aleksandrovna

student

department of physical culture

Volgograd state pedagogical university

Volgograd, Russia

Абрамян Элен Хореновна

студент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Abrahamyan Elen Khorenovna

student

department of physical culture

Volgograd state pedagogical university

Volgograd, Russia

Головинова Ирина Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Golovinova Irina Yuryevna

Ph. D., associate professor

department of physical culture

Volgograd state pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Актуальность затронутой в статье проблемы объясняется потребностью в укреплении физического здоровья населения, особенно молодежи.

Поскольку туризм превращается в стиль жизни современного человека, он значительно влияет на развитие экономического, социального, политического и культурного направления деятельности региона, страны. Одной из разновидностей туризма является спортивный туризм, менее развитый, но имеющий давние традиции и природные возможности. В данной статье рассмотрен вопрос развития спортивного туризма на примере Волгоградской области. Волгоградский регион выделяется большим потенциалом для организации многих видов спортивного туризма по пешеходным, водным, лыжным, велосипедным, парусным и другим маршрутам. Проведенным исследованием дока-

зан рост доли населения, занимающимся физ-культурой и спортом. Авторы делают вывод, что, при создании в регионе оптимальных условий для ре-ализации эффективного спортивного туристского комплекса, численность граждан, участвующих в спортивном туристском движении, возрастет.

Abstract. *Ensuring Russia's national security is the general line of the country's national policy. The article discusses the place and influence of physical culture, sports on the degree of national security in Russia. Physical culture, mass sports and sports of excellence have a rare opportunity to unite people, regardless of their views, political opinions and economic situations. The impact of physical education and sports is strategic and aims to have an impact on the health of the nation in the future. The authors address the issues of formation in the national perception of the idea of the need for physical education, mass sports, healthy lifestyle and quality of life, which is confirmed by indicators of average workload of Russian sports facilities and sports achievements.*

Ключевые слова: физическая культура; спорт; национальная безопасность; международные спортивные мероприятия; массовый спорт; здоровье нации.

Keywords: *physical culture; sport; national security; international sports events; mass sports; nation's health.*

На сегодняшний день Россия должным образом обеспечивает безопасность государства, его территориальную неприкосновенность на фоне усиления сплоченности народов, консолидации общественного самосознания, роста признания обязательности сохранности общепринятых духовно-нравственных ценностей.

Понимание национальной безопасности сложно, многомерно и разносторонне. Так, например, под национальной безопасностью понимается:

– способность общественной системы страны обеспечить высокий уровень собственной жизнедеятельности народа и его конкурентные возможности во взаимоотношениях с внешним миром с целью надежного существования и устойчивого развития (М. И. Дзалиев, А. Л. Романович, А. Д. Урсул);

– нечто, что содействует самоуважению нации, без чего невозможна ее этническая и культурная идентичность (А. П. Андреев);

– совокупность влияющих на жизнедеятельность государства внутренних и внешних условий, которая гарантирует отсутствие негативных угроз и сохранение в полной мере государственной возможности соответственно отвечать на данные угрозы, в случае их возникновения (И. Л. Прохоренко);

– ситуация в достаточной степени разумной и динамично меняющейся неприкосновенности от наиболее серьезных из действительно имеющих угрозы и опасностей, и наряду с этим, потенциальную возможность идентифицировать подобные притязания, с последующим принятием необходимых мер по их устранению (Н. А. Косолапов).

В целом, понятие «национальная безопасность» трактуется как отсутствие угроз отрицательного влияния на основные объекты национальной безопасности, включая человека.

Динамичность современного глобального мира, отличающегося технологической развитостью и повышенной конфликтностью, способствует росту угроз. Отличительная черта сегодняшнего уровня прогресса есть порождение опасностей, зало-

женных в самом устройстве и жизненном укладе современных обществ, системе межнациональных отношений, социальном, экономическом и политическом взаимодействии.

Усиление ментальной стабильности, расширение экономических, политических, воинских и духовных резервов страны поддерживается реализацией российского государственного политического курса в сфере гарантии национальной безопасности.

Стратегией национальной безопасности Российской Федерации от 02.07.2021 г. указаны стратегические национальные приоритеты – «сбережение народа России, развитие человеческого потенциала, повышение качества жизни и благосостояния граждан», решение которых в гарантии достойной жизни и независимой диалектичности личности, обеспечении условий для оздоровления и закалки граждан, росте расширении мотиваций по рациональному подходу к здоровью, правильному образу жизни, занятию физической культурой и спортом [2].

Безопасность населения страны гарантируется «жизнеспособностью каждого индивидуума, увеличения его возможностей развиваться физически и духовно, сохраняя высокий потенциал социального здоровья» [3].

Жизнеспособности нации способствуют занятия физической культурой и спортом. Значимость физической культуры и массового спорта очевидны и напрямую влияют на ситуацию национальной безопасности страны.

Здоровье нации, как и ее продолжительность жизни является не только забота государства, но и осознанная ответственность самого населения.

Так как, в реалиях сегодняшнего дня в большинстве своем профессиональная деятельность сопряжена с дефицитом двигательной активности, в связи с этим, недооценка занятий физической культурой и спортом ведет к осложнениям со здоровьем. Важнейшей в свете обеспечения национальной безопасности проблемой является физическое, психологическое и социальное здоровье детей и молодежи, от которых в наибольшей степени зависит будущее общества [3].

На заседании Совета по развитию физической культуры и спорта, прошедшем в сентябре 2021 года, Президент России В. В. Путин подчеркнул значимость свободной доступности массового спорта, начиная с самого раннего возраста, для завтрашнего дня государства, здоровья нации, уровня жизни людей.

Достижение социального эффекта от государственной политики по созданию общенациональной модели физкультурно-спортивного движения, укоренению у людей тенденции к ведению здорового образа жизни и ее высокому качеству, возможно, при условии привлечения к занятиям физической культурой и спортом значительного сегмента населения страны.

По данным Министерства спорта Российской Федерации по итогам 2021 года число регулярно занимающихся спортом людей составило 65,3 млн. чел. (49,4 % от всего населения). Следуя поручению Президента России В. В. Путина правительство планирует повысить к 2024 году данное значение до 55%.

Показатели по регионам – субъектам Российской Федерации с областными/краевыми центрами город-«миллионник» представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Информация о доле населения субъектов Российской Федерации, регулярно занимающегося физической культурой и спортом в 2021 году

Ежегодный рост числа занимающихся происходит за счет школьников и студенческой молодежи. Эта демографическая группа населения регулярно осуществляет занятия спортом не только на уроках физкультуры, но и в секциях, организациях дополнительного образования, организациях спортивной подготовки. Численность людей в возрасте до 29 лет, занимающихся в учреждениях дополнительного образования, группах и секциях по видам спорта, достигла 29,0 % от всего населения.

Конечно, ощутимый вклад в увеличение занимающихся физической культурой и спортом людей, внесли, прошедшие в России, крупные мировые спортивные соревнования, позволившие гражданам иначе взглянуть на спорт и стать его участником. Привлекательность спорта и здорового образа жизни [1].

Наглядно продемонстрировали такие спортивные форумы, как XXII Зимние Олимпийские игры (2014 г.), Чемпионат мира по футболу (2018 г.), Зимняя универсиада, Чемпионат мира по международным шашкам среди женщин, Континентальный турнир по пляжному футболу (2019, 2021 гг.), Кубок Первого канала по хоккею (2019-2021 гг.), Чемпионат мира по го среди любителей, I Игры стран СНГ, чемпионат Европы по плаванию на короткой воде (2021 г).

Пандемия коронавируса COVID-19, являясь примером угрозы национальной безопасности для всех стран, оказала существенное негативное влияние на мировой спортивный календарь 2020-2022 годов ввиду отсрочки или отмены многих запланированных спортивных состязаний.

Значительный размер воздействия негативного влияния пандемии корона-

вируса COVID-19 на спортивное движение оказался наиболее значительным происшествием со времен Второй мировой войны.

Поставленная задача действующего федерального законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта в массовом вовлечении в спорт подрастающих поколений с особым вниманием к дошкольникам, детям с особенностями физического развития и находящимся в трудной жизненной ситуации. Эти меры ориентированы на поддержку социализации детей и молодежи, вследствие снижения рисков, присущих сегодня этой группе населения.

Привлечение подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом служит эффективной движущей силой духовного и физического оздоровления нации. Совершенствование и повышение качества школьного спорта возможно через расширение сети школьных спортивных клубов, позволяющих учащимся заниматься физической культурой и спортом как во время учебной, так и внеурочной деятельности, подготовку продвижения инновационных технологий физического воспитания обучающихся, модернизацию спортивной инфраструктуры.

Смещение акцента на систематические физкультурно-спортивные занятия в школьном возрасте создает предпосылки для дальнейшего оптимального физического развития школьника, укрепления его здоровья, формирования устойчивой потребности в физкультуре, спорте и культуре здорового образа жизни [5].

Большинство социальных и физических запросов детей, подростков, молодежи, в том числе и студенческой, ограничивается постоянными и регулярными занятиями физической культурой и спортом, позволяющими влиять на внешнюю привлекательность, становление чувства уверенности в себе, рост своей самооценки юных граждан страны.

В продвижении школьного, студенческого спорта, как частей общероссийского спортивного движения, необходима популяризация физической культуры, массового спорта и здорового облика нации с помощью индустрии новостей, сети Интернет [5].

Любые формы пропаганды, включая разнообразные печатные публикации, документальные, учебные, научно-популярные и художественные кинофильмы, действуют основательным рычагом в расширении физической культуры и спорта, способствуют улучшению здоровья людей, повышению жизненных качеств и долголетия.

Громадную роль в физическом самосовершенствовании и формировании духовных характеристик гражданского общества играет массовый спорт, становящийся спортом самых высоких успехов и побед России [2]. А победные вершины в состязаниях международного, общероссийского уровня, в свою очередь, морально стимулируют развитие массового спорта.

Массовый спорт дает возможность человеку познать свои возможности, совершенствовать их, расширить собственный потенциал. Также на возникновение и увеличение интереса к занятиям физической культурой благоприятно влияют повышение культурного уровня широких слоев населения, их материального достатка, как и факт организации досуга [4].

Поддержание хорошей физической формы для современного человека, как результат популярности занятий физической культурой и спортом у разных категорий

населения, выступает необходимостью и престижностью правильного образа жизни, без вредных привычек и с рациональным подходом к здоровью.

Работа человека над собой в данном направлении является стимулом к посещению спортивных залов, стадионов, плавательных бассейнов, теннисных кортов, лыжных трасс и тому подобное. Средняя загруженность российских спортивных сооружений, адаптированных для занятий физической культурой и спортом, в 2021 году составила 71,9 %.

Говоря о возможностях спорта, как явления мирового масштаба, нельзя не отметить продвижение государствами своего культурного и исторического наследия, демонстрацию рекламы экономических преимуществ и национальной идентичности. Спорту принадлежит способность урегулирования различных конфликтов, единения людей вне зависимости от их национальности, образования, материального достатка и религиозных убеждений.

Таким образом, здоровье нации, приверженность населения страны к здоровому образу жизни, занятия физической культурой и спортом, массовый спорт и спорт высоких достижений подтверждают многоаспектность национальной безопасности России.

Литература

1. Ароян А. С., Довгань Е. А., Довгань Ю. Е. Роль и влияние спорта на национальную безопасность // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2019. № 1. С. 222-227. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37179421> (дата обращения 18.02.2022).

2. Барабанова В. Б., Корстин И. К. Физическая культура и спорт как фактор национальной безопасности, оздоровления нации и формирования здорового образа жизни населения XXI века // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-3. С. 201. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25026794> (дата обращения: 18.02.2022).

3. Самыгин С. И., Самыгин П. С., Верещагина А. В. Спорт и здоровье российской молодежи в аспекте национальной безопасности // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 7. С. 58-62. URL: <https://online-science.ru/userfiles/file/49iytmutagsxrhotltpsvo0iu1rmumoj.pdf> (дата обращения: 18.02.2022).

4. Созин А. В. Физическая культура и спорт как одно из средств достижения ключевых параметров национальной безопасности // Вестник науки и образования. 2017 № 11 (35). С. 36-42. URL: <http://scientificjournal.ru/images/PDF/2017/VNO-35/fizicheskaya-kultura-i-sport.pdf> (дата обращения: 14.02.2022).

5. Умурзаков У. К. Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни // Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2018 г.). Казань : Молодой ученый, 2018. С. 91-94. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13917/> (дата обращения: 19.02.2022).

References

1. Aroyan A. S., Dovgan' E. A., Dovgan' Yu. E. Rol' i vliyanie sporta na natsional'nuyu bezopasnost' [The role and influence of sports on national security]. Gosudarstvennoe i

munitsipal'noe upravlenie - State and municipal management. Scientific notes, 2019, no. 1, pp. 222-227. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37179421> (accessed 18.02.2022).

2. Barabanova V. B., Korstin I. K. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak faktor natsional'noy bezopasnosti, ozdorovleniya natsii i formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya XXI veka [Physical culture and sport as a factor of national security, improvement of the nation and the formation of a healthy lifestyle of the population of the XXI century]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2015, no. 2-3, p. 201. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25026794> (accessed 18.02.2022).*

3. Samygin S. I., Samygin P. S., Vereshchagina A. V. *Sport i zdorov'e rossiyskoy molodezhi v aspekte natsional'noy bezopasnosti [Sport and health of Russian youth in the aspect of national security]. Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki - Humanitarian, socio-economic and social sciences, 2015, no. 7, pp. 58-62. Available at: <https://online-science.ru/userfiles/file/49iytmutagsxrhotltpsvo0iu1rmumoj.pdf> (accessed 18.02.2022).*

4. Sozin A. V. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz sredstv dostizheniya klyuchevykh parametrov natsional'noy bezopasnosti [Physical culture and sport as one of the means to achieve key parameters of national security]. Vestnik nauki i obrazovaniya - Bulletin of Science and Education, 2017, no. 11 (35), pp. 36-42. Available at: <http://scientificjournal.ru/images/PDF/2017/VNO-35/fizicheskaya-kultura-i-sport.pdf> (accessed 14.02.2022).*

5. Umurzakov U. K. *Propaganda fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorovogo obraza zhizni [Propaganda of physical culture, sports and a healthy lifestyle]. Pedagogika segodnya: problemy i resheniya. Materialy III Mezhdunar. nauch. konf. (g. Kazan', mart 2018 g.) [Pedagogy today: problems and solutions: materials of the III Intern. scientific conf. (Kazan, March 2018)]. Kazan, Young scientist Publ., 2018, pp. 91-94. Available at: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13917/> (accessed 19.02.2022). (In Russia).*

УДК 796.819

**РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА
В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**THE ROLE OF THE EDUCATIONAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECT
IN THE SERVICE-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS**

Кобзев Кирилл Александрович

курсант

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kobzev Kirill Aleksandrovich

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 Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Pakhomov Vyacheslav Ivanovich

lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье раскрывается роль и значение воспитательно-психологического аспекта в профессиональной служебно-прикладной физической подготовке на примере мотивации курсантов, слушателей, а так же действующих практических сотрудников к повышению индивидуально-личностного уровня физической подготовленности, необходимого для качественного выполнения профессиональных обязанностей по борьбе с преступностью. Выделяются и анализируются основные группы мотивационной составляющей к занятиям физической подготовкой среди курсантов, а так же динамические изменения в период обучения в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел России, выделяется актуальность данного направления и его значимость для формирования и развития основных профессионально-физических навыков защиты и задержания среди всех групп сотрудников органов внутренних дел. Делается вывод о важности правильной мотивационной составляющей в повышении индивидуального уровня физической подготовки курсанта.

Abstract. This article reveals the role and significance of the educational and psychological aspect in professional service-applied physical training on the example of motivation of cadets, trainees, as well as current practical staff to increase the individual and personal level of physical

fitness necessary for the qualitative performance of professional duties in the fight against crime. The main groups of the motivational component among cadets for physical training are identified and analyzed, as well as dynamic changes during training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, the relevance of this topic and its significance for the formation and development of basic professional and physical skills of protection and detention among all groups of police officers are highlighted. The conclusion is made about the importance of the correct motivated component in increasing the individual level of physical fitness of the cadet.

Ключевые слова: физическая подготовка; мотивационный аспект; динамичность; необходимость; воспитательная деятельность; психология.

Keywords: physical training; motivational aspect; dynamism; necessity; educational activity; psychology.

Безусловно, воспитательно-психологический аспект является одной из важнейших составляющих любой деятельности человека, особенно, если речь идет о таком трудном и планомерном процессе как совершенствование индивидуального уровня физической подготовки. В этой связи, следует обратить особое внимание на такую категорию, как «мотивация» в сфере психологической и воспитательной работы.

Под термином «мотивация» в контексте физической подготовки курсантов предлагает понимать такое состояние личности, при котором она направлена на достижения определенного уровня физической подготовленности [1, с. 54]. Считается, что указанное определение достаточно лаконично и точно описывает мотивационную составляющую деятельности действующих сотрудников и курсантов по совершенствованию их индивидуального уровня физической подготовки. Однако, думается, что понятие может быть дополнено указанием на предвидение итогового результата, на достижение которого и направлена сама деятельность субъекта. Этим мотивация и цель отличаются от таких психологических явлений, как мечты и грезы. Итак, мотивация – это состояния человека, при котором он моделирует желаемое будущее и пути его достижения и стремится все это реализовать. В нашем случае, целью будет повышение уровня индивидуальной физической подготовки и моделирование пути достижения с помощью комплексов упражнений, тренировки и тому подобное.

Мотивация является центральной категорией для лиц, которые занимаются спортом. Постоянные тренировки, совершенствования собственного уровня, усердные занятия – все это требует выдержки и активного стремления, направленного на достижение лично важно результата. В литературе немало исследований посвящено именно мотивам, которые лежат в основе деятельности курсантов по совершенствованию своего уровня физической подготовки. В связи с анализом данного понятия можно выделить следующие мотивационные аспекты [2, с. 104]:

1. Социальное самоутверждение – высокая физическая подготовленность позволяет курсантом осознавать свои передовые позиции в данной деятельности. Для ряда занимающихся спорт является способом проявить свое превосходство, получить авторитет в коллективе. Некоторые курсанты и вовсе сочетают высокий уровень физической подготовленности с успехами в освоении теоретических дисциплин, что формирует особый статус для лица, который обуславливает, в том числе, его социальное положения в пределах учебной организации. Стремление к всеобъемлющему

превосходству может приводить и к отрицательным предпосылкам, например, излишней педантичности. Однако, в контексте мотивации к совершенствованию индивидуального уровня физической подготовки это служит мощным толчком к активным тренировкам и занятиям.

2. Физическое (личностное) самоутверждение – у самоутверждения как мотива есть и вторая сторона – внутренняя. Она выражается в желании курсанта укрепить свое физическое здоровье, чтобы быть не слабее других. Повторимся, что в последние годы набирают обороты тенденции, связанные с распространением «моды» на здоровый образ жизни. Но развитие уровня физической подготовленности у большинства в обществе или его отдельных частях, вызывает стремления членов коллектива не отставать в этой сфере. Особенно это проявляется в ведомственных вузах, где многие обучающиеся имеют высокий уровень физической подготовленности уже с первого курса, так как от этого напрямую зависит возможность поступления и получения высокого бала на экзамене. Помимо этого, мотив физического самоутверждения позволяет самому занимающемуся более уверенно ощущать себя в социуме. Лицо, у которого практически нет недостатков, связанных с физической подготовленностью, обладает решимостью и занимает определенную нишу в обществе и социальных группах.

3. Эмоциональные мотивы – физическая подготовка выступает как средство поддержания хорошего настроения. Реализация этого мотива зависит сильно от индивидуальных психологических особенностей каждого индивида. Существует немалая доля курсантов, для которых спорт является важной частью эмотивной сферы жизнедеятельности. Именно находясь на тренировках, человек чувствует расслабление, его настроение улучшается. Кроме того, сосредоточение на спортивных нагрузках заставляет отложить повседневные проблемы в личной жизни, учебе и т. п. Однако, такой мотив превалирует далеко не у всех курсантов. Для ряда занимающихся тренировки – нужный, но стресс, не дающий возможность эмоционально разгрузиться. Именно поэтому мы подчеркнули, что такой мотив является сугубо индивидуальным с психологической точки зрения.

4. Моральные мотивы – связаны с морально-волевой сферой жизни курсанта. У большинства лиц выражается в стремлении внести свой вклад в деятельность своего подразделения, группы и тому подобное. У ряда занимающихся подобные мотивы достигают максимума, и они считают, что, поддерживая индивидуальный уровень, такие люди обеспечивают здоровье нации, укрепляют генофонд, принимают эстафету поколений и многое другое. Главное в таких мотивах то, что они поддерживаются именно морально-волевыми качествами – гордостью, патриотизмом и т. д.

5. Мотив достижения успехов – очень похож на социальные, но имеет свои особенности. Главная состоит в том, что при превалировании, человек стремиться к повышению своего уровня для достижения конкретного результата – выступление на соревнованиях, медали, гранты и тому подобное. Курсанту это необходимо для самосовершенствования, а не для достижения какого-либо положения в социуме. Чаще всего, такой мотив преобладает у членов институтских сборных, которые занимаются спортом профессионально еще до момента поступления в образовательную организацию.

6. Спортивно-познавательный мотив – исследователи отмечают, что ряд занимающихся участвуют в тренировках для развития пределов своего организма. Совершенствуя свой индивидуальный уровень физической подготовки, такие курсанты исследуют самих себя: свою эмотивную, психологическую и физиологическую сферы. Иногда их интересуют собственные пределы. Однако, превалирование такого мотива может показывать тревожные тенденции. Осуществляя поиск, курсант может не ощутить, как перешел пределы своего организма и навредить себе. Так, у ряда занимающихся существует «мода» на повышение уровня выносливости путем применения в тренировках респираторов, затрудняющих дыхание. Вместе с тем, подобного рода кислородное голодание может приводить к проблемам в кардиологической и неврологической сферах в перспективе.

7. Рекреационный мотив – схож с эмоциональным, но имеет свои особенности. Если в рамках эмоционального мотива курсанты рассматривают физические упражнения как часть жизни, значительно влияющую на их эмотивный потенциал, то в рамках рекреационного мотива спорт используют именно как средство физической разгрузки. Особенно это актуально для образовательных организаций системы Министерства внутренних дел (МВД) России, где режим службы предусматривает высокие физические, умственные и психологические нагрузки. В этой связи, тренировки выступают способом абстрагирования, выплескивания пара, расслабления. При превалировании рекреационного мотива преобладают в большей степени виды тренировок, которые не дают чрезмерных нагрузок на организм, а позволяют именно расслабиться. Так, часто применяются игровые методы, аэробика, йога, спортивный туризм и тому подобное. Изнурительные тренировки выбирают далеко не все курсанты, поскольку они могут создавать дополнительный стресс.

8. Прикладной мотив – физическая подготовка рассматривается как необходимая часть профессиональной подготовки, а потому полицейский должен быть индивидуально физически готов к выполнению оперативно-служебных задач, которые нередко могут быть связаны с дополнительными нагрузками. Так рассуждают курсанты, у которых превалирует указанная мотивация.

9. Необходимость – схожа с предыдущим, но имеет специфику. При необходимости, как мотив, курсанты занимаются повышением уровня физической подготовленности, поскольку это является обязательной частью их текущей служебной деятельности. Неудовлетворительные оценки по физической подготовке влекут массу негативных последствий прикладного характера – дополнительные самостоятельные подготовки, отказ в предоставлении разрешения на выезд за пределы дислокации учебной организации и тому подобное. Естественно, что большинство курсантов хотят этого избежать, поэтому активно занимаются тренировками.

10. Мотив удовлетворения материальных потребностей – ряд занимающихся стремятся извлечь выгоду из своих занятий. Крупные и престижные спортивные соревнования могут приносить доход. Также в практических органах возможно получение классности, которая влияет на оплату труда. Для курсантов указанный мотив является менее превалирующим, так как в условиях образовательных организаций системы МВД России превратить спортивную деятельность в материально-релевантную достаточно сложно.

Следует отметить главную особенность мотивов повышения уровня физической подготовленности в среде курсантов. Это ее чрезвычайная динамичность [3, с. 104]. Период обучения в образовательной организации – переломный момент в жизни большинства молодых людей. В это время они уходят от детской беззаботной жизни и погружаются в мир взрослых проблем. Происходит переосмысление жизненных ценностей, частичная профессиональная деформация как в положительную сторону, так и в отрицательную, строятся перспективы на будущее и многое другое. Иными словами, за время обучения в образовательной организации окончательно формируется личность курсанта, при чем ее показатели из года в года сильно разнятся.

Это сказывается и на мотивации занятия спортом. Исследователи отмечают, что в процессе взросления и перехода на старшие курсы обучения, курсанты резко меняют приоритет в мотивации своей тренировочной деятельности. Так, проведя опрос респондентов, следует прийти к выводу, что у первокурсников часто преобладают социально значимые мотивы. Это связано с юношеским максимализмом и незаконченностью детского, школьного периода в жизни [4, с. 32].

Полицейский рассматривается такими людьми как некая идеальная субстанция, которая должна обладать высоким уровнем физической подготовки. Именно поэтому спорт считается у такой категории курсантов социально-значимым. Молодые люди определяют свое место в коллективе, стараются совершенствовать свой уровень для общественно-значимых целей. Самой неиспользуемой группой мотивов становятся прикладные. Молодые люди еще не знают сути самой практической деятельности, а потому редко рассматривают спорт, как средство достижения конкретных, неидеальных целей. К старшим курсам расстановка приоритетов меняется. Социально-значимые мотивы отходят на последний план. Курсанты осознают прикладную значимость физической подготовки, а потому и занимаются повышением своего индивидуального уровня. Интересно отметить, что оздоровительные мотивы сохраняют свое срединное положение для всех категорий респондентов. Это связано с тем, что поддержание здоровья и красоты является явным преимуществом занятий спортом, однако, никогда не выступает как преобладающий мотив, поскольку в образовательных организациях системы МВД России физическая подготовка – обязательная дисциплина, в которой оздоровительным вопросам также отводится второй план [5, с. 42].

Таким образом, мотивация играет важную роль в повышении индивидуального уровня физической подготовки курсанта. Выделяют разные группы мотивации для обучающихся высших учебных заведений системы МВД России, но условно их можно делить на три большие группы. Главной особенностью мотивации курсантов является ее динамичность. Приоритеты в мотивах меняются из года в год при переходе на старшие курсы обучения, поскольку занимающиеся начинают осознавать прикладной характер физической подготовки. Стремление сотрудников органов внутренних дел (ОВД) обеспечить свой личный потенциал по физической подготовке и физическому развитию способствует более профессиональному и качественному результату в своей служебной деятельности, поскольку это будет приносить значимый вклад в борьбе с преступностью.

Литература

1. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-v-tselyah-povysheniya-dvigatelnoy-aktivnosti-cheloveka> (дата обращения 05.04.2022).

2. Моськин С. А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 104-109. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-podgotovki-v-professionalnom-obuchenii-kursantov-i-slushateley-dlya-prakticheskoy-deyatelnosti-v-ovd> (дата обращения 15.04.2022).

3. Баркалов С. Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 102-105.

4. Кузнецов М. Б. Средства формирования мотивации курсантов и слушателей к практическим занятиям по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. № 2 (27). С. 31-35. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-formirovaniya-motivatsii-kursantov-i-slushateley-k-prakticheskim-zanyatiyam-po-distipline-fizicheskaya-podgotovka-v> (дата обращения 15.05.2022).

5. Пахомов В. И. Духовно-нравственное и патриотическое воспитание в формировании личности. Основные формы, методы, направления информационно-пропагандистской работы по воспитанию патриотизма и духовности у молодежи [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2021. № 2 (25). С. 36-45. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/duhovno-nravstvennoe-i-patrioticheskoe-vospitanie-v-formirovanii-lichnosti-osnovnye-formy-metody-napravleniya-informatsionno> (дата обращения 25.05.2022).

References

1. Mos'kin S. A., Eremin R. V. Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatij fizicheskoy kul'turoy v tselyakh povysheniya dvigatel'noy aktivnosti cheloveka [Organization of independent physical education in order to increase human motor activity] Nauka-2020 -Science-2020, 2018, no. 2-2 (18), pp. 47-53. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-v-tselyah-povysheniya-dvigatelnoy-aktivnosti-cheloveka> (accessed 05.04.2022).

2. Mos'kin S. A. Rol' fizicheskoy podgotovki v professional'nom obuchenii kursantov i slushateley dlya prakticheskoy deyatel'nosti v OVD [The role of physical training in the professional training of cadets and students for practical activities in the Department of Internal Affairs] Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 104-109. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-podgotovki-v-professionalnom-obuchenii-kursantov-i-slushateley-dlya-prakticheskoy-deyatelnosti-v-ovd> (accessed 15.04.2022).

3. 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 educational 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 Ministerstva vnutrennikh del 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.

4. Kuznetsov M. B. *Sredstva formirovaniya motivatsii kursantov i slushateley k prakticheskim zanyatiyam po distsipline «Fizicheskaya podgotovka» v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Means of creating motivation for cadets and students for practical classes in the discipline "Physical training" in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2019, no. 2 (27), pp. 31-35. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-formirovaniya-motivatsii-kursantov-i-slushateley-k-prakticheskim-zanyatiyam-po-distsipline-fizicheskaya-podgotovka-v> (accessed 15.05.2022).

5. Pakhomov V. I. *Dukhovno-nravstvennoe i patrioticheskoe vospitanie v formirovanii lichnosti. Osnovnye formy, metody, napravleniya informatsionno-propagandistskoy raboty po vospitaniyu patriotizma i dukhovnosti u molodezhi [Spiritual, moral and patriotic education in the formation of personality. The main forms, methods, directions of advocacy for the education of patriotism and spirituality among youth]*. *Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the individual*, 2021, no. 2 (25), pp. 36-45. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/duhovno-nravstvennoe-i-patrioticheskoe-vospitanie-v-formirovanii-lichnosti-osnovnye-formy-metody-napravleniya-informatsionno> (accessed 25.05.2022).

УДК 796.819

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS
IN THE LIFE OF A MODERN STUDENT****Лукьянова Людмила Михайловна***старший преподаватель**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Lukyanova Lyudmila Mikhailovna***senior lecturer**department of physical culture**Volgograd Social and Pedagogical University**Volgograd, Russia***Бреусова Виктория Сергеевна***студент**Институт естественно-научного образования, физической культуры**и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Breusova Victoria Sergeevna***student**Institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd State socio-pedagogical University**Volgograd, Russia***Чернявская Алина Викторовна***студент**Институт естественно-научного образования, физической культуры**и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Chernyavskaya Alina Viktorovna***student**Institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia*

Аннотация. В данной статье анализируется и подробно раскрывается важность физического воспитания для студентов высших учебных заведений. Ведь как известно, в наше время студенты высших учебных заведений уделяют очень мало внимания физической культуре и спорту, а как известно, это может пагубно отразиться на их здо-

ровье. Лишний вес, усталость, вялость и так далее – первые симптомы игнорирования элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Помимо этого, в статье отражены понятия: физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни. Указаны цели физического воспитания в высшем учебном заведении, определена значимость физического воспитания и его необходимость в жизни студентов. Рассмотрены условия успешности формирования физической активности студента. А также представлены результаты опроса студентов о важности элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Abstract. *This article analyzes and reveals in detail the importance of physical education for students of higher educational institutions. After all, as you know, nowadays students of higher educational institutions pay very little attention to physical culture and sports, and as you know, this can adversely affect their health. Excess weight, fatigue, lethargy, etc. are the first symptoms of ignoring elective disciplines in physical culture and sports. In addition, the article reflects the concepts of physical culture, physical education, healthy lifestyle. The objectives of physical education in higher education are indicated, the importance of physical education and its necessity in the life of students are determined. The conditions of the success of the formation of physical activity of the student are considered. The results of a survey of students on the importance of elective disciplines in physical culture and sports are also presented.*

Ключевые слова: физическая культура; здоровье студентов; занятия физической культуры в вузах

Keywords: physical culture; students' health; physical education lessons at universities.

Физическая культура – это вид деятельности человека, который направлен на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Физическая культура развивает организм гармонично и сохраняет его отличное физическое состояние на долгие годы. Физическая культура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность – ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека. А физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, улучшения форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц) [1].

Воспитание физической направленности является педагогическим процессом, который нацелен на формирование общества, обладающего крепким здоровьем, совершенными физическими данными, а также социальной активностью. Физическое воспитание необходимо не только студентам, но и всем людям, так как нынешние условия жизнедеятельности стремительно ведут к снижению уровня человеческой двигательной активности. Такой дефицит влечет за собой падение уровня человеческой трудоспособности к умственной и физической деятельности, уменьшает способность организма к борьбе с заболеваниями. Ведь как известно, организм представляет из себя целостную структуру, следовательно, малая подвижность влечет за собой ослабление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных структур организма. В настоящее время число людей с разнообразными заболеваниями растет, так что снижение двигательной активности является актуальной проблемой. Многие студенты ведут малопод-

вижный образ жизни, что приводит к дефициту двигательной активности. Те двигательные действия, которые они выполняют в течение дня, восполняют лишь незначительную долю двигательной активности, а ведь от уровня двигательной активности напрямую зависит состояние опорно-двигательного аппарата, физическое развитие и физической подготовленности. Двигательная активность оказывает воздействие на все системы организма, совершенствуя их функции и повышая адаптационные возможности, как отдельных систем, так и всего организма в целом. Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Занятия физической культурой необходимы всем во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения [2].

Взаимосвязь, основу которой составляют здоровый образ жизни (ЗОЖ) и физическое воспитание создают возможности для всестороннего развития личности в перечисленных ниже областях. Стоит учесть, что развитие личности этими средствами является специфичным процессом, который невозможно заменить иными методами.

В нашем современном мире в учебных заведениях все меньше внимания уделяется занятиям физической культуры. Все это ведет к отрицательным последствиям, ведь именно элективные дисциплины по физической культуре и спорту играют огромную роль в развитии здорового образа жизни, а также в поддержании здоровья студентов.

Актуальность данной темы заключается в том, что в наше время современные технологии оказывают все большее влияние на здоровье студентов, чаще всего не в лучшую сторону. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, проводимые в учебных заведениях служат толчком к формированию крепкого здоровья. Но, а, если у студента уже имеется какое-либо заболевание, то, при правильном подходе, данные дисциплины могут не допустить их дальнейшего развития. Именно это определяет важность физической подготовки среди студентов [3].

Цель исследования заключается в том, чтобы определить значимость физического воспитания в программе обучения высших учебных заведений.

Физическая культура и спорт должны быть важной частью современного человека, так как они способствуют укреплению здоровья, развитию интеллектуальных и физических способностей, которые так необходимы в нынешнем обществе. Занятия спортом восполняют воспитательные, оздоровительные потребности молодежи. Однако, вузы не используют в полной мере возможность их удовлетворить.

Особенно актуальна проблема здоровья молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях России. А именно тот факт, что с каждым годом в вузы поступают все больше студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья.

Также физическая активность может стать отвлекающим фактором от вредных привычек. Эту проблему так же можно обозначить как актуальную, так как современные методы формирования здорового уровня жизни у студентов, показывают

низкую эффективность. В вузах все чаще наблюдается ситуация, когда большая часть студентов имеют пагубные привычки (алкоголизм, курение, наркомания и так далее), наличие которых невозможно совместить с здоровым образом жизни [1].

Важным условием успешности формирования физической активности студента является комплексный подход к организации его деятельности. Одним из его главных критериев является единство всех элементов образовательной деятельности. В том числе и занятия спортом в рамках пары «элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Однако, в настоящее время, из-за возрастающего влияния информационных технологий на студентов, элективные дисциплины по физической культуре и спорту все больше теряют свою значимость. На первый взгляд данная проблема может показаться незначительной, однако физическая культура играет не последнюю роль в формировании личности студента.

Чтобы выяснить как к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту относятся студенты Волгоградского государственного социально-педагогического университета (ВГСПУ) был проведен опрос. В опросе приняли участие 37 студентов.

Сначала каждому студенту был задан вопрос: «Какой вид занятия вы предпочитаете?». Результаты ответов представлены в виде диаграммы (Рис. 1):

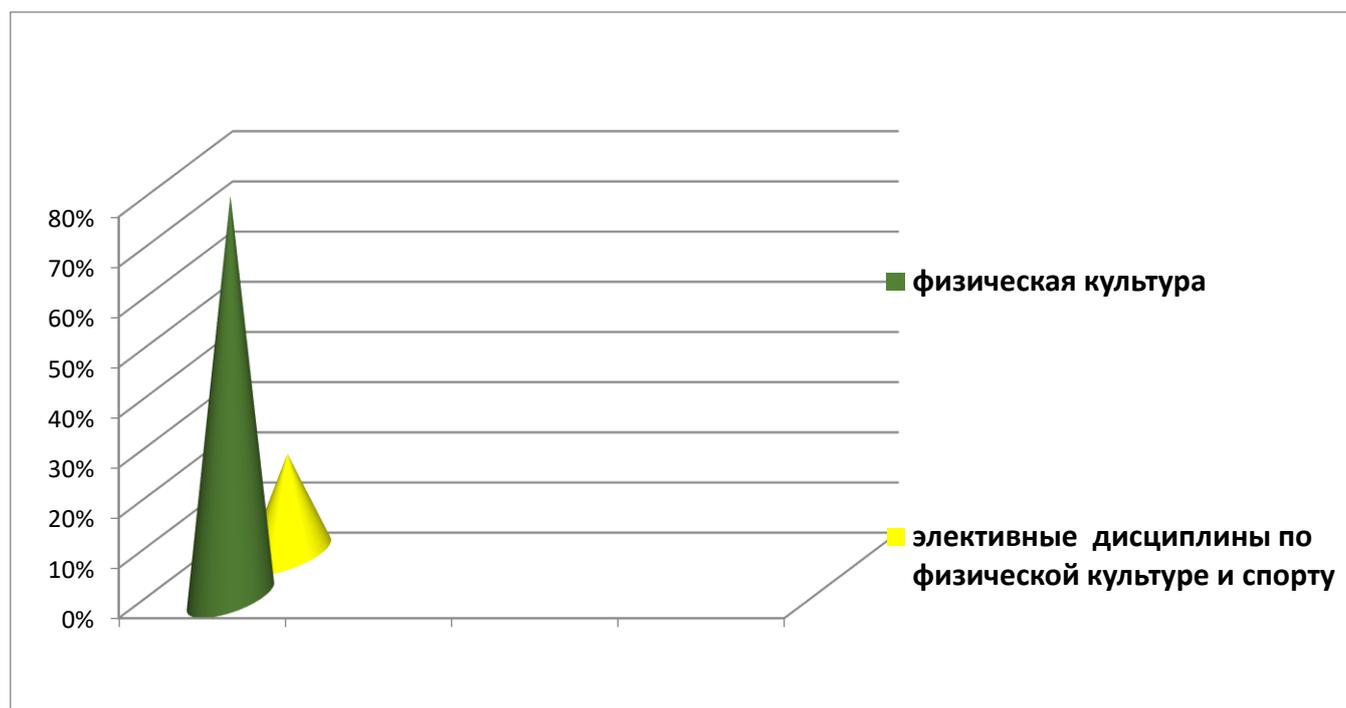


Рис. 1. Результаты опроса студентов

Далее каждому студенту был задан вопрос «Почему вы выбрали элективные дисциплины по физической культуре и спорту?». Результаты ответов также представлены в виде диаграммы (Рис. 2):

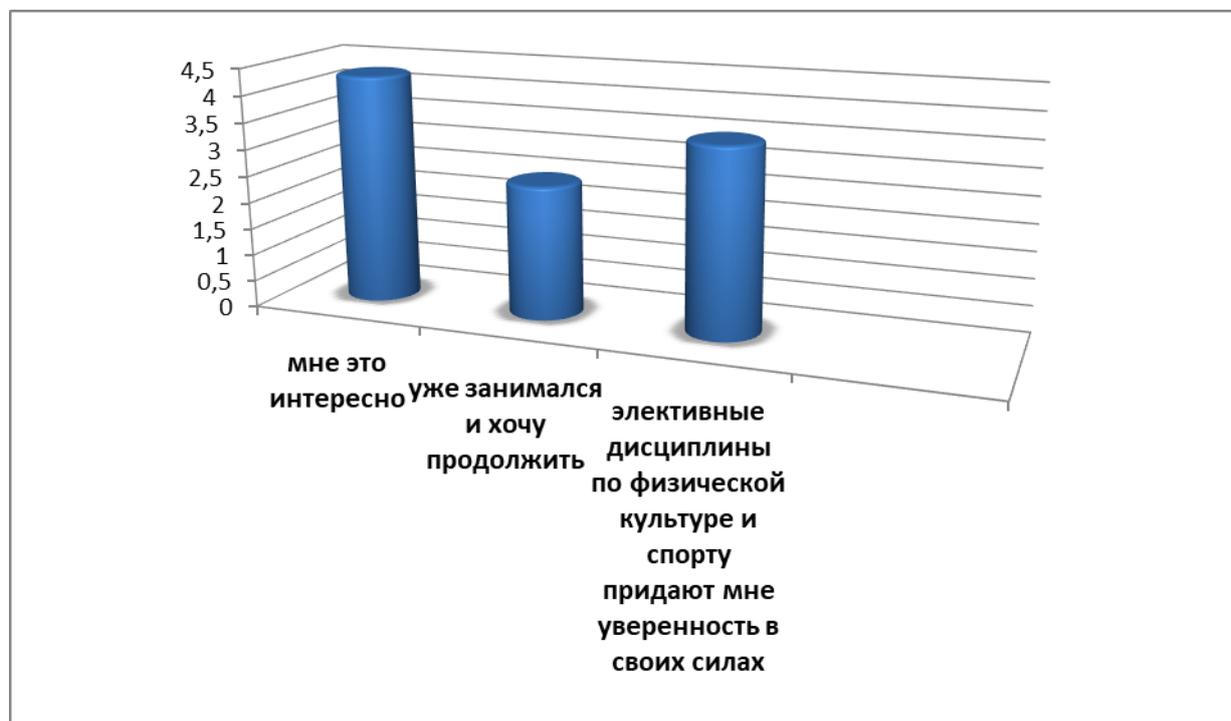


Рис. 2. Результаты опроса студентов

Проанализировав ответы студентов можно сделать вывод о том, что большинство из них все-таки предпочитают элективные дисциплины по физической культуре и спорту и самое главное радует то, что большинству эти занятия нравятся.

Обычно молодые люди, которые занимаются физической культурой, отличаются упорством и целеустремленностью. Не последнюю роль в понимании важности физической культуры в жизни молодежи играет и тот факт, что физическая активность и спорт снимают стрессовое состояние.

Целью элективных дисциплин по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении является развитие физических способностей студентов в совокупности с их воспитанием.

Все вышесказанное позволяет дать оценку важности занятий физической культуры в высших учебных заведениях. Стоит отметить необходимость полного медицинского обследования студентов перед элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. Это позволяет определить уровень физической подготовки и медицинские противопоказания, важность которых для занятий спортом невозможно переоценить. Также не стоит забывать о студентах, которые имеют отклонения в здоровье. Обычно такие студенты менее заинтересованы в тренировочном процессе. Еще один факт, который необходимо принять во внимание при исследовании важности элективных дисциплин по физической культуре и спорту в жизни студентов это то, что процесс физического воспитания не реализуется сам по себе без правильно организованного процесса обучения [2].

Все вышесказанное позволяет определить значимость физической культуры и ее необходимость в жизни студентов. Физическая культура выступает важным инструментом поддержания здоровья, силы духа и целеустремленности молодежи. Это показывает важность понимания студентами необходимости данного предмета.

Для этого стоит проводить мотивирующие мероприятия, создавать новые методики, а также проводить агитационную политику в стране.

В заключении можно сделать вывод о том, что элективные дисциплины по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении являются неотъемлемой частью формирования здорового, компетентного работника, способного качественно выполнять свои обязанности. На занятиях физической культуры у студентов развивается и укрепляется дисциплина, настойчивость, целеустремленность, повышается чувство ответственности за свои поступки и поведение. Студенты, занимающиеся спортом постоянно и систематично, отмечают, что они становятся намного увереннее в себе, пропадает страх перед какими-либо препятствиями на пути к своей цели, они постоянно в тонусе, их иммунитет повышается. Спорт и физическая культура для студента – это не только обязательный учебный предмет, но и совокупность крайне необходимых в повседневной жизни качеств. Информационный век, в котором мы живем требует все большей физической активности. Все это еще раз говорит о том, что повышение эффективности системы физического воспитания студентов необходимо и очень актуально. Причины этого очевидны. А самая колоссальная из причин – снижение здоровья не только возрастного, но и молодого поколения страны.

Литература

1. Попова Е. В. Особенности физической культуры. М. : Владос, 2003. 292 с.
2. Лукьянова Л. М. Значимость элективных дисциплин по физической культуре и спорту для физической подготовленности студентов // Наука, спорт, образование, 2020. № 5 (41). 2020. С. 87-91.

References

1. Popova E. V. *Osobennosti fizicheskoy kul'tury [Features of physical culture]*. Moscow, Vlados Publ., 2003, 292 p.
2. Luk'yanova L. M. *Znachimost' elektivnykh distsiplin po fizicheskoy kul'ture i sportu dlya fizicheskoy podgotovlennosti studentov [The importance of elective disciplines in physical culture and sports for the physical fitness of students]*. Nauka, sport, obrazovanie - Science, sport, education, 2020, no. 5 (41), 2020, pp. 87-91.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА**ORGANIZATION OF FITNESS CLASSES FOR STUDENTS OF THE HUMANITIES UNIVERSITY****Матвеева Полина Витальевна**

студент

Институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Matveeva Polina Vitalievna

student

Institute of russian language and literature

Volgograd State socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Nagaytseva Irina Fedorovna

Ph. D., associate professor

department of physical culture

Volgograd State socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В нашей работе мы рассмотрели важность фитнеса в жизни современного студента. С развитием технического прогресса важнейшей проблемой является снижение трудоспособности людей. Поэтому главной целью фитнес-тренировок является не только достижение спортивных результатов, но, прежде всего, приучение организма к физической активности. Широкое распространение фитнеса явилось отражением изменившихся потребностей современного информационного общества. Новые идеи направлены на достижение человеком духовной и физической гармонии, улучшение физического и психического здоровья, а также благополучия (человека). В настоящее время происходит развитие и совершенствование фитнес-технологий в высших учебных заведениях, что позволяет эффективно осуществлять процесс оздоровления, физической подготовленности и овладения навыками здорового образа жизни студентов. Поэтому фитнес – реальность современного образования.

Abstract. In our work, we examined the importance of fitness in the life of a modern student. With the development of technological progress, the most important problem is the reduction of people's ability to work. Therefore, the main goal of fitness training is not only to achieve athletic results, but above all to accustom the body to physical activity. The widespread use of fitness was a reflection of the changing needs of the modern information society. New ideas are aimed at achieving spiritual and physical harmony, improving physical and mental health, as well as well-being (of a person). Currently, there is a development and improvement of fitness technologies in higher educational institutions, which makes it possible to effectively carry out the process of recovery, physical fitness and mastering the skills of a healthy lifestyle of students. Therefore,

fitness is the reality of modern education.

Ключевые слова: физическая культура; фитнес; обучение; здоровье; здоровый образ жизни; физическое развитие; физические упражнения.

Keywords: physical education; fitness; training; health; healthy lifestyle; physical development; physical exercises.

В наше время фитнес приобретает все большую популярность. Выражение «to be fit», которое используется в английском языке, означает «быть в форме». Анализируя различные источники, мы выяснили, что фитнес – это «стремление к качеству жизни, включающему социальные, психические, духовные и физические компоненты» [1]. Также Американский колледж спортивной медицины (ACSM) определил фитнес как состояние, характеризующееся способностью выполнять ежедневную работу с запасом энергии и развитием качеств и способностей, которые снижают риск преждевременного развития гипокинетических расстройств.

Фитнес – это оздоровительная система. Его составляющими являются не только хорошая физическая подготовка, но и развитие человека в интеллектуальной, эмоциональной, социальной и духовной сферах жизни. Он включает в себя занятия в фитнес-клубе, учебные занятия по прикладной физической культуре в вузе, правильное и сбалансированное питание, заботу о своем физическом и духовном состоянии и другое.

Цель фитнес-тренировок заключается в формировании привычки к физической активности, приобщении к здоровому образу жизни, улучшению общего состояния человека.

Мы рассмотрели теоретические аспекты фитнеса, выявили особенности организации фитнес-тренировок на занятиях по физической культуре и определили формы организации фитнес-тренировок студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Физическая культура и фитнес – занятия, направленные на развитие физической культуры личности и способности, направленной на использование средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности. Однако существует ряд особенностей, которые отличают фитнес-тренировки от общих тренировок на занятиях физической культурой:

1. Адаптированные программы для всех возрастов и состояний здоровья при любой физической активности, в зависимости от выбранного направления.
2. Грамотное выполнение программ фитнеса не приводит к ухудшению физического состояния, в отличие от профессионального спорта.
3. Занятия приводят к снижению лишнего веса или поддержания общего тонуса организма.

Данные программы обладают широким спектром действия на организм. В зависимости от потребностей, человек может самостоятельно комбинировать различные упражнения для достижения поставленного им результата.

Широкое распространение фитнеса – это следствие изменившихся потребностей современного общества в двигательной активности, его стремления к здоровью

и благополучию. В настоящее время фитнес активно внедряется не только в физкультурно-оздоровительную практику работы со студентами, но и в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в различных вузах страны [2].

Большую часть учебного времени студенты проводят в аудиториях, что ухудшает их самочувствие. Мышцы лишаются жизненной нагрузки, ослабевают, постепенно атрофируются, теряется их эластичность и работоспособность. Высокая степень стрессовых ситуаций у студентов вузов обусловлена большим объемом учебной нагрузки. Общий уровень снижения работоспособности, иммунитета. Длительная и неправильно организованная работа за компьютером способна привести к риску развития различных заболеваний органов зрения, мышц, суставов, внутренних органов и систем организма. Все это приводит к тому, что функциональные возможности человека снижаются, а также возникают различного рода заболевания. На сегодняшний день этот показатель превышает норму в 35 %.

Формирование представления человека о своем теле – важная часть в процессе осознания важности в поддержании собственного здоровья. Данный процесс может быть запущен во время занятий фитнесом на уроках физической культуры. Стоит отметить, что новый Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ставит четко сформулированные цели формирования общекультурных потребностей и деятельностных способностей, общеучебных умений и профессиональных компетенций, наиболее полно отвечающих современным тенденциям развития образования во всем мире.

В основе идеологии фитнеса лежит приоритет здоровья человека, а потому, каждый из видов фитнеса направлен на физическое развитие.

Виды фитнеса:

1. Аэробные направления.

Эти направления обеспечивают высокоинтенсивные кардионагрузки, усиливая работу сердечно-сосудистой системы, помогая избавиться от лишнего веса. Такие направления могут выполняться без специального оборудования, например, классическая аэробика. Остальные же используют дополнительное оборудование, такое как: степ платформы, полусферы, мячи.

2. Силовые направления.

В основе этих направлений лежит интервальная нагрузка, направленная на укрепление всех мышечных групп, развитие выносливости. В программах могут чередоваться силовые упражнения с применением отягощений и кардиоупражнения.

3. Танцевальные направления.

Все танцевальные движения выполняются под соответствующую направлению музыку. Движения собираются в танцевальные связки, которые улучшают очертания тела, осанку, повышают гибкость и эластичность мышц. Развивают подвижность суставов и снижают вес.

4. Оздоровительный фитнес.

В этих направлениях суставы подвержены наименьшей нагрузке, статические и динамические упражнения способствуют повышению тонуса мышц без нагрузки на позвоночник и суставы конечностей. В основе также лежит правильное дыхание.

Направления улучшают гибкость тканей и подвижность.

5. Аквааэробика.

При выполнении физических упражнений в воде повышается тонус мышц, без воздействия нагрузки на позвоночник и суставы. Тренировки улучшают осанку, качество мышц и кожи, борются с лишним жиром и укрепляют сердечно-сосудистую систему.

6. Аэробика с использованием движений восточных единоборств.

В основу этих направлений взяты удары и техники боевых искусств. Направления по-прежнему остаются аэробикой с элементами силовых нагрузок, но выполняются в виде динамичных связок, включающих махи ногами, удары, повороты и т. п. Такие занятия снижают массу тела, укрепляют сердечную мышцу, повышают гибкость тела.

Главную роль в занятии спортом и фитнесом играет позиция человека и его отношение к собственному психологическому, физическому и социальному здоровью. Современные идеи направлены на достижение духовной и физической гармонии, улучшение физического и психического здоровья, а также благополучия. Наверняка вам известны слова Децима Юния Ювенала, римского писателя и оратора: «В здоровом теле – здоровый дух».

Студенты лишены какой-либо мотивации и понимания преимуществ фитнеса из-за плохого отношения к себе [3]. Данный факт доказывает необходимость внедрения более новых методов формирования культуры физического развития студентов. Фитнес – это не только физическая подготовка, основанная на здоровом образе жизни, но и информирование подрастающего поколения о ценности физической активности и физических упражнений.

Также стоит отметить то, что фитнес-культура является мощным инструментом социализации. На сегодняшний день с развитием коммуникационных технологий в сети Интернет значительно снизился уровень живого общения среди подрастающего поколения. На занятиях в фитнес-клубах молодые люди могут поддерживать межличностные отношения, делиться накопленным опытом и развивать навыки общения.

В рамках исследования мы провели эксперимент вместе с учащимися нашего университета, входе которого определили три основных норматива фитнес-тренировки, выполняемых в рамках программы физической подготовки гуманитарного вуза.

1. Пресс – данная группа направлена на укрепление прямых и косых мышц живота. Каждое из упражнений имеет свою специфику выполнения. Можно проводить как силовую, так и более многоповторную работу, направленную на усиленное кровенаполнение мышц пресса.

2. Складка стоя – данное упражнение направлено на укрепление мышц спины и пресса, а также развитие гибкости тела. Алгоритм выполнения зависит от поставленной цели. Важно также учитывать и уровень подготовки: в зависимости от нее человек выполняет доступные ему варианты упражнения.

3. Отжимания от пола – одно из наиболее эффективных и распространенных функциональных упражнений. Оно направлено на укрепление мышц пресса и сжи-

гание лишнего жира.

При сдаче данные норматива высчитываются с расчетом на пол, вес и спортивный опыт тренирующегося.

После внедрения нашего комплекса в занятия физической культурой для студентов мы вновь провели контрольное тестирование и выяснили, что данный комплекс оказывает положительное влияние на физическое развитие студентов. Упражнение укрепления мышц живота, складка стоя и отжимание способствовали сжиганию лишнего жира, а также улучшению общего состояния здоровья. Некоторые студенты отметили, что выполнение данного комплекса стало их ежедневной привычкой.

Однако данный эксперимент также показал, что организация фитнес-тренировок на занятиях физической культуры в вузах в настоящее время спланирована недостаточно. Количество фитнес-нормативов, сдаваемых студентами в рамках занятий физической культурой обусловлено следующими факторами:

1. Недостаточный уровень учебно-методического обеспечения занятий фитнесом.
2. Недостаточная разработанность теории и методики фитнеса, в том числе, отсутствие научно обоснованной и практически апробированной технологии проектирования занятий фитнесом.
3. Низкий уровень исходной подготовленности абитуриентов и студентов по физической культуре.
4. Недостаточная оснащенность высших учебных заведений для занятия фитнесом.

Однако в настоящее время происходит развитие и совершенствование фитнес-технологий в высших учебных заведениях, что позволяет эффективно осуществлять процесс оздоровления. Методом увеличения процента посещаемости занятий по физкультуре рекомендуется введение новых методик, программ фитнес-тренировок, увеличить возможности тренажерных залов, а так же увеличить возможности использования бассейна для занятий аквааэробикой.

Мы проанализировали различные программы занятия фитнесом на уроках физической культуры вузов и выбрали следующие виды упражнений, которые на наш взгляд способствовали бы грамотной организации занятий [4].

Продолжительность занятия составляет 50-55 минут, и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

1. Подготовительная часть занятия (5-6 минут) направлена на подготовку организма к основной части занятия. Для содержания подготовительной части характерно многообразие различных видов базовых и танцевальных шагов, движений рук, упражнений на растягивание.

2. Основная часть занятия (35-40 минут) содержит аэробную партерную и силовую тренировку. Деятельность педагога при проведении аэробной части занятия должна быть направлена на получение эмоционального и тренировочного эффекта, улучшение физического состояния занимающихся и их здоровья в целом.

3. Заключительная часть (5-15 минут) направлены на мышцы, наиболее утомившиеся в процессе занятия. Упражнения могут выполняться в положении стоя,

сидя или лежа под медленную музыку.

В нашей работе мы рассмотрели возможности применения различных форм организации фитнес-тренировок на занятиях физической культурой обучающихся вузов. Целью занятия фитнесом является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для достижения духовной и физической гармонии, улучшение физического и психического здоровья человека.

Литература

1. Георгиева Н. Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5 (38). С. 59-63.

2. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры [Электронный ресурс] // Известия российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена 2008. №. 68. С. 182-190. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury/viewer> (дата обращения 28.04.2022).

3. Федорова Н. П., Ворошилова И. С., Карпусенко А. А. Фитнес как метод оздоровления студентов [Электронный ресурс] // Научный лидер. 2021. № 12 (14). С. 68-69. URL: <https://scilead.ru/article/251-fitness-kak-metod-ozdorovleniya-studentov> (дата обращения 10.05.2022)

4. Южакова Н. В., Удалова Е. П. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2016. № 3 (107). С. 1037-1040. URL: <https://moluch.ru/archive/107/25514/> (дата обращения: 16.05.2022).

References

1. Georgieva N. G. Vliyanie fitnes sistem na formirovanie motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy podrostkov spetsial'noy meditsinskoj gruppy [The influence of fitness systems on the formation of motivation to engage in physical culture of adolescents of a special medical group]. Slobozhans'kiy naukovno-sportivnyy visnik - Slobozhansky naukovno-sportivny visnik, 2013, no. 5 (38), pp. 59-63.

2. Saykina E. G. Fitnes v sisteme fizicheskoy kul'tury [Fitness in the system of physical culture]. Izvestiya rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena - Izvestia of the Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen, 2008, no. 68, pp. 182-190. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury/viewer> (accessed 28.04.2022).

3. Fedorova N. P., Voroshilova I. S., Karpusenko A. A. Fitnes kak metod ozdorovleniya studentov [Fitness as a method of students' health]. Nauchnyy lider - Scientific leader, 2021, no. 12 (14), pp. 68-69. Available at: <https://scilead.ru/article/251-fitness-kak-metod-ozdorovleniya-studentov> (accessed 10.05.2022).

4. Yuzhakova N. V., Udalova E. P. Ispol'zovanie fitnes-programm v praktike fizicheskogo vospitaniya studentok [The use of fitness programs in practice physical education of female students]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2016, no. 3 (107), pp. 1037-1040. Available at: <https://moluch.ru/archive/107/25514/> (accessed: 05.16.2022).

УДК 796. 819

ВЛИЯНИЕ МИНИ-ФУТБОЛА НА РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ**THE INFLUENCE OF MINI-FOOTBALL ON THE DEVELOPMENT OF STUDENTS****Иванов Игорь Викторович**

студент

Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова

г. Архангельск, Россия

Ivanov Igor Viktorovich

student

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Чугин Михаил Алексеевич

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова

г. Архангельск, Россия

Chugin Mikhail Alekseevich

senior lecturer

department of physical culture

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние мини-футбола на физическое и когнитивное развитие студентов. Выявляются истоки появления данного вида спорта и обретения им популярности как в мире, так и в России. Описание преимуществ данного вида спорта, а также польза при интеграции в учебный процесс. Рассматриваются биологические аспекты людей, занимающихся мини-футболом, а именно, энергообразование, обменные процессы, частота сердечных сокращений. Упомянуты возможные риски данного вида спорта, а именно его травмоопасность, а также меры профилактики травм. Особый акцент сделан на преимуществе минифутбола над «большим» футболом, так как именно первая дисциплина более распространена в учебных заведениях. Также особое внимание уделено соревнованиям по мини-футболу как мероприятиям, благотворно влияющих на студентов и зрителей.

Abstract. This article examines the impact of mini football on the physical and cognitive development of students. The origins of the appearance of this sport and its gaining popularity both in the world and in Russia are revealed. Description of the advantages of this sport, as well as the benefits of integration into the educational process. The biological aspects of people involved in mini-football, namely energy formation, metabolic processes, heart rate, are considered. The possible risks of this sport are mentioned, namely its injury risk, as well as injury prevention measures. Special emphasis is placed on the advantage of mini football over "big" football, since it is the first discipline that is more common in educational institutions. Special attention is also paid to mini-football competitions as events that have a beneficial effect on students and spectators.

Ключевые слова: нагрузка; частота пульса; физическая подготовленность; травмоопасность; тактика.

Keywords: load; pulse rate; physical fitness; injury risk; tactics.

Цель исследования: изучения влияния мини-футбола на физическое и когнитивное развитие студента.

Задачи:

1. Выявление преимуществ мини-футбола для использования его студентами.
2. Описание биологических особенностей организма при занятии мини-футболом.
3. Выявление недостатков мини-футбола для использования его студентами.

Объект исследования: мини-футбол

Предмет исследования: влияние мини-футбола на развитие студентов

Студенты, которые осознают необходимость в физическом развитии начинают интересоваться различными видами спорта, в которых они бы могли себя реализовать. Одним из них является мини-футбол.

Мини-футбол появился в 20-30-х годах XX века в Бразилии. Появление такой разновидности футбола довольно логично: бразильские школьники, студенты, да и обычные рабочие проводили свое время за игрой в футболе, находясь на различных площадках, где была возможность взаимодействовать с мячом. Зачастую такие игры проходили на открытом воздухе, реже в залах. Со временем игра переходит в латиноамериканские страны – Аргентину и Уругвай. В Европейские страны мини-футбол приходит значительно позднее, примерно в начале 1960-х годов. Непосредственно в России с 1972 года начали проводить регулярные игры по мини-футболу. Популярность у нас на Родине мини-футбол завоевал благодаря значительным успехам, которые были достигнуты благодаря активности энтузиастов этого вида спорта, ведь практически сразу же наши команды влились в «футбольную элиту» [1]. Во время перестройки соревнования по мини-футболу стали проходить все меньше. В 1996 году на соревнованиях в Гонконге Российская команда занимает 3 место. В 2016 году наша команда завоевывает серебряные медали на Чемпионате Мира, проходившем в Колумбии.

В Российских вузах интеграция футбола осуществляется во многом благодаря проекту «Мини-футбол в вузы», который был утвержден Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола, а также поддержан Министерством спорта.

Мини-футбол, как вид спорта, имеет ряд неоспоримых преимуществ перед своим старшим собратом. В его названии осталось ключевое слово «футбол», что оставляет за собой огромную фан-базу, однако при этом:

- Мини-футбол независим от явлений погоды и заниматься в залах можно в любое время года, что особенно ценно для регионов, со скоротечным летом и длительными зимами;
- Мини-футбольная состоит из 5 игроков, поэтому формирование коллектива и поддержание игроков обходится в разы меньшими ресурсами;
- Аренда залов обходится гораздо дешевле, чем плата за футбольное поле;

- Маленькие размеры поля и возможные замены игроков дают возможность играть в мини-футбол людям, которые не очень развиты в физическом плане, а также молодым игрокам и «ветеранам» спорта.

В современном мире развиты информационные технологии, происходит компьютеризация в различных отраслях жизни. Все больше молодежи проводит время в телефонах и компьютерах, в том числе и из-за учебы или работы, это необходимая мера. В связи с этим большинство людей ведут «сидячий» образ жизни, забывая о том, как важно развиваться не только умственно, но и физически. Следовательно, возникает проблема укрепления здоровья учащейся молодежи. Возникает вопрос, какие же средства физического воспитания являются наиболее эффективными для студентов.

Мини-футбол является идеальным спортом для развития учащихся. Прежде всего главный плюс – это, как уже было сказано, доступность: от игроков не требуется специального оборудования (как, например, в хоккее): классическому набору соответствуют футболка, шорты, гетры, специальная обувь для зала («футзалки»); в свою очередь для игры требуется четко разлинованный зал, ворота. Данный минимум обеспечивают практически все высшие заведения и даже школы во всех регионах.

Рассмотрим мини-футбол с физиологической стороны. Под влиянием современных тенденций интенсификации игры в мини-футбол все больший удельный вес приобретает при кислородном голодании организма (анаэробный) способ энергообразования. В определенных случаях при максимальных напряжениях его часть составляет 80-90 %. Частота пульса достигает 180–210 уд/мин. Этот уровень интенсивности обменных процессов сохраняется на протяжении 40-150 с., после чего возникает потребность в снижении двигательной активности [2].

Нагрузки субмаксимальной интенсивности вызывают заметное повышение обменных процессов, когда около 80 % необходимой энергии доставляется аэробным путем. Частота пульса достигает 170-190 уд/мин. Длительность данных нагрузок может составлять 5-7 мин.

Нагрузки средней интенсивности могут выполняться на всем протяжении игрового времени (до 2-3 ч). При этом частота пульса находится в границах 140-170 уд/мин [2].

Рассмотрим мини-футбол с когнитивной стороны. Здесь стоит отметить исследование, которое проводилось среди 100 студентов Московского университета. Ребята были разделены на две группы подготовки по 50 человек – общую и специализированную (то есть со специализацией мини-футбола). Исследование проходило 2 года. Результаты были следующими: Студенты, относящиеся к общей группе, улучшили свои физические показатели с 1,7 до 14,2 %. Физическая подготовленность специализированной группы изменилась с 5,7 до 20 %. Так, можно наблюдать, что более эффективным воздействием на физическое развитие студента обладает мини-футбол (по сравнению со стандартной программой) [3].

На тренировках по мини-футболу мозг человека активно развивается. Различные сигналы во время игры стимулируют функционирование нервных клеток

и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преемственных (генетических) возможностей нервной системы.

На каждых соревнованиях, где участвуют студенческие команды, практически всегда полный зал зрителей. Они активно поддерживают командный дух футболистов, болея за свою команду. Даже студенты, которые не занимаются спортом, с удовольствием наблюдают за играми по мини-футболу. Некоторые из них, даже задумываются заниматься самим, данным видом спорта. Так, появляется функция вовлечения в спорт.

Мини-футбол безусловно представляет из себя динамичную игру, ход событий которой заранее неизвестен ни тренеру, ни игрокам, ни болельщикам. Решения совершаются не на «автомате», а в зависимости от действий оппонента. Разум в данном здесь нацелен не на отработку и автоматизацию уже изученного (по крайней мере в меньшей степени). Здесь имеет место быть и творческая деятельность: реакция на игру противника, оценка текущей ситуации, выбор текущей тактики и так далее – все это относится к когнитивной деятельности. Игрок, который находится на площадке, обязан оценивать положение своих товарищей и положение соперника, анализировать возможности возникающих комбинаций со стороны противоположной команды, предугадывать вектор направления мяча при ударах и передачах. При ограниченном количестве времени успешность футболиста зависит не только от правильности выбранных им решений, но и от скорости нервных процессов.

В крайне малые отрезки времени мозг спортсмена мини-футболиста воспринимает и обрабатывает информацию от разных органов тела человека. Однако этого еще недостаточно, нужно, помимо этого, представлять гипотетические изменения игровой ситуации, в ином случае усилия игрока не достигнут цели.

Только после этого можно принять правильное решение в данной ситуации и выбрать подходящие для этого тактические действия. Все эти процессы – от начала восприятия ситуации до выполнения приема (удары, или ведение-передача мяча) – занимают у мини-футболистов-разрядников всего 1,5-2 секунды, а у мастеров спорта – лишь около 1 секунды. Это показывает, какие требования к быстрдействию мозга предъявляет мини-футбол.

Мини-футбол расширяет диапазон функциональных возможностей организма. Он развивает способность преодолевать определенные напряжения и трудности. В процессе занятий мини-футболом у студентов формируется ряд важных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, смелость. Особенно важно, что большой объем движений в мини-футболе обусловлен высоким эмоциональным фоном, который является важным фактором, поддерживающим интерес к занятиям по физическому воспитанию

Игра в мини-футбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера, и поэтому применение мини-футбола в качестве средства физического воспитания студентов является весьма эффективным для улучшения физического состояния.

Данный факт является довольно актуальным для тех студентов, чья учебная деятельность требует большого уровня активности коры головного мозга.

Стоит отметить, что мини-футбол – в первую очередь командный вид спорта. Волей-неволей игрокам необходимо коммуницировать друг с другом для достижения своей цели. Данный аспект поможет студентам развить свои социально-коммуникативные навыки, в частности в стрессовых ситуациях. Также благодаря данному виду спорта можно найти себе хороших друзей или товарищей, что особенно важно для студентов, с определенными физическими или психическими отклонениями.

Дух соперничества также присущ данному виду спорта. Соревновательная этика служит механизмом развития любой спортивной дисциплины. Соперничество влияет на усердность и старание игроков, даже если на кону ничего не стоит. Это максимально помогает раскрыть потенциал игроков. Однако соперничество не всегда влияет благотворно. Здесь можно отметить появление таких черт характера, как враждебность и агрессивность.

Таким образом, использование мини-футбола в учебных заведениях является очень эффективным средством совершенствования как физической силы, так и когнитивных способностей. Важно, что при использовании мини-футбола как альтернативной физкультурной практики в учебных заведениях, преподаватель должен быть ознакомлен не только основными положениями и правилами игры, но и знать, как правильно построить учебно-тренировочный процесс, владеть методиками и принципами тренировки. Важнейшими методами у тренеров по мини-футболу является дифференцированный и индивидуальный подход к занятиям спортсменов. Учебно-тренировочный процесс студентов в высшем учебном заведении должен быть построен с учетом основных методов и принципов.

Однако существует и недостаток данного вида спорта: травмоопасность. Большое количество травм футболисты получают в процессе падений, совершенных в ходе матчей. Основной причиной этой тенденции, часто является неразработанность методики обучения футболистов самостраховке при падениях.

Также к недостаткам можно отнести биологические особенности организма: если у человека наблюдаются заболевания внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, то обязательно стоит принимать решение о возможности выхода в зал со своим лечащим врачом, обладающим достаточной квалификацией или же отречением от данного вида спорта вовсе.

Литература

1. Тошпулатов Ф. Становление и развитие мини-футбола (футзал) как новый феномен современного спорта // *Общество и инновации*. 2021. №9/5. С. 182-185. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-i-razvitie-mini-futbola-futzal-kak-novyy-fenomen-sovremennogo-sporta> (дата обращения: 05.01.2022).

2. Значение мини-футбола для эффективности образовательного процесса по физической культуре / А. Б. Егоров [и др.] // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2021. №3 (193). С.101-105. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-mini-futbola-dlya-effektivnosti-obrazovatel'nogo-protsesssa-po-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 02.05.2022).

3. Наумов А. А., Шахов А. А. Адения в футболе: причины, специфика, ошибки игроков // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2015. №7 (125).

C. 138-141. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adeniya-v-futbole-prichiny-spetsifika-oshibki-igrokov> (дата обращения: 05.01.2022).

References

1. Toshpulatov F. Stanovlenie i razvitie mini-futbola (futzal) kak novyy fenomen sovremennogo sporta [Formation and development of mini-football (futsal) as a new phenomenon of modern sports]. *Obshchestvo i innovatsii - Society and innovations*, 2021, no. 9/S. pp. 182-185. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-i-razvitie-mini-futbola-futzal-kak-novyy-fenomen-sovremennogo-sporta> (accessed: 05.01.2022).

2. Egorov A. B. [et al.] Znachenie mini-futbola dlya effektivnosti obrazovatel'nogo protsessa po fi-zicheskoy kul'ture [The importance of mini-football for the effectiveness of the educational process in physical culture]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 2021, no. 3 (193), pp. 101-105. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-mini-futbola-dlya-effektivnosti-obrazovatel'nogo-protsessa-po-fizicheskoy-kulture> (accessed: 02.05.2022).

3. Naumov A. A., Shakhov A. A. Adeniya v futbole: prichiny, spetsifika, oshibki igrokov [Falls in football: causes, specifics, mistakes of players]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 2015, no. 7 (125). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/adeniya-v-futbole-prichiny-spetsifika-oshibki-igrokov> (accessed: 05.01.2022).

УДК 378.14

**АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ВУЗЕ
(НА ОСНОВЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)****ANALYSIS OF THE ACTIVITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SECTIONS
OF THE UNIVERSITY (BASED ON A SOCIOLOGICAL STUDY)****Черкасов Алексей Юрьевич***кандидат технических наук, доцент**кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Cherkasov Alexey Yurievich***Ph. D., associate professor**department physical education**Orel state university named after I. S. Turgenev**Orel, Russia***Парфенов Александр Сергеевич***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Parfenov Alexander Sergeevich***Ph. D., associate professor**department physical education**Orel state university named after I. S. Turgenev**Orel, Russia***Щекотихин Михаил Петрович***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра 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. Статья посвящена изучению проблем, потребностей и мотивов студенческой молодежи во время обязательных занятий в физкультурно-спортивных секциях университета на третьем курсе обучения. На основе анализа эмпирических данных опроса предлагаются практические рекомендации для совершенствования процесса формирования физической культуры личности молодежи в вузе.

Abstract. The article is devoted to the study of the problems, needs and motives of student

youth during compulsory classes in the physical culture and sports sections of the university in the third year of study. Based on the analysis of empirical survey data, practical recommendations are offered to improve the process of forming the physical culture of the youth personality at the university.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; студенческая молодежь; вуз; физкультурно-спортивные секции.

Keywords: physical culture; sports; student youth; university; physical culture and sports sections.

В настоящее время процесс обучения в высшем учебном заведении напрямую связан с такими явлениями как творческое мышление, многозадачность, многофункциональность, добровольчество и является серьезной психологической, эмоциональной и физической нагрузкой для студенческой молодежи, которая вынуждена в новых экономических реалиях зачастую подрабатывать или полностью работать в сменный график. Данное социально-экономическое положение студенческой молодежи не может не повлиять на уровень ее физического, эмоционального и социального здоровья.

Статистические данные состояния здоровья молодых людей все чаще фиксируют сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с опорно-двигательной системой, инфекционные заболевания и наличие других хронических заболеваний, которые возникают по причине малой двигательной активности, психологического напряжения и отсутствия осознанного физического развития, которое возникает при расстановке приоритетов на основе вынужденного социального выбора [7].

В условиях образовательного процесса в вузе дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой и служит важнейшим средством формирования физической культуры личности студенческой молодежи, влияя на сознание, моральный облик, волевые черты, способствуя умственному развитию и укреплению здоровья. Высшее профессиональное образование выпускника, в условиях меняющейся реальности экономики и геополитической картины мира, требует высокого уровня владения профессиональными компетенциями, социальной мобильностью и высоким уровнем адаптивности.

На основании информации, проведенных исследований, студенческая молодежь осознает ценность и значимость регулярных занятий физической культурой и спортом, но очень часто ссылается на нехватку свободного времени: первый курс – 29,1 %, второй курс – 32,5 %, третий курс – 35,7 % [6].

Дисциплина «Модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту» для студентов третьего курса осуществляются в Орловском государственном университете (ОГУ) имени И. С. Тургенева в формате элективных занятий в физкультурно-спортивных секциях.

Профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания Орловского государственного университета (ОГУ) имени И. С. Тургенева большое количество времени уделяет развитию и поддержанию деятельности различных физкультурно-спортивных секций, которые обеспечивают разностороннее развитие физической и умственной работоспособности студенческой молодежи, укрепляют здоровье.

На базе кафедры физического воспитания функционируют секции спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол), легкой атлетики, единоборств, силового фитнеса, плавания, настольного тенниса, бадминтона, гиревого спорта, лечебной физкультуры и так далее.

Учебно-тренировочная работа в секциях ведется на протяжении всего учебного года. Группы комплектуются исходя из желаний, состояния здоровья, пола и квалификации занимающихся. Показателем работы секции является укомплектованность и регулярность посещения обучающимися. В конце учебного года обучающиеся, зачисленные в секции, проходят итоговые испытания в форме зачета по дисциплине «Модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту». В процессе прохождения данного этапа обучения студенческая молодежь зачастую сталкивается с объективными трудностями, выраженными в отсутствии мотивации и внутренней потребности к осознанной физической активности и результативному выполнению зачетных требований по дисциплине [5].

С целью изучения трудностей, потребностей и мотивов занятий в физкультурно-спортивных секциях в рамках обязательных требований учебного процесса студентов на третьем курсе обучения, было проведено социологическое исследование (анкетирование) среди студентов ОГУ имени И. С. Тургенева. Объем выборки составил 85 человек, в числе которых 53 % девушек и 47 % юношей в возрасте 18-20 лет (72,9 %), 21-23 года (24,7 %) и 24 и более (2,4 %).

Студенты, принявшие участие в анкетировании, обучаются на факультете «Технологии предпринимательства и сервиса» – 67,1%, Политехнический институт имени Н. Н. Поликарпова – 5,9 %, физико-математический факультет – (4,7 %) и социальный факультет – (4,7 %). По данным состояния здоровья большинство студентов состоят в основной группе – 83,5 % и подготовительной 4,7 %.

Возможность учета интересов обучающихся предполагает их свободный, самостоятельный выбор физкультурно-спортивной секции. Такой подход повышает их личную мотивацию к учебно-тренировочным занятиям, что видно из проведенного опроса.

По предоставленным данным, большинство опрошенных – 82,4 % не имеет хронических заболеваний, что позволяет им свободно посещать любые занятия по выбору и получать разнообразную физическую нагрузку. Часть обучающихся – восемь человек (9,4 %) освобождены от посещения секционных занятий по состоянию здоровья, и выполняют научно-исследовательскую работу, семь представителей (8,2 %) студенческой молодежи занимаются в группе лечебной физкультуры.

При выборе физкультурно-спортивной секции студенты в большей степени отдают предпочтение удобству времени и места проведения занятий 66 %, на втором месте по значимости 47 % – направление секционной деятельности, что свидетельствует о значимости личных предпочтений обучающихся.

Основными мотивами, которые отметили студенты по значимости, при выборе физкультурно-спортивных секций стали такие как: приятное время препровождения – 44,7 %, получение зачета – 44,7 %, а также поддержание тонуса и здоровья – 43,5 %. Данная расстановка приоритетов по значимости свидетельствует, что основной критерий психологический комфорт и атмосфера проведения занятий. Немаловажным

явилось и выполнения административных требований в форме зачета, но в данном случае это вызвано объективной уверенностью в выбранном виде секции, как гарантированным условием выполнения зачетных требований [3].

Наиболее популярными среди опрошенных обучающихся являются командные игровые виды спорта: волейбол – 22,4 %, и настольный теннис – 16,5 %. Данный факт выбора секции объясняется эмоциональной составляющей занятий, легкостью освоения техники игры и возможностью завести новые знакомства, участвуя в командных играх, развить необходимые личные качества. Опрошенные студенты отметили, что по значимости занятия в физкультурно-спортивных секция позволили им обрести следующие необходимые личные качества: уверенность в себе – 51,8 %, силу – 50,6 %, эмоциональную гибкость – 42,4 %, умение работать в команде – 34,1 %.

Однако, 13% опрошенных из числа студенческой молодежи, посещающих физкультурно-спортивные секции отметили отсутствие результатов посещения учебно-тренировочных занятий, и внутреннее неудовлетворение от физкультурно-спортивных занятий. Данное мнение подтверждается тем, что в течение года почти 10 % студентов меняли вид секции, отмечая главными причинами наличие отрицательного опыта общения с преподавателем и эмоциональную пустоту.

Часто возникает ситуация при выборе физкультурно-спортивной секции, при которой студенты не имеют четкого представления о том или ином виде деятельности, фактически выбор происходит случайно. И в процессе начала занятий, обучающийся понимает, что занятия его не устраивают, и он переходит в другую секцию или совмещает занятия в нескольких, хотя преподаватели зачастую этого не приветствуют [2, 4].

Из данных социологического исследования можно выделить, что обучающиеся чаще всего посещают занятия с 1-2 раза в неделю – 47 %, 3-4 раза в неделю посещают – 40 % и 12,9 % опрошенных 5-6 раз в неделю. Среди студентов есть и такие – 16,5 %, которые по собственному желанию посещают несколько видов секций, считая данное совмещение оптимальным вариантом физкультурно-спортивных занятий – количество таких обучающихся из числа опрошенных – 86,7 %.

Так же выявленными мотивами посещения обучающимися нескольких секций являются: эмоциональная составляющая занятий – 18 % и увеличение количества посещаемых занятий для выполнения зачетных требований – 10 %.

Обучающиеся выделили ряд основных причин отсутствия желания посещать секции на четвертом курсе обучения по программе бакалавра. Наиболее значимой причиной стала незаинтересованность в направлении физкультурно-спортивной деятельности – 25 % респондентов, а также отсутствие интересующего направления физкультурно-спортивной деятельности – 12 %.

Участники социологического исследования высказали предложения по изменению в организации физкультурно-спортивной деятельности в рамках работы физкультурно-спортивных секций ОГУ им. И. С. Тургенева. Наиболее значимые: введение новых направлений фитнес тренировки – 48,6 %, и укреплению материально-технической базы – 37,3 %.

В результате проведенного социологического исследования можно сделать вывод, что студенческая молодежь в своей основной массе положительно оценивает

влияние учебно-тренировочных занятий на физические и психологические качества личности. Выделено преимущество гуманистического подхода к образованию, с главенствующим тезисом о признании приоритета ценности личности педагога и учащегося и важности гармонизации их интересов и взаимоотношений.

Не смотря на выявленные организационные, дидактические и материально-технические сложности в проведении секционных занятий, в большинстве случаев обучающиеся отметили готовность продолжить занятия на следующем курсе обучения, или перенести физкультурно-спортивную деятельность в разряд своей дополнительной профессиональной деятельности [1].

На основании проведенного социологического исследования можно выделить ряд рекомендаций по совершенствованию процесса воспитания физической культуры личности студенческой молодежи:

- проработать мотивацию самостоятельных занятий обучающихся не в рамках секций с ведением полноценного спортивного дневника;
- ввести обязательные соревновательные мероприятия в работе секций, с системой мероприятий по подготовке и судейству, которые создают благоприятные условия для развития коллективизма, дисциплины, чувства ответственности, самообладания, воли к победе и других морально-волевых и нравственных качеств обучающихся;
- ввести ежегодный мониторинг качества проведения секционных занятий, и их востребованности среди студенческой молодежи;
- разделить направления работы физкультурно-спортивных секций на подгруппы – оздоровительное (укрепление здоровья), основное в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности и лечебной физкультуры;
- основываясь на современных тенденциях в фитнес индустрии ввести наиболее популярные виды фитнес тренировок, основанных на доступности и популярности;
- необходимо сформировать группы обучающихся в физкультурно-спортивных секциях с возможностью обучения по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе физкультурно-спортивного профиля.

Литература

1. Гришнова Е. Е. Модернизация учебного процесса: проблемы и тенденции // *Высшее образование в России*. 2011. № 8-9. С.41-46.
2. Клинова О. А., Хорькова А. С. Модернизация образовательного процесса по физической культуре в вузе // *Проблемы и перспективы развития образования в России*. 2015. № 40. С. 158-162.
3. *Методы и новые технологии, подготовки студентов в вузе по физической культуре* / Н. М. Нуцалов [и др.] // *Современное педагогическое образование*. 2018. № 3. С. 26-32.
4. Сорокина К. А., Солодовник Е. М. Реализация курса «Физическая культура» (элективные дисциплины) // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2019. № 2-2. С.44-47.

5. Сучков С. Л., Краснобаева А.В. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе // *Научный аспект*. 2019. Т. 8. № 1. С. 861-870.

6. Трошин С. А., Машичев А.С., Вишняков Д.В. Анализ преподавания предмета «Физическая культура и спорт» в вузе // *Молодой ученый*. 2019. № 50 (288). С. 395-397. URL: <https://moluch.ru/archive/288/65269/> (дата обращения: 20.05.2022).

7. Черкасов А. Ю. Теоретико-методологические основания профессионально-прикладной методике формирования физической культуры личности в вузе // *Автономия личности*. 2021. № 2 (25). С.109-115. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-osnovaniya-professionalno-prikladnoy-metodiki-formirovaniya-fizicheskoy-kultury-lichnosti-v-vuze> (дата обращения: 14.05.2022).

References

1. Grishnova E. E. *Modernizatsiya uchebnogo protsessa: problemy i tendentsii* [Modernization of the educational process: problems and trends]. *Vysshee obrazovanie v Rossii - Higher education in Russia*, 2011, no. 8-9, pp. 41-46.

2. Klinova O. A., Khor'kova A. S. *Modernizatsiya obrazovatel'nogo protsessa po fi-zicheskoj kul'ture v vuze* [Modernization of the educational process in physical culture at the university]. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii - Problems and prospects of education development in Russia*, 2015, no 40, pp. 158-162.

3. Nutsalov N. M., Zadiryaka A. E., Margaryan G. A., Abdulaev A. A. *Metody i novye tekhnologii, podgotovki studentov v vuze po fizicheskoy kul'ture* [Methods and new technologies of training students in higher education in physical culture]. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie - Modern pedagogical education*, 2018, no.3, pp. 26-32.

4. Sorokina K. A., Solodovnik E. M. *Realizatsiya kursa «Fizicheskaya kul'tura» (elektivnye distsipliny)* [Implementation of the course "Physical culture" (elective disciplines)]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk - International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2019, no. 2-2, pp. 44-47.

5. Suchkov S. L., Krasnobaeva A. V. *Innovatsionnye i sovremennye podkhody k organizatsii zanyatii fizicheskoy kul'tury v vuze* [Innovative and modern approaches to the organization of physical culture classes at the university]. *Nauchnyy aspekt - Scientific aspect*, 2019, vol. 8, no. 1, pp. 861-870.

6. Troshin S. A., Mashichev A. S., Vishnyakov D. V. *Analiz prepodavaniya predmeta «Fizicheskaya kul'tura i sport» v vuze* [Analysis of teaching the subject "Physical culture and sport" at the university]. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2019, no 50 (288), pp. 395-397. Available at: <https://moluch.ru/archive/288/65269/> (accessed: 20.05.2022).

7. Cherkasov A. Yu. *Teoretiko-metodologicheskie osnovaniya professional'no-prikladnoy metodiki formirovaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti v vuze* [Theoretical and methodological foundations of professionally applied methods of formation of physical culture of personality in higher education]. *Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality*, 2021, no. 2 (25), pp. 109-115. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-osnovaniya-professionalno-prikladnoy-metodiki-formirovaniya-fizicheskoy-kultury-lichnosti-v-vuze> (accessed: 14.05.2022).

УДК 351.74:355.233.22

**РОЛЬ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ТЫЛОВЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ
ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ
В РАЗВИТИИ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**THE ROLE OF THE HEADS OF THE REAR UNITS OF THE TERRITORIAL BODY
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA IN THE DEVELOPMENT
OF THE EDUCATIONAL AND MATERIAL BASE
FOR CONDUCTING CLASSES ON FIRE AND PHYSICAL TRAINING**

Гатаулин Иван Мансурович

слушатель

факультет подготовки руководителей (начальников) территориальных органов

Министерства внутренних дел России

кафедра организации финансово-экономического, материально-технического

и медицинского обеспечения

Академия управления Министерства внутренних дел России

г. Москва, Россия

Gataullin Ivan Mansurovich

listener

faculty of preparation of managers (heads) of the territorial bodies

Ministry of the Interior of Russia

department of organization of financial, economic, logistical and medical support

Management Academy of the Ministry of the Interior of Russia

Moscow, Russia

Аннотация. Статья посвящена вопросам определения роли руководителей тыловых подразделений в ресурсном обеспечении занятий для проведения огневой и физической подготовки, в территориальном органе Министерства внутренних дел России. Автор отмечает ключевую роль руководителя тылового подразделения территориального органа МВД России в развитии учебно-материальной базы для проведения занятий по соответствующей подготовке. Автор приходит к выводу, что основой эффективного управления в целом и ресурсного обеспечения в частности является профессиональный управленческий аппарат.

Abstract. The article is devoted to the issues of determining the role of the heads of rear units in the resource provision of classes for fire and physical training, in the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The author notes the key role of the head of the rear division of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the development of the educational and material base for conducting classes on appropriate training. The author comes to the conclusion that the basis of effective management in general and resource provision in particular is a professional management apparatus.

Ключевые слова: территориальный орган МВД России; ресурсное обеспечение; материально-техническая база; огневая подготовка; физическая подготовка; тыловые подразделения; сотрудники органов внутренних дел; развитие.

Keywords: territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia; resource support;

material and technical base; fire training, physical training; rear units; employees of internal affairs bodies; development.

Современный этап развития Российской государственности требует пристального внимания к проблемам подготовки кадров и совершенствования правоохранительной деятельности органов внутренних дел (далее по тексту – ОВД). Значимость тыловых подразделений ОВД в решении сложных оперативно-служебных задач, определена Президентом Российской Федерации В. В. Путиным и министром внутренних дел Российской Федерации В. А. Колокольцевым. Так в ходе расширенного заседания коллегии МВД России состоявшегося 17 февраля 2022 года Президент Российской Федерации акцентировал свое внимание на том, что значительные государственные средства выделяются на строительство современных объектов для нужд министерства и оснащения подразделений новым вооружением и специальной техникой, средствами коммуникации. В свою очередь министром внутренних дел Российской Федерации на 2022 год из приоритетных направлений было определено повышение качества профессиональной подготовки, совершенствование обеспечения деятельности ОВД, в том числе, кадрового и ресурсного, а также неукоснительного соблюдения служебной дисциплины.

Во многом эффективность выполнения поставленных задач зависит от качества материально-технической базы, своевременного и полного ресурсного обеспечения, проведением мероприятий социального характера по созданию надлежащих условий для прохождения службы сотрудников в подразделениях ОВД, возведением новых и модернизацией имеющихся зданий, сооружений и специальных объектов, в том числе, объектов учебно-материальной базы по огневой и физической подготовке.

Для этого сама система материально-технического обеспечения должна быть отлаженной, мобильной и оптимальной по основному показателю «затраты – результат». Существуют определенные сложности, связанные с изменениями в экономической жизни российского общества в условиях санкционной политики стран запада; напряженной международной обстановки вокруг наших границ, возрастанием физических, моральных и психологических нагрузок сотрудников полиции на фоне возросшей служебной нагрузки.

В связи с этим к руководителям подразделений полиции любого ранга, предъявляются высокие требования к их профессиональным, моральным и деловым качествам, необходимым для эффективного управления подразделением в любых условиях, в том числе, связанных с выполнением задач в мирное и военное время.

С момента начального проведения реформ Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее по тексту – МВД России), в России произошли изменения в политической, экономической, социальной и правовой областях. В ходе реформирования системы МВД России были определены новые подходы по совершенствованию тылового обеспечения структурных подразделений ОВД. Однако, в процессе реализации данных мероприятий можно наблюдать снижение организационно-управленческой самостоятельности тыла, как подразделения. Фактически выделение службы тыла по функциональному признаку в самостоятельную иерархическую

структуру было заменено на нескольких самостоятельных подразделений тылового и финансового обеспечения. При этом, вопрос координации деятельности этих подразделений был решен по принципу разделения всех ранее имеющихся функций между ними. Особо следует отметить тот факт, что в ходе создания центров хозяйственного и сервисного обеспечения в форме федеральных казенных учреждений, функции и полномочия учредителя которых осуществляет МВД России, был существенно нарушен принцип единоначалия, который до настоящего времени нормативно не урегулирован.

Кроме того, наблюдается снижение уровня профессиональных морально-деловых качеств руководящего состава подразделений ОВД. Служебная деятельность каждого сотрудника ОВД, а также в целом правоохранительная деятельность ее подразделений, находятся под влиянием организационных аспектов труда и профессионально-управленческого уровня руководителей. Особую актуальность вопросы профессиональных компетенций руководителей структур ОВД приобретают в ситуациях ограниченности кадровых ресурсов и сокращения бюджетных расходов, что обуславливает необходимость оптимизации организационно-штатного построения территориальных ОВД. Это в очередной раз подчеркивает сложность условий, в которых руководители тыловых подразделений ОВД реализуют свою профессионально-управленческую деятельность. Обозначенная проблема в настоящее время является весьма актуальной, а ее решение позволит существенно повысить эффективность деятельности тыловых служб в системе МВД России.

Таким образом, роль руководителей тыловых подразделений территориальных органов МВД России (далее по тексту – ТО МВД России) крайне важна при определении выбора экономически выгодных направлений в деятельности тыловых служб по эффективному обеспечению и развитию учебно-материальной базы по огневой и физической подготовке, а также постоянном ее развитии и совершенствовании.

Организация огневой и физической подготовки регулируется ведомственными нормативными актами. Вопросы материального обеспечения огневой и физической подготовки находятся в ведении Департамента по материально-техническому и медицинскому обеспечению МВД России (далее по тексту – Департамент).

Департамент осуществляет:

1) организацию закупок товаров, работ, услуг для потребностей МВД России, обеспечение (централизованное и иное) материально-техническими средствами органов, организаций и подразделений системы МВД России;

2) планирование и организацию строительства, реконструкции и капитального ремонта объектов системы МВД России, включая сооружения для организации огневой и физической подготовки (стрелковые тире открытого и закрытого типа, полигоны, спортивные залы);

3) организацию в системе МВД России деятельности по подтверждению соответствия установленным требованиям в отношении оборонной продукции (работ, услуг), которая поставляется по государственному оборонному заказу для органов и организаций в системе МВД России;

4) подготовку предложений (совместно с заинтересованными подразделениями МВД России) в Правительство России об утверждении норм обеспечения по

отдельным видам материально-технических средств для органов и организаций в системе МВД России (нормы положенности оружия, боеприпасов для различных категорий сотрудников);

5) организацию проведения профилактических, лечебных и иных мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья сотрудников системы МВД России;

6) организацию медицинского обеспечения деятельности подразделений ОВД и систематических обследований физического развития и состояния здоровья сотрудников МВД России, в том числе мероприятий в рамках огневой и физической подготовки, спортивных соревнований.

К профессиональным качествам сотрудников ОВД во все времена предъявлялись высокие требования. Органы внутренних дел Российской Федерации (РФ) реализуют важную правоохранительную функцию государства по защите жизни, здоровья, чести, достоинства, прав и законных интересов личности, имущества всех форм собственности от преступных посягательств, а также по выявлению и пресечению преступлений. Для эффективного выполнения возложенных задач по борьбе с преступностью государство наделило должностных лиц определенным правовым статусом. Сегодня сотрудники ОВД решают сложные задачи в условиях изменяющейся криминогенной и политической обстановки в государстве, что обуславливает повышение физических, моральных и психологических нагрузок. В связи с этим, особое значение приобретает качественная огневая и физическая подготовка сотрудников полиции.

Развитие учебно-материальной базы для физической подготовки, ее оснащение и оборудование составляет компетенцию руководства органов, организаций, а также подразделений МВД России и их заместителей. В настоящее время осуществляется ведомственное нормативное правовое регулирование порядка планирования, истребования и централизованных поставок спортивного оборудования и инвентаря, специальной техники и аппаратов. Определение потребностей тьюемного отдела (ТО) МВД России в специальном спортивном оборудовании и инвентаре осуществляется с учетом штатной численности, наличия имеющегося в распоряжении соответствующего имущества и норм снабжения. К объектам, которые входят в обеспечивающую управленческую деятельность полномочных структур относятся:

- 1) сооружения спортивного назначения;
- 2) требующееся для проведения занятий по профессиональной подготовке оборудование и инвентарь;
- 3) услуги сопутствующего характера.

В настоящее время действуют нормы снабжения (нормы положенности) по которым осуществляется обеспечение ОВД необходимым имуществом, инвентарем и оборудованием для проведения занятий в рамках профессиональной подготовки, равно как оружием и боеприпасами для огневой подготовки. Для системы ОВД свойственна децентрализованная схема заготовления спортивного оборудования и необходимого для рассматриваемых целей имущества. Это означает, что спортивное оборудование может быть локализовано в самих подразделениях, состоять на балансовом учете иных подразделений или предоставлено в рамках соглашений аренды или безвозмездного пользования. Учетом сооружений спортивного назначения для проведения соответствующих занятий занимаются кадровые подразделения ТО МВД

России на различных уровнях. При этом, руководством (начальниками) органов, организаций, подразделений МВД России (сюда не входят подчиненные ТО МВД России) направляются отчеты в Департамент государственной службы и кадров МВД РФ в предусмотренные ведомственными актами сроки. Подразделения центрального аппарата МВД России представляют только пояснительные записки.

Согласно сведениям, полученным в ходе анкетирования и проведения опросов, на текущий момент собственная учебная материальная база для проведения занятий по огневой и физической подготовке в подразделениях ТО МВД России имеется только у 43 % подразделений (показатель установлен от числа принявших участие в опросе представителей ТО МВД России на уровне районов). Остальные сведения распределены следующим образом:

- 1) собственная учебная материальная база отсутствует у 29,8 % подразделений;
- 2) на договорной основе пользуются учебной материальной базой 27,2 % подразделений.

Если говорить в целом в разрезе регионального уровня, то одной из причин, влияющей на низкий уровень удовлетворенности условиями организации и проведения занятий, является ненадлежащее состояние, а порой и полное отсутствие мест проведения занятий (речь идет о спортивных залах, стрелковых тирах, спортивных площадках, специальном оборудовании и инвентаре).

В том случае, если в ТО МВД России не имеется собственная учебная материальная база для организации огневой и физической подготовки, а также отсутствует возможность возведения объектов соответствующей инфраструктуры (стрелковой, физкультурно-спортивной) для организации практических занятий по огневой и физической подготовке, проведение таких занятий возможно осуществить на открытых участках местности либо при использовании оборудованных помещений ТО МВД России. Главное условие – соблюдение всех санитарно-гигиенических требований и норм, правил предупреждения травматизма. Практические стрельбы могут проводиться на участках местности, которая отвечает требованиям безопасности. Такие практические занятия по огневой подготовке должны пройти процедуру согласования с местной администрацией при обязательном выполнении всех необходимых действий с целью обеспечения безопасности проводимых мероприятий (участок местности оцепляется; проводится наблюдение и так далее). Также, к проведению рассматриваемых занятий может быть привлечена учебная материальная база иных федеральных органов исполнительной власти, учреждений образования, спортивных учреждений, которые локализованы на небольшом расстоянии от места постоянной дислокации. С этой целью могут заключаться соответствующие соглашения (аренды, безвозмездного пользования).

Правительство России определяет порядок и нормы обеспечения подразделений ТО МВД России учебным и боевым оружием, учебными и боевыми боеприпасами, спецсредствами. Сегодня проблема обеспечения огневой подготовки во многом обусловлена состоянием учебной материальной базы для проведения соответствующих занятий. Организация огневой подготовки может являться полноценной в первую очередь при наличии современных стрелковых тиров с соответствующим мишенным оборудованием и аппаратными комплексами. Важно учитывать и клима-

тические условия страны, и осуществление служебной деятельности в мегаполисах, эти обстоятельства диктуют необходимость создания стрелковых тиров закрытого типа, которые могли бы на протяжении всего календарного года обеспечивать комфортные условия для проведения занятий по огневой подготовке.

Решить эту задачу возможно посредством проектирования стрелковых комплексов, которые бы отвечали текущим требованиям по обеспечению как физической, так и экологической безопасности для сотрудников и персонала. В первую очередь необходимо обратить внимание на документацию, которая регламентирует требования к проектированию и строительству тиров на территории страны. В настоящее время в этой сфере немало существенных недостатков, главный из которых – правовой вакуум. Прежние правила и нормы проектирования более не обладают юридической силой, а в действующей документации тирам не уделяется должного внимания [2, с. 21].

Помещение тира – источник повышенного риска, поскольку в процессе стрельбы может возникнуть неконтролируемый рикошет пули (ее фрагментов). Выстрел также сопровождается выделением вредных для здоровья веществ (пары свинца и ртути, соединения серы и других ядовитых веществ) и формированием акустической ударной волны, которая оказывает негативное воздействие органы слуха, как стрелков, так и персонала тира. В этой связи первоочередным вопросом является обеспечение физической безопасности, решение которого связано со специальным оснащением тиров (речь идет о броневой антирикошетной защите), проектирование которого должно предполагать пулепоглощение при попадании в любую точку внутренней поверхности (стены, пол, потолок) тира. Кроме того, броневая защита должна быть обеспечена конструкцией пулеулавливателей, которая обладает длительной работоспособностью в условиях интенсивного динамического нагружения. К наиболее нагруженным элементам броневой защиты тира относятся фронтальные пулеулавливатели, на долю которых приходится свыше 95 % всей пулевой нагрузки.

Новые виды стрелкового оружия, боеприпасов, принятые на вооружение в ОВД, обуславливают необходимость соответствия эксплуатации тиров новым требованиям. К примеру, в настоящее время действующие ГОСТы не содержат требований по антирикошетным свойствам броневой защиты тира. Также в них не отражено спортивное малокалиберное оружие и, как следствие, не указаны требования к броневой антирикошетной защите спортивных тиров.

Необходимо отметить, что по итогам инспектирования, которое проводилось в 2017 году уполномоченными должностными лицами ведомства в отношении пятнадцати ТО МВД России на региональном уровне, по профессиональной служебной и физической подготовке четырнадцать получили неудовлетворительную оценку. В ходе проверок было установлено, что из 28 575 сотрудников ТО МВД России неудовлетворительные оценки по огневой подготовке получили 10 989 человек. Так как профессиональные знания, умения, навыки сотрудников ОВД не соответствуют установленным требованиям, они демонстрируют низкий уровень профессиональной подготовленности. Это, в конечном итоге, оказывает негативное влияние на выполнение служебных обязанностей. Сотрудниками допускаются грубые ошибки при обращении с табельным оружием. Так, в частности, в 2020 году, с 73 до 96

возросло количество фактов нерегламентированного применения сотрудниками огнестрельного оружия в результате неосторожного (неумелого) обращения с ним [3, с. 72].

Эти обстоятельства обусловили необходимость совершенствования профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников ОВД. С этой целью в 2020 году была проведена организационно-нормативная работа по созданию института инструкторских кадров для ТО МВД России на районном уровне. Для оказания необходимой методической помощи введена практика проведения в режиме видеоконференции учебно-методических занятий с руководителями подразделений профессиональной подготовки ТО МВД России.

Таким образом, совершенствование обеспечения огневой и физической подготовки необходимыми ресурсами реализуется при помощи мер, направленных на повышение:

- 1) профессиональной подготовки кадров;
- 2) надлежащего отбора кадров. Важно значение в этом вопросе имеет оптимизация режима деятельности сотрудников ОВД, материально-техническое и финансовое обеспечение их деятельности, внедрение передовых методов работы.

В настоящее время уместно говорить о необходимости адекватного механизма ресурсного обеспечения в области огневой и физической подготовки сотрудников ОВД. Сотрудники ОВД нередко демонстрируют недостаточную готовность к выполнению обязанностей по службе, как в процессе целевых проверок, инспектирования, так и в своей повседневной деятельности по выполнению оперативно-служебных задач. При этом профессиональный управленческий аппарат – основа эффективного управления в целом и ресурсного обеспечения в частности.

Необходимо обратить внимание на то, что профессиональная подготовка сотрудников ОВД должна обеспечиваться необходимыми ресурсами. Ресурсное обеспечение выступает компонентом организующей деятельности субъекта управления в области профессиональной подготовки, имеющим межотраслевой характер и относящимся к обеспечивающим функциям управления относительно кадрового, материально-технического, финансового, технического, медицинского, информационного и другого обеспечения. Это обеспечение нацелено на формирование готовности сотрудников ОВД к выполнению обязанностей по службе, в том числе, в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Таким образом, материально-техническое обеспечение огневой и физической подготовки в ТО МВД России следует рассматривать в качестве деятельности по получению, распределению и содержанию соответствующего имущества, а также по формированию, развитию и поддержанию в нормальном состоянии ее учебно-материальной основы. Материально-техническое обеспечение осуществляется в централизованной форме соответствующими тыловыми подразделениями МВД России согласно нормам снабжения и установленному порядку в ТО МВД России, руководствуясь потребностями в организации огневой и физической подготовки с учетом специфики оперативно-служебной деятельности подразделений.

Материально-техническое обеспечение огневой и физической подготовки в ТО

МВД России включает:

- 1) обеспечение табельным спортивным инвентарем, имуществом, тренажерами, специальной техникой, аппаратурой, снаряжением;
- 2) обеспечение боевым и учебным оружием, спецсредствами, учебными и боевыми боеприпасами, снаряжением, мишенным оборудованием, тренажерами беспулевой стрельбы (интерактивные лазерные и интерактивные боевые тир);
- 3) строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для проведения занятий по физической подготовке;
- 4) строительство и оборудование сооружений, которые необходимы для организации занятий по огневой подготовке с применением различных видов оружия и боеприпасов с учетом особенностей оперативно-служебной деятельности сотрудников;
- 5) содержание и ремонт спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой, спортивного оборудования, инвентаря, аппаратуры, имущества, тренажеров, снаряжения;
- 6) содержание и ремонт стрелковых (открытых, полуоткрытых, закрытых) тиров, стрельбищ, полигонов, поддержание в работоспособном состоянии мишенного оборудования, вентиляции, освещения, обеспечение антирикошетной защищенности зон стрельбы на стрелковых объектах, ремонт и обслуживание пулеприемников, пулеперехватов, пулезащитных валов;
- 7) изготовление (приобретение) нетабельных спортивных снарядов, тренажерных устройств и другого учебного имущества.

Как показывает практика – важно не только обучать, но и обеспечивать наглядными пособиями, вспомогательными материалами, оружием и прочими необходимыми составляющими. Сотрудники должны знать боевые возможности и материальную часть вооружения и боеприпасов, основы и правила стрельбы, а также иметь возможность заниматься физической культурой, с использованием различных вспомогательных средств [1, с. 12].

Содержание учебно-материальной базы по огневой и физической подготовке следует рассматривать в качестве совокупности мероприятий, целью которых является обеспечение надежности и сохранности соответствующих сооружений и оборудования в них, предупреждение преждевременного ухудшения состояния конструкций посредством надлежащего ухода за ними, контроля и выявления недостатков и принятия мер по их устранению. При необходимости такие сооружения должны быть отремонтированы, то есть приведены в исправное состояние, а также предпринят комплекс мер по улучшению их эксплуатационных качеств и показателей, повышению степени благоустройства занимающихся.

За состояние объектов физкультурно-спортивной инфраструктуры отвечают руководители ТО МВД России, в том числе, и руководители тыловых подразделений. Существует устойчивая связь между физической подготовленностью сотрудников полиции и высокими результатами в служебной деятельности подразделения. Наличие собственных объектов спортивной инфраструктуры в ТО МВД России является обоснованным и бесспорно необходимым.

Подводя итог можно с определенной долей уверенности говорить о том, что

наличие соответствующей учебно-материальной базы ТО МВД России во многом зависит от роли руководителя, отвечающего за тыловое направление. И как следствие, этот фактор является одним из основополагающих при решении вопросов службы, профессиональной подготовленности каждого сотрудника, выполняющего служебный долг по защите жизни, здоровья и имущества граждан, обеспечения правопорядка.

Роль руководителя тыловых подразделений ТО МВД России является ключевой в вопросах ресурсного обеспечения в области огневой и физической подготовки сотрудников ОВД в выработке проектов управленческих решений по вопросам компетенций тыла, рациональному использованию имеющихся материальных ресурсов, разработке стратегии развития тыловых подразделений, внесении предложений руководителю ТО МВД России о распределении и перераспределении бюджетных ассигнований, направленных на материально-техническое обеспечение. Совершенствование процесса обеспечения огневой и физической подготовки необходимыми ресурсами в тыловых подразделениях ОВД реализуется за счет надлежащего отбора кадров, повышения их профессиональной подготовки, оптимизации режима деятельности сотрудников ОВД, связанного с материально-техническим, финансовым обеспечением их деятельности, внедрением передовых методов работы.

Литература

1. Купавцев Т. С. О подготовке мест проведения спортивных соревнований по служебно-прикладным видам спорта // Служебно-прикладные виды спорта МВД России: современное состояние и направления совершенствования : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. (г. Уфа, 26-27 февраля 2020 г.). Уфа : Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. С. 11-15.

2. Парамонов Б. В. Необходимость разработки нормативной базы закрытых тиров [Электронный ресурс] // Хранитель медиапортал о безопасности : [сайт] – 2020. URL: <https://psj.ru/od-arhiv/oruzhie/76650-neobkhodimost-razrabotki-normativnoj-bazy-zakrytykh-tirov.html> (дата обращения: 21.05.2022).

3. Сведения о состоянии работы с кадрами органов внутренних дел Российской Федерации за 2020 год : сборник аналитических и информационных материалов. Москва : Департамент государственной службы и кадров Министерства внутренних дел России, 2021. 72 с.

References

1. Kupavtsev T. S. On the preparation of venues for sports competitions in service-applied sports // Service-applied sports of the Ministry of Internal Affairs of Russia: the current state and directions of improvement : a collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical conference. (Ufa, February 26-27, 2020). Ufa : Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2020. pp. 11-15.

2. Paramonov B. V. The need to develop a regulatory framework for closed shooting galleries [Electronic resource] // Guardian media portal about security : [website] – 2020. URL:

<https://psj.ru/od-arhiv/oruzhie/76650-neobkhodimost-razrabotki-normativnoj-bazy-zakrytykh-tirov.html> (date of appeal: 05/21/2022).

3. *Information on the state of work with the personnel of the internal affairs bodies of the Russian Federation for 2020: collection of analytical and informational materials. Moscow : Department of Civil Service and Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2021. 72 p.*

УДК 378

ТЕОРЕТИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ**THEORETICAL AND TACTICAL TRAINING OF BASKETBALL STUDENTS*****Журавлева Ангелина Михайловна****студент**Институт художественного образования**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Zhuravleva Angelina Mikhailovna****student**Institute of art education**Volgograd State Social Pedagogical University**Volgograd, Russia****Брыкина Валентина Анатольевна****старший преподаватель**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Brykina Valentina Anatolievna****senior lecturer**department of physical education**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia****Крикунова Ольга Федоровна****доцент**кафедра физического воспитания**Институт архитектуры и строительства**Волгоградский государственный технический университет**г. Волгоград, Россия****Krikunova Olga Fedorovna****associate professor**department of physical education**Institute of architecture and construction**Volgograd state technical university**Volgograd, Russia*

Аннотация. Рассматривается значение теоретико-тактической подготовки в общей системе подготовки студентов – баскетболистов, ее основные задачи, средства и методы. Раскрывается вопрос популярности баскетбола среди современной молодежи, его влияние на функциональные системы организма, роль в воспитании физических и нравственных качеств у спортсменов. Авторами разработана технология по теоретико-тактической подготовке баскетболистов – сборников Волгоградского госу-

дарственного социально-педагогического университета. Проведено анкетирование тренеров и преподавателей по проблеме значимости тактической подготовки спортсменов. Проведен педагогический эксперимент в целях изучения влияния данной технологии на уровень тактической подготовленности студентов, раскрыты все этапы исследования. В работе проанализированы и представлены результаты исследований в контрольной группе и экспериментальной, сделаны соответствующие выводы, даны рекомендации по обучению студентов основам тактических взаимодействий.

Abstract. *The importance of theoretical and tactical training in the general system of training students - basketball players, its main tasks, means and methods is considered. The question of the popularity of basketball among modern youth, its influence on the functional systems of the body, the role in the education of physical and moral qualities among athletes is revealed. The authors have developed a technology for the theoretical and tactical training of basketball players - collections of the Volgograd State Social and Pedagogical University. Questioning of coaches and teachers on the problem of the importance of tactical training of athletes was carried out. A pedagogical experiment was carried out in order to study the influence of this technology on the level of tactical preparedness of students, all stages of the study were disclosed. The paper analyzes and presents the results of studies in the control group and the experimental group, draws the appropriate conclusions, and gives recommendations for teaching students the basics of tactical interactions.*

Ключевые слова: теоретико-тактическая подготовка; студенты; спортсмен; баскетбол; технология; тренировочный процесс; логическое мышление.

Keywords: *theoretical and tactical training; students; athlete; basketball; technology; training process; logical thinking.*

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания современной молодежи. Это очень популярная игра в нашей стране. Для нее характерно разнообразие двигательных действий: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Противоборство, целью которого является взятие корзины соперника и защита своей, способствует проявлению многих жизненно важных физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, гибкости и выносливости.

В работу включаются практически все мышечные группы, функциональные системы организма, а так же основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от игроков проявления целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма и взаимопомощи. Такое всестороннее и комплексное воздействие на организм дает право считать баскетбол полезным, увлекательным, интересным и зрелищным видом спорта, а так же прекрасным средством нравственного воспитания студенческой молодежи [3].

Вопрос подготовки сборных команд в вузе по баскетболу всегда остается актуальным в настоящее время. Многие студенты, поступившие в вуз и проявившие желание заниматься баскетболом, имеют слабую физическую и техническую подготовленность [2]. Современный баскетбол – игра скоростная и атлетическая, требующая быстрого принятия решения в постоянно меняющихся условиях в очень короткое время [1]. Опыт показал, что многие студенты не обладают быстрым логическим

мышлением, не умеют в соревновательных условиях принять правильное решение, решить ту или иную тактическую задачу, не знают элементарных групповых и командных взаимодействий, что свидетельствует о низком уровне тактической подготовленности. Тактическое мышление у студентов необходимо постоянно развивать, совершенствовать и учить применять в игре. Усвоение основ тактики является важным разделом в подготовке студентов-баскетболистов. Практика показывает, что чаще всего побеждают команды, у которых в основе тактики лежат передовые тактические идеи, основанные на мобильных схемах.

Тактика – это своеобразное искусство спортивной борьбы, умение грамотно применять индивидуальные, групповые и командные действия в игре. К средствам тактики в баскетболе относят приемы техники.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение наиболее рациональными способами ведения спортивной борьбы. Тактическая подготовка всегда тесно связана с технической и физической подготовкой. В тактике используют игровые комбинации – это заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды с целью создания одному из игроков хороших условий для атаки корзины соперника. В соответствии с основным содержанием игры тактика подразделяется на тактику нападения и тактику защиты. Каждый раздел тактики классифицируется на группы по принципу организации действий игроков: индивидуальные, групповые, командные.

В свою очередь, каждая из групп делится на другие виды [4]. Организация действий команды предполагает распределение тактических функций между ее игроками. Функции игроков определяются с учетом цели игровой деятельности нападать и защищаться. В процессе игры в баскетбол игра в защите беспрерывно чередуется с игрой в нападении. Как только один из игроков команды овладевает мячом, то вся пятерка переходит в нападение с целью прорвать оборону противника и атаковать корзину. При потере мяча вся команда переходит к обороне, где каждый игрок пытается как можно скорее овладеть мячом, не дав его забросить в свою корзину. Таким образом, успех команды зависит от качества игры и в нападении, и в защите [5]. Так как современная тактика баскетбола обладает большим арсеналом способов и форм ведения игры, то их наилучшее использование возможно только при правильном учете основных факторов, влияющих на данный конкретный матч. Они базируются на всесторонней оценке возможностей своей команды и команды соперника: уровня тренированности игроков, их морального состояния, технической оснащенности, погодных условий, состояния поверхности площадки, особенностей оборудования, реакции зрителей. Только с учетом указанных факторов команда может достигнуть положительного результата.

В основе тактического мастерства баскетболиста находятся тактические знания, умения и навыки.

Тактические знания – совокупность представлений о видах, формах, средствах, принципах ведения спортивного поединка.

Тактические умения – форма проявления сознания спортсмена, отражающая действия на основе знаний тактики. Сюда относят умение предсказывать действия соперника и предвидеть ход развития игры.

Тактические навыки – это хорошо заученные тактические комбинации.

В данной работе рассмотрим значение теоретико-тактической подготовки, так как именно она дает спортсменам первичное представление и необходимые знания о тактике ведения спортивного поединка.

Основные задачи теоретико-тактической подготовки:

1. Создание общего представления об индивидуальных, групповых и командных взаимодействиях.
2. Повышение индивидуального тактического мастерства спортсмена, лидеров и команды в целом.
3. Изучение конкретных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение и эффективное применение всех видов прессинга в игре.
5. Повышение эрудиции и уровня интеллектуальных способностей игроков и способности ориентироваться в сложной игровой ситуации.
6. Развитие умения рационально организовывать комбинированную игру.
7. Развитие сообразительности, внимательности, творческих способностей, быстроты сложных реакций.
8. Умение быстро переключаться с одного варианта группового или командного взаимодействия на другое.

Годами сложившаяся практика организации учебно-тренировочного процесса не позволяет в полной мере совершенствовать индивидуально-тактическую подготовленность игроков. Тренеры в своей деятельности большее время уделяют физической и технической подготовке игроков, что приводит к снижению эффективности спортивной подготовки и соревновательной деятельности. В связи с этим, возникает необходимость использования новых форм подготовки, направленных на интеллектуальное развитие баскетболистов, формирование у них системы специальных тактических знаний, умений и навыков. Требования, предъявляемые к спортивной деятельности баскетболистов, обязывают применять инновационные технологии обучения. Это позволит интенсифицировать и индивидуализировать учебно-тренировочный процесс и повысить уровень тактического мастерства спортсменов. Все это определяет актуальность данного направления исследования.

Объект исследования: процесс подготовки студентов-баскетболистов в вузе.

Предмет исследования: средства и методы обеспечения теоретико-тактической подготовки студентов-баскетболистов.

Цель исследования: повышение уровня тактической подготовленности у студентов-баскетболистов с помощью теоретико-тактической технологии.

Задачи исследования:

- 1) провести анкетирование тренеров и преподавателей по проблеме значимости теоретико-тактической подготовки спортсменов;
- 2) разработать технологию по теоретико-тактической подготовке студентов-баскетболистов и экспериментально обосновать ее эффективность.

Методы исследования: систематизация научно-методической литературы, анализ, обобщение, наблюдение, беседа, анкетирование, педагогический эксперимент.

Гипотеза: предполагалось, что использование разработанной технологии позво-

лит повысить уровень тактического мастерства студентов-баскетболистов.

Теоретическая значимость: будут дополнены положения теории спортивной тренировки студентов-баскетболистов, связанных с совершенствованием тактической подготовки и индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Практическая значимость: результаты полученных исследований позволят каждому игроку добиться более высоких показателей в тренировочной и соревновательной деятельности, будут способствовать развитию интереса к занятиям спортом.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2021 года на базе Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Контингент испытуемых: студенты-баскетболисты в возрасте 17-23 лет, юноши – 12 человек и девушки – 12 человек I-го, II-го и III-го спортивных разрядов.

На первом этапе (сентябрь-октябрь) нами был проведен анализ научной и методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы. Были проанализированы материалы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности студентов-баскетболистов.

На втором этапе (ноябрь) был проведен опрос тренеров и преподавателей (16 чел.) по изучению значимости теоретико-тактической подготовки. Тренерам были предложен блок вопросов, где необходимо было выбрать один из вариантов ответа. Опрос показал, что 35 % респондентов считает достаточным имеющийся у студентов уровень знаний по тактической подготовке, 65 % считает, что уровень тактической подготовки не достаточен и требует повышения. Значительная часть тренеров (45 %) не уделяет должного внимания данному разделу, 30 % – игнорирует его, а 25 % проводит специальные занятия для развития тактического мышления. Причиной игнорирования данного вида подготовки 24 % видят в недостаточной оснащенности материальной базы, 35% – в малом объеме тренировочных занятий, а 41% – в слабой подготовленности студентов.

На третьем этапе (декабрь) был проведен основной педагогический эксперимент в условиях учебно-тренировочного процесса. Были созданы две равнозначные группы студентов-баскетболистов: контрольная и экспериментальная по 12 человек в каждой. В контрольной группе занятия проводились с использованием традиционных средств теоретической подготовки по совершенствованию теоретико-тактического мастерства. На теоретических занятиях внимание уделялось созданию представления о выполнении определенного тактического действия, проводились лекции и семинары с разбором тактических ситуаций, развитие тактического мышления с помощью моделирования. Тактические задания состояли из вопросов по индивидуальным действиям игрока с мячом и без мяча, групповым и командным взаимодействиям. Игровые варианты были представлены в виде карточек-заданий и динамических аудиовизуальных средств.

В экспериментальной группе применялась разработанная нами технология, направленная на эффективное приобретение знаний тактики игры, развитие тактического мышления. Помимо перечисленных выше традиционных средств использовались компьютерные обучающие и контролирующие программы. Особое внимание уделялось показу тактических ситуаций через видео-проектирование с остано-

кой кадра в определенный игровой момент. Студентам предлагалось дать оценку действиям в данной ситуации и спрогнозировать дальнейшее развитие. Для развития тактического мышления, точности и быстроты принятия решений были разработаны компьютерные задания. Эти тактические упражнения спортсмены выполняли в условиях дефицита времени и информации. На учебно-тренировочных занятиях применялась круговая тренировка, подвижные игры с тактической направленностью.

Результаты исследования.

В результате проведенного эксперимента была выявлена положительная динамика показателей теоретико-тактической подготовленности в обеих группах. Показатели быстроты решения оперативных задач улучшились в экспериментальной группе на 15 % (1,5 сек), улучшилось и время решения тактических задач на 10 % (2 сек). Точность принятия решений так же улучшилась на 25 %, повысился уровень решения теоретических задач на 28 %. В контрольной группе тактические задачи решались точнее на 9 %, а теоретические на 13 %. Сравнительный анализ выявил достоверные различия в показателях теоретико-тактической подготовленности в пользу экспериментальной группы. Эти различия в решении тактических задач составили 30 %, в скорости принятия решений в тактических ситуациях – 6 %, в скорости принятия решений оперативных задач – 15 %. Можно сделать вывод, что использованная нами технология позволила повысить уровень теоретико-тактических знаний, улучшить способности студентов-баскетболистов к принятию правильных и быстрых решений в учебно-тренировочных и соревновательных условиях.

Рекомендации:

1. Уделять внимание теоретико-тактической подготовке студентов-баскетболистов на протяжении всего учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.
2. Использовать программированное обучение и современные компьютерные технологии с осуществлением всех видов контроля по качеству усвоения теоретического и практического материала.
3. Применять круговую тренировку и подвижные игры, специальные упражнения, направленные на развитие тактического мышления.
4. Применять видеоматериалы студенческих соревнований в целях анализа и корректировки тактических действий каждого игрока и команды в целом.
5. Начинать обучение необходимо с индивидуальной тактики, затем приступить к изучению простейших групповых и командных взаимодействий.

Выводы.

Разработанная нами технология подготовки студентов – баскетболистов обеспечивает целенаправленное и комплексное воздействие на приобретение тактических знаний, умений и навыков, развитие двигательных способностей. Она позволяет через автоматизированную систему управлять параметрами подготовленности и соревновательной деятельности баскетболистов. Таким образом, можно определить большую значимость теоретико-тактической подготовки. Она дает студентам необходимые знания о тактике ведения спортивной борьбы, помогает оценить свои

интеллектуальные способности как необходимого условия роста спортивного мастерства. Тактическая подготовка развивает способность баскетболиста быстро воспринимать, оценивать и обрабатывать информацию на площадке, кратчайшим путем из множества вариантов находить наиболее правильный, который приведет к успешной атаке корзины соперника. В процессе занятий развиваются интеллектуальные качества: объем и скорость зрительного восприятия, скорость обработки полученной информации, стойкость внимания, устойчивость к различным сбивающим факторам. Тактическое мышление спортсмена приобретает такие характеристики как: действенность, импровизация, оперативность, вероятность, гибкость. Развитое логическое мышление у студентов – баскетболистов является одним из критериев восприятия его в качестве действительно талантливого игрока. Именно логическое и стратегическое мышление позволяет баскетболисту понимать и предполагать порядок действий, как игроков своей команды, так и противников. Хорошо развитые интеллектуальные способности студентов-баскетболистов положительно влияют не только спортивную деятельность, но и на учебную, что подтверждает необходимость применения средств теоретико-тактической подготовки.

Литература

1. Болгов А. Н., Орлан И. В., Буров А. В. Организация взаимодействий баскетболистов при подборе мяча на основе определения вероятности его отскока // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. 2014. № 2 (8). С. 10-13.
2. Карагодина А. М., Клычкова О. В., Брыкина В. А. Использование метода сопряженного воздействия в спортивной подготовке студентов для совершенствования бросков в баскетболе // *PrimoAspectu*. 2018. № 4 (36). С. 151-157. URL: https://www.vstu.ru/uploadiblok/files/primo-aspectu/primo_aspectu_no_4_35_2018.pdf (дата обращения: 21.05.2022).
3. Карагодина А. М., Царапкин Л. В. Роль спортивных игр в занятиях по физической культуре в вузе // *Актуальные проблемы и инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : материалы городской научно-практической конференции*. (г. Волгоград, 19 июня 2015 года). Волгоград : Волгоградский государственный аграрный университет. 2015. С. 36-41.
4. Минина Л. Н. Повышение эффективности индивидуальных защитных действий у квалифицированных баскетболисток // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2014. № 2. С. 132-136.
5. Шатенов Р. М., Бутакова Е. В. Совершенствование командных действий в защите у студентов-баскетболистов // *Актуальные проблемы развития студенческого спорта и пути их решения : сборник научных статей по материалам студенческой научно-практической конференции*. (г. Москва, 26-27 апреля 2018 года). Москва : Перо, 2018. С. 289-297.

References

1. Bolgov A. N., Orlan I. V., Burov A. V. Organizatsiya vzaimodeystviy basketbolis-tov pri podbore myacha na osnove opredeleniya veroyatnosti ego otkoka [Organization of interactions between basketball players when picking up the ball based on determining the probability of its

rebound]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka - Physical education and sports training*, 2014, no. 2 (8), pp. 10–13.

2. Karagodina A. M., Klychkova O. V., Brykina V. A. *Ispol'zovanie metoda soprya-zhennogo vozdeystviya v sportivnoy podgotovke studentov dlya sovershenstvovaniya broskov v basketbole [Using the method of conjugate influence in the sports training of students to improve throws in basketball]. PrimoAspectu – PrimoAspectu*, 2018, no. 4 (36), pp. 151-157. Available at: [https://www.vstu.ru/uploadiblok/files/primo-aspectu/primo_aspectu_no_4_\(35\)_-2018.pdf](https://www.vstu.ru/uploadiblok/files/primo-aspectu/primo_aspectu_no_4_(35)_-2018.pdf) (accessed: 21.05.2022).

3. Karagodina A. M., Tsarapkin L. V. [The role of sports games in physical culture classes at the university]. *Aktual'nye problemy i innovatsionnye tekhnologii v sfere fizi-cheskoy kul'tury i sporta v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh. Materialy gorodskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Volgograd, 19 iyunya 2015 g.) [Actual problems and innovative technologies in the field of physical culture and sports in educational institutions. Proceedings of the city scientific and practical conference, Volgograd, June 19, 2015. Volgograd, Volgograd State Agrarian University Publ., 2015, pp. 36-41. (In Russia).*

4. Minina L. N. *Povyshenie effektivnosti individual'nykh zashchitnykh deystviy u kvalifitsirovannykh basketbolistok [Increasing the effectiveness of individual protective actions among qualified basketball players]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo uni-versiteta. Fizicheskaya kul'tura - News of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2014, no. 2, pp. 132-136.

5. Shatenov R. M., Butakova E. V. [Improving team actions in the shield of basketball students]. *Aktual'nye problemy razvitiya studencheskogo sporta i puti ikh resheniya. Sbornik nauchnykh statey po materialam studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Moskva, 26-27 aprelya 2018 g.) [Actual problems of student sports development and ways to solve them. A collection of scientific articles based on the materials of the student scientific and practical conference. (Moscow, April 26-27, 2018)]. Moscow, Pero Publ., 2018, pp. 289-297.*

УДК 372.8

**ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРИЦЕЛЬНОГО ВЫСТРЕЛА
У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**FORMATION OF THE SKILLS AND ABILITIES OF THE AIMED SHOT AMONG CADETS
AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA IN FIRE TRAINING CLASSES**

Струганов Сергей Михайлович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки*

*Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел 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*

Панова Ольга Сергеевна

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки*

*Волгоградская академия Министерства внутренних дел России
г. Волгоград, Россия*

Panova Olga Sergeevna

*Ph. D., associate professor
department of physical training*

*Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Volgograd, Russia*

Грушко Виталий Марьянович

факультет подготовки следователей и судебных экспертов

*Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел России
г. Иркутск, Россия*

Grushko Vitaliy Maryanovich

*faculty for the training of investigators and forensic experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Аннотация. В статье поднимается актуальная проблема обучения курсантов и слушателей образовательных организаций силовых ведомств (на примере Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел России) прицельному скоростному выстрелу из табельного оружия. Проведенный эксперимент показал необходимость и эффективность введения соревновательного метода в учебный процесс для

более уверенного формирования умений и навыков обучающихся, который повышает их мотивацию к обучению, стабильность результатов и устойчивость к сбивающим факторам при производстве прицельной скорострельной стрельбы.

Abstract. *The article raises the actual problem of teaching cadets and students of educational organizations of law enforcement agencies (on the example of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia) aimed high-speed shot from a service weapon. The conducted experiment showed the necessity and effectiveness of introducing a competitive method into the educational process for a more confident formation of students' skills and abilities, which increases their motivation to learn, stability of results and resistance to knocking factors in the production of targeted rapid-fire shooting.*

Ключевые слова: *огневая подготовка; соревновательный метод; учебный процесс; прицельный выстрел; личностные качества; скорострельная стрельба; курсанты; сбивающие факторы.*

Keywords: *fire training; competitive method; educational process; aimed shot; personal qualities; rapid-fire shooting; cadets; knocking factors.*

К специфическим методам огневой подготовки относятся: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод (использование упражнений в игровой форме) и соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением техники выполнения прицельного выстрела и воспитанием необходимых физических и личностных качеств. Ни одним из этих методов нельзя ограничиваться в методике огневой подготовки как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию цели огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД).

Многочисленные исследования, проведенные в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России показывают, что типичная методика обучения огневой подготовки недостаточно эффективна в настоящее время для обучения курсантов, слушателей и сотрудников ОВД в сжатые, укороченные сроки [1, с. 153]. Она не дает полных знаний и не формирует необходимые умения и навыки скорострельной стрельбы и применения огнестрельного оружия в экстремальных ситуациях служебной деятельности, так как направлена на производство выстрела в статистическом положении без сбивающих факторов. Поэтому особую актуальность приобретает применение такого метода физического воспитания как соревновательный метод, а также некоторые упражнения из учебно-тренировочного процесса спортсменов практической стрельбы из боевого оружия.

В проведенных исследованиях А. А. Каримова отмечает, что непосредственные упражнения из учебно-тренировочного процесса практической стрельбы способствуют быстрому формированию таких необходимых качеств сотруднику как:

- знания, умения и навыки правильного обращения с огнестрельным оружием;
- скоростное применение оружия и производство первого выстрела;
- устойчивости к различным сбивающим факторам; культуры обращения с огнестрельным оружием [3, с. 17].

Процесс обучения любому двигательному действию, в том числе и технике скоростной стрельбы, многообразен, в нем должны быть учтены как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека. Только грамотный учет этих закономерностей при проектировании и осуществлении любого учебного процесса, в том числе и процесса огневой подготовки, может привести к достижению поставленных целей. Кроме того, успешность овладения двигательным действием во многом зависит от используемой в процессе обучения методики. Анализ научно-методической литературы, плановой документации и практического опыта проведения занятий по огневой подготовке показал, что существующая методика преподавания дисциплины строится в основном на использовании метода повторного упражнения.

Таким образом проблемная ситуация заключается в том, что, с одной стороны, недостаточное использование всего арсенала методов обучения в процессе огневой подготовки может привести к однообразию учебного процесса и негативно сказаться как на его результатах, так и на интересе к занятиям у курсантов и сотрудников в частности. С другой стороны, в научно-методической литературе отсутствуют обоснованные методики использования всего арсенала практических методов в процессе огневой подготовки в зависимости от этапа формирования навыка скоростной стрельбы. Поэтому мы решили провести исследование эффективности применения соревновательного метода при обучении скоростной стрельбе курсантов и слушателей 3 курса.

Последовательность обучения любому двигательному действию, в том числе и технике стрельбы, представляет собой систему: знание – общее представление – двигательное умение – двигательный навык [2, с. 480].

При анализе научно-методической литературы было определено, что, при обучении технике любого двигательного действия, в первую очередь у обучающихся появляется умение, затем, в процессе многократного его выполнения, углубленного обучения и совершенствования, формируется двигательный навык. При этом, умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, то есть способами управления со стороны сознания человека. Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями, которое составляет его сущность. Таким образом, под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движения, нестабильностью его выполнения и неустойчивостью к действиям различных сбивающих факторов.

Такой же процесс обучения характерен и для формирования умений и навыков прицельной скоростной стрельбы, то есть вначале освоения у обучающихся наблюдается большая нестабильность двигательных действий, неустойчивость к сбивающим факторам, что отражается на итогах стрельбы. Во время дальнейшего совершенствования техники меткого выстрела, при многократном их повторении, приобретает соответствующий опыт, слитность и устойчивость движений, которые положительно сказываются на стабильности и результатах стрельбы. Данный процесс формирования двигательного навыка можно условно разбить на этапы обучения, число

которых в разных научно-методических источниках составляет от 3 до 6.

Возможность и эффективность использования соревновательного метода в процессе формирования техники прицельного выстрела также зависит от этапа формирования двигательного действия. По данным научно-методической литературы, использование соревновательного метода на этапе начального разучивания является нецелесообразным, так как у обучающегося еще не сформировались умения, а раннее подключение данного метода обучения может негативно отразиться на итоговом результате. На этапе углубленного разучивания двигательного действия использование соревновательного метода допускается, только для выполнения заданий на точность и, только на этапах закрепления и совершенствования, допускается широкое его использование [4, с. 98].

Для подтверждения цели нашего исследования нами был проведен сравнительный эксперимент, на предмет влияния использования соревновательного метода на технику стрельбы у курсантов 3 курса обучения. Суть эксперимента заключалась в том, что на одном занятии курсанты выполняли 2 упражнения, согласно Наставлению по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации от 23 ноября 2017 года № 880 (далее – НОП-2017), методом повторного упражнения, а на следующем занятии они выполняли это же упражнение в рамках соревнований по стрельбе на первенство курса. Исследование проводилось на 6 семестре, так как этот период обучения характеризуется тем, что с курсантами было проведено более половины учебных занятий, отводимые на огневую подготовку на весь период обучения в высшем учебном заведении. Педагогические наблюдения позволили установить, что в технике выполнения прицельного выстрела у обучающихся в этом периоде наблюдается значительная нестабильность результатов и большая неустойчивость к действию сбивающих факторов, что соответствует освоению техники скоростной стрельбы на уровне двигательного умения. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты выполнения двух упражнений стрельб
при использовании различных методов обучения

Группа	n	Повторный метод					Соревновательный метод				
		количество пробоин				t	количество пробоин				t
		1 и менее	2	3	4		1 и менее	2	3	4	
1	21	6	3	3	2	7	5	7	2	7	-
2	19	4	1	8	3	3	1	1	5	9	3
3	25	5	5	4	8	3	5	6	5	9	-
4	25	5	3	9	6	2	1	8	7	9	-
∑	90	20	12	24	19	15	12	22	19	34	3
%		22%	13%	27%	21%	17%	13%	24%	21%	38%	4%

Анализ полученных результатов позволяет заключить, что использование соревновательного метода положительно сказывается как на точности стрельбы, так и на уменьшении времени, отводимого на выполнение выстрела. На наш взгляд, это

объясняется тем, что использование только повторного метода на занятиях по огневой подготовке не способствует формированию мотивации на высокие достижения. Желание показать хороший результат повышает степень самоконтроля при выполнении выстрела и особенно положительно сказывается на уменьшении времени выполнения упражнения. Так на обычных занятиях на данном этапе обучения около 20 % курсантов постоянно не укладывались в положенное время. Введение соревновательного фактора привело к снижению их числа до 4 %. Также с введением данного метода произошли улучшения в результатах стрельбы, которое отразилось в уменьшении количества курсантов, имеющих одно попадание и менее.

Кроме среднегрупповых значений нами анализировались индивидуальные изменения в технике выполнения прицельного скоростного выстрела при использовании соревновательного метода. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Индивидуальные изменения в результатах выполнения двух упражнений стрельб при использовании соревновательного метода

Группа	n	Ухудшение	Улучшение	Без изменений
1	19	1	8	10
2	16	2	11	3
3	24	7	10	7
4	25	3	12	10
Σ	84	13	41	30
	%	15%	49%	36%

По результатам, представленным в таблице видно, что в большинстве случаев (49 %) разумное и обоснованное использование соревновательного метода в учебном процессе по огневой подготовке приводит к некоторому улучшению техники стрельбы. Также, в 36 % случаев использование этого метода никак не сказывается на результатах стрельбы. Причем в эту категорию курсантов вошли и те курсанты, которые имеют стабильно отличные оценки за выполнение 2 упражнений стрельб и те, которые стабильно не попадают в мишень. И для 15 % курсантов введение соревновательного фактора и, как следствие, изменение эмоционального состояния, оказало негативное влияние на технику выполнения прицельного скоростного выстрела.

Таким образом, подводя итог, следует отметить, что в большинстве случаев грамотное и обоснованное использование соревновательного метода на этапе углубленного разучивания и закрепления техники прицельного скоростного выстрела положительно сказывается на результаты выполнения 2 упражнений стрельб курсантов. Снижение количества курсантов, не укладывающихся по времени до 4 % свидетельствует о том, что, в первую очередь, использование соревновательного метода эффективно для отработки именно скоростных параметров выполнения 2 упражнений стрельб. В то же время ухудшение результатов выполнения 2 упражнений стрельб в 15 % случаев говорит о необходимости его осторожного использования с умелым сочетанием с другими практическими методами обучения.

Литература

1. Гричанов А. С. Совершенствование педагогического мастерства преподавателей вузов МВД России на основе компетентного подхода // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 5 (54). С. 153–154.
2. Даминов А. А. Техника скоростной стрельбы из пистолета Макарова // Актуальные проблемы права и государства в XXI веке. 2019. Т. 11. № 1. С. 479–481.
3. Каримов А. А. Повышение качества тренировочного процесса в прикладном виде спорта «Практическая стрельба»: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Улан-Удэ, 2004. 25 с.
4. Струганов С. М., Украинский С. В., Баркалов С. Н. Некоторые особенности методики подготовки сотрудников органов внутренних дел к ведению огня в условиях ограничивающих прицеливание // Вестник Краснодарского университета Министерства внутренних дел России. 2019. № 1 (43). С. 96–100.

References

1. Grichanov A. S. Sovershenstvovanie pedagogicheskogo masterstva prepodavateley vuzov MVD Rossii na osnove kompetentnostnogo podkhoda [Improvement of pedagogical skills of teachers of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia on the basis of competence approach. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya - The world of science, culture, education*, 2015, no. 5(54), pp. 153–154.
2. Daminov A. A. Tekhnika skorostnoy strel'by iz pistoleta Makarova [The technique of high-speed shooting from a Makarov pistol]. *Aktual'nye problemy prava i gosudarstva v XXI veke - Actual problems of law and the state in the XXI century*, 2019, vol. 11, no. 1, pp. 479–481.
3. Karimov A. A. Povyshenie kachestva trenirovochnogo protsessa v prikladnom vide sporta «Prakticheskaya strel'ba». Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Improving the quality of the training process in the applied sport "Practical shooting". *Abstract. diss. cand. ped. sci.*]. Ulan-Ude, 2004. 25 p. (In Russia).
4. Struganov S. M., Ukrainsky S. V., Barkalov S. N. Nekotorye osobennosti metodiki podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del k vedeniyu ognya v usloviyakh, ogranichivayushchikh pritselivanie [Some features of the methodology of training law enforcement officers to fire in conditions limiting aiming]. *Vestnik Krasnodarskogo universiteta Minis-terstva vnutrennikh del Rossii - Bulletin of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2019, no. 1 (43), pp. 96–100.

УДК 796:378

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ-СТРОИТЕЛЕЙ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**DEVELOPMENT OF COORDINATION AMONG FUTURE CIVIL ENGINEERS
BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Крикунова Ольга Федоровна

доцент

кафедра физического воспитания

Институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Krikunova Olga Fedorovna

associate professor

department of physical education

Institute of architecture and construction

Volgograd state technical university

Volgograd, Russia

Ларсен Александр Викторович

студент

Институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Larsen Alexander Viktorovich

student

Institute of architecture and construction

Volgograd state technical university

Volgograd, Russia

Буянов Илья Владимирович

студент

Институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Buyanov Ilya Vladimirovich

student

Institute of architecture and construction

Volgograd state technical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Рассмотрен вопрос совершенствования процесса физического воспитания студентов строительных специальностей. Уделяется внимание развитию координационных способностей, необходимых в будущей трудовой деятельности инженера-строителя. Работа включает анализ влияния традиционных средств физической куль-

туры и спорта на развитие координационных качеств студентов строительных специальностей. Выделены специальные трудовые двигательные операции, выполнение которых невозможно без развития достаточного уровня координационных способностей. Доказано влияние средств легкой атлетики, элементов акробатики и спортивных игр на развитие координации у будущих инженеров-строителей.

Abstract. *The issue of improving the process of physical education of students of construction specialties is considered. Attention is paid to the development of coordination abilities necessary in the future work of a civil engineer. The work includes an analysis of the influence of traditional means of physical culture and sports on the development of coordination qualities of students of construction specialties. Special labor motor operations have been identified, the performance of which is impossible without the development of a sufficient level of coordination abilities. The influence of athletics, elements of acrobatics and sports games on the development of coordination among future civil engineers has been proved.*

Ключевые слова: координация движений; средства физической культуры; специальные координационные способности.

Keywords: *coordination of movements; means of physical culture; special coordination abilities.*

Понятие «координационные способности» часто идентифицируется с понятием «ловкость» и является широко распространенным в сфере физической культуры и спорта. Под координацией следует понимать умение строить целостные двигательные действия, преобразовывать выработанные формы действий и переключаться от одних форм к другим. Под ловкостью следует понимать умение выполнять точно заданные действия в определенный момент времени с четко заданной амплитудой. Термин «координация» происходит от латинского «*coordinatio*» — взаимоупорядочение. Это означает, что для успешного выполнения двигательной задачи необходимо привести в порядок все процессы согласования активности мышц тела [4, с. 165].

Успешность качества подготовки специалиста любого профиля зависит не только от уровня преподавания фундаментальных знаний, но и от формирования профессиональных навыков и качеств, необходимых в трудовой деятельности [3, с. 76].

В процессе выполнения своих производственных функций у любого инженера встречаются операции, связанные с манипулированием небольшими предметами, инструментами, органами управления, что требует умения дозировать небольшие по величине силовые напряжения, выполнять быстрые, точные и экономичные движения, что связано с развитием ловкости и координации движений рук и пальцев [1, с. 11].

Необходимость подниматься на высоту и совершать переходы по мостикам на высоте требуют хорошей тренировки вестибулярного аппарата. Эти рабочие операции предъявляют высокие требования не только к профессиональной, но и к специальной координационной готовности специалиста строительной отрасли [2, с. 33].

Отсутствие способности координировать и дозировать небольшие силовые напряжения будет приводить к большому расходу энергии, быстрому переутомлению и перенапряжению нервно-мышечного аппарата и, как следствие, к снижению производительности труда.

По мнению Филатовой Н. В. (2014) инженеры должны обладать следующими

качествами: физическая сила и выносливость, равновесие, подвижность рук, ног и всего тела, развитый вестибулярный аппарат, умение длительно сосредотачивать внимание, хорошая зрительно-моторная координация, пространственное воображение и техническое мышление [6, с. 172].

Форма организации и содержание учебного процесса в университете предполагают создание условий для улучшения общей физической подготовки и формирования профессионально-прикладных способностей студентов средствами физической культуры и спорта [2, с. 33].

В теории и методике физической культуры основными средствами для развития двигательных-координационных способностей выделяют гимнастику, а также спортивные и подвижные игры. По мере автоматизации данного двигательного навыка его значения как средства развития координации снижается. Спортивные игры включают упражнения, направленные на мгновенное реагирование в постоянно изменяющихся условиях [5, с. 227].

Таким образом, координационные способности человека выполняют важную функцию, а именно, согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений, объединение их в единое целое в соответствии с поставленной задачей. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта [4, с. 167].

Цель исследования – изучить влияние физических упражнений на развитие координационных способностей будущих инженеров-строителей.

Задачи:

- 1) подобрать средства физической культуры и спорта, оказывающие влияние на развитие специальной координации будущих инженеров-строителей;
- 2) проанализировать динамику их развития в учебном процессе занятий физической культурой и спортом.

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось на базе Института архитектуры и строительства Волгоградского государственного университета. В педагогическом эксперименте принимали участие студенты строительного факультета в количестве 120 человек. Из них 80 юношей и 40 девушек 1-го года обучения.

Форма организации и содержание учебного процесса в университете предполагают создание условий для улучшения общей физической подготовки и формирования профессионально-прикладных способностей студентов средствами физической культуры и спорта. Для развития координационных способностей были использованы средства гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр.

Уровень координационных способностей определялся методом контрольных испытаний, предусмотренных учебной программой по предмету «Физическая культура».

Метод контрольных испытаний включал двигательные тесты, направленные на оценку координации: челночный бег 10 по 10 м (с касанием рукой ограничительной линии), броски мяча в баскетбольное кольцо с линии штрафного броска (учитыв-

валось количество результативных атак из 10 бросков), тройной прыжок в длину и три кувырка вперед из упора присев в положение основной стойки.

Метод педагогического эксперимента состоял в проведении первого среза контрольных нормативов – в конце октября 2021 года, второго – в апреле 2022.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были получены следующие результаты (таблица 1). Динамика координационных способностей у юношей выявила уменьшение времени преодоления дистанции в тесте «Челночный бег 10x10 м» на 7,6 %, у девушек – на 6,5 %. Студенты стали более координировано выполнять разворот при касании линии рукой и в результате время бега сокращается. По тесту «броски мяча в кольцо» результативность бросков у юношей увеличилось на 14,5 %, у девушек – на 14,4 %. Улучшение техники броска привело к повышению координационных возможностей и результативности бросков. По тесту «тройной прыжок в длину» значения у юношей возросли на 2,4 %, у девушек – на 0,5 %. Три кувырка вперед юноши стали выполнять на 9,8 % быстрее, чем в начале учебного года, девушки – на 15,5 %.

Таблица 1

Динамика развития координационных способностей
будущих инженеров-строителей в процессе обучения

Тесты:	Челночный бег 10x10 м (с)	Броски мяча в кольцо (%)	Тройной прыжок в длину (см)	Три кувырка вперед (с)
В начале учебного года				
Юноши (n=80)	28,8	66,6	646,4	4,1
Оценка:	«уд.»	«уд.»	«уд.»	«уд.»
Девушки (n=40)	32,2	54,4	567,7	4,5
Оценка:	«уд.»	«уд.»	«уд.»	«уд.»
В конце учебного года				
Юноши (n=80)	26,6	81,1	662,2	3,7
Оценка:	«хор.»	«хор.»	«хор.»	«хор.»
Девушки (n=40)	30,1	68,8	570,4	3,8
Оценка:	«хор.»	«хор.»	«отл.»	«отл.»

Выводы:

1. В занятия физической культурой необходимо включать средства легкой атлетики (прыжки, многоскокки), элементы спортивных игр (действия с мячом), а также элементы гимнастики и акробатики (прыжки через снаряды, ходьба по гимнастическому бревну, кувырки). Упражнения должны включать элементы новизны, быть многообразными и применяться в разнообразных условиях. Применяемые на занятиях по физической культуре упражнения, оказали положительное влияние на развитие координации у студентов-строителей, что может привести к повышению качества профессиональных действий в будущей трудовой деятельности инженера-строителя.
2. В итоге можно констатировать развитие координации у студентов строи-

тельного факультета в течении учебного года в среднем на 8,9 %. Успеваемость студентов в тестах «челночный бег» и «броски мяча в кольцо» улучшилась на 1 балл, в упражнениях «тройной прыжок в длину» и «кувырки вперед» – на 2 балла.

Литература

1. Бондаренко А. В., Карагодина А. М. Профессиональная психофизическая готовность будущих инженеров-строителей в условиях разных форм обучения // Проблемы управления качеством образования : сборник избранных статей Международной научно-методической конференции. (г. Санкт-Петербург, 29 мая 2021 г.). Санкт-Петербург : Нацразвитие, 2021. С. 9-13.
2. Калинина Н. Е., Карагодина А. М. Формирование профессиональных и специальных психомоторных способностей будущих инженеров-строителей средствами физической культуры и спорта // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2021. № 5. С. 32-35. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44688607> (дата обращения 17.05.2022).
3. Карагодина А. М. Динамика специальной психофизической подготовленности будущих инженеров-строителей в условиях разных форм обучения // *Primo Aspectu*. 2021. № 3 (47). С. 76-81. URL: [https://www.vstu.ru/uploadiblok/files/primo-aspectu/№3\(47\)-2021.pdf](https://www.vstu.ru/uploadiblok/files/primo-aspectu/№3(47)-2021.pdf) (дата обращения 17.05.2022).
4. Мостовая Т. Н., Демочкина Т. Н. Формирование координационных способностей студентов в процессе занятий физической культурой в вузе // *Наука-2020*. 2016. № 5 (11). С. 164-167. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/komandnye-podvizhnye-igry-kak-sredstvo-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-yunyh-basketbolistov> (дата обращения 27.05.2022).
5. Серикова Ю. Н., Александрова В. А., Нечаева А. Ю. Координационные способности : определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2018. № 6 (160). С. 224-231.
6. Филатова Н. В. Специальные качества для инженеров-строителей, инженеров-технологов: совершенствование функций равновесия // *Вестник Брестского государственного технического университета. Серия: Гуманитарные науки*. 2014. № 6. С. 17-173.

References

1. Bondarenko A. V., Karagodina A. M. [Professional psychophysical readiness of future civil engineers in conditions of different forms of training]. *Problemy upravleniya kachestvom obrazovaniya. Sbornik izbrannykh statey Mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii. (g. Sankt-Peterburg, 29 maya 2021 g.) [Problems of quality management of education. A collection of selected articles of the International Scientific and Methodological Conference (St. Petersburg, May 29, 2021)]*. St. Petersburg, National Development Publ., 2021, pp. 9-13. (In Russia).
2. Kalinina N. E., Karagodina A. M. *Formirovanie professional'nykh i spetsial'nykh psikhomotornykh sposobnostey budushchikh inzhenerov-stroiteley sredstvami fizi-cheskoy kul'tury i sporta [The formation of professional and special psychomotor abilities of future civil engineers by means of physical culture and sports]. Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera - Collections of conferences of SIC Sociosphere, 2021, no. 5, pp. 32-35. Available at: https://www.vstu.ru/uploadiblok/files/primo-aspectu/№3(47)-2021.pdf (accessed 17.05.2022).*
3. Karagodina A. M. *Dinamika spetsial'noy psikhofizicheskoy podgotovlennosti budushchikh inzhenerov-stroiteley v usloviyakh raznykh form obucheniya [Dynamics of special psychophysical preparedness of future civil engineers in conditions of different forms of*

education]. *Primo Aspectu*, 2021, no. 3 (47), pp. 76-81. Available at: [https://www.vstu.ru/uploadiblok/files/primo-aspectu/№3\(47\)-2021.pdf](https://www.vstu.ru/uploadiblok/files/primo-aspectu/№3(47)-2021.pdf) (accessed 17.05.2022).

4. Mostovaya T. N., Demochkina T. N. *Formirovanie koordinatsionnykh sposobnostey studentov v protsesse zanyatiy fizicheskoy kul'turoy v vuze [Formation of coordination abilities of students in the process of physical culture classes at the university]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2016, no. 5 (11), pp. 164-167. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/komandnye-podvizhnye-igry-kak-sredstvo-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-yunyh-basketbolistov> (accessed 27.05.2022).

5. Serikova Yu. N., Alexandrova V. A., Nechaeva A. Yu. *Koordinatsionnye sposobnosti : opredelenie, osnovnye podkhody k izucheniyu, sovremennye sredstva i metody razvitiya [Coordination abilities: definition, basic approaches to study, modern means and methods of development]*. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University*, 2018, no. 6 (160), pp. 224-231.

6. Filatova N. V. *Spetsial'nye kachestva dlya inzhenerov-stroiteley, inzhenerov-tekhnologov: sovershenstvovanie funktsiy ravnovesiya [Special qualities for civil engineers, process engineers: improvement of equilibrium functions]*. *Vestnik Brestskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki - Bulletin of the Brest State Technical University. Series: Humanities*, 2014, no. 6, pp. 17-173.

УДК 796.819

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА**THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE STUDENT'S PERFORMANCE****Лукьянова Людмила Михайловна**

старший преподаватель

кафедра физической культуры

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Lukyanova Lyudmila Mikhailovna**

senior lecturer

department of physical culture

*Volgograd social and pedagogical university**Volgograd, Russia***Чернявская Алина Викторовна**

студент

*Институт естественнонаучного образования, физической культуры**и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Chernyavskaya Alina Viktorovna**

student

*Institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd social and pedagogical university**Volgograd, Russia***Бреусова Виктория Сергеевна**

студент

*Институт естественнонаучного образования, физической культуры**и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Breusova Victoria Sergeevna**

student

*Institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd social and pedagogical university**Volgograd, Russia*

Аннотация. Обучение в высшем учебном заведении является многогранным и достаточно длительным процессом, который имеет ряд особенностей и предъявляет высокие требования к пластичности психики и физиологии студентов. Учебный процесс создает напряжение сенсорного аппарата, памяти и активизирует мыслительные процессы и эмоциональную сферу. Для благоприятной работоспособности человека в учебном процессе, в любой сфере деятельности очень важно, чтобы в его жизни присутст-

вовала оздоровительная система, помогающая разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательный аппарат. Поэтому тема физической культуры в регулировании работоспособности человека становится актуальной, так как она является одной из главных составляющих основ здорового образа жизни и качественного совершенствования и получения навыков, знаний в любой сфере деятельности. В данной статье рассмотрена взаимосвязь физических нагрузок и работоспособности, определены средства физической культуры, которые будут способствовать эффективной интеллектуальной работоспособности в процессе деятельности человека.

Abstract. *Studying at a higher educational institution is a multifaceted and rather lengthy process, which has a number of features and places high demands on the plasticity of the psyche and physiology of students. The educational process creates tension of the sensory apparatus, memory and activates thought processes and the emotional sphere. For a person's favorable working capacity in the educational process, in any field of activity, it is very important that in his life there is a wellness system that helps to relieve and strengthen the central nervous system, restore and balance the motor apparatus. Therefore, the topic of physical culture in the regulation of human performance becomes relevant, since it is one of the main components of the foundations of a healthy lifestyle and qualitative improvement and acquisition of skills, knowledge in any field of activity. This article examines the relationship between physical activity and performance, defines the means of physical culture that will contribute to effective intellectual performance in the process of human activity.*

Ключевые слова: физическая культура; оздоровительные процедуры; работоспособность; активизация отдыха.

Keywords: physical culture; wellness procedures; efficiency; activation of recreation.

Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности называется работоспособностью. Работоспособность можно рассмотреть с двух сторон. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой – выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями в какой-то конкретной деятельности. Для человека потребность в движении является общебиологической потребностью организма, которая составляет основу жизнедеятельности и формирования человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие человека и активная мышечная деятельность имеют неразрывную связь.

Общая адаптационная способность организма значительно снижается при уменьшении двигательной активности, что уменьшает и гормональные резервы. За счет этого может произойти преждевременное формирование «старческого» механизма регуляции жизнедеятельности органов и тканей. Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, имеют многие заболевания и сниженный иммунитет. Например, есть сведения, что у людей умственного труда, которые не занимаются физической активностью, инфаркт встречается в 2-3 чаще, чем у людей, работающих посредством физического труда. Стоит отметить, что в таком случае может наблюдаться одышка, прерывистое дыхание, головокружения, боли в спине и в конечном итоге это приводит к сильному снижению работоспособности. Всем давно известно, что физическая культура оказывает положительное воздействие, профилактический

эффект на здоровье человека. Систематические занятия физической культурой – самый верный способ устранить негативные последствия многих факторов окружающей среды, распространенных заболеваний. Если занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни каждого человека, то уровень жизни населения резко увеличится, профессионализм сотрудников, работоспособность и навыки студентов приобретут новую силу. Успешность в обучении и выполнение своих трудовых обязанностей во многом зависят от работоспособности, на которую очень влияет физическое воспитание. Негативные последствия, патологические изменения в организме

Развиваются не только при отсутствии движения, но и даже при обычном образе жизни, но тогда, когда двигательный режим не соответствует «задуманной» природой генетической программе. Недостаточность физической активности приводит к нарушению обмена веществ, нарушению устойчивости, к гипоксии (недостаток кислорода). Важность физических упражнений не ограничивается благоприятным воздействием на здоровье, одним из объективных критериев которого является уровень физической работоспособности человека. Обширная положительная характеристика спортивных упражнений направлена на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. Если уровень здоровья высокий, значит и работоспособность человека будет хорошая. Низкие значения работоспособности соответствуют некачественному образу жизни [2]. Высокая работоспособность предполагает соблюдение баланса полноценного качественного питания в сочетании с тренировочным процессом. Не обязательно заниматься очень сильной физической нагрузкой, которая, при неправильном использовании, может и навредить организму. Необходимо просто включать в свой образ жизни высокую двигательную активность.

Физические упражнения являются основным средством оптимизации двигательной активности, но, следует признать, что на современном этапе реальная физическая активность населения не отвечает взрослым социальным запросам физкультурного движения и не гарантирует эффективного повышения физического состояния населения. Для повышения физического состояния до оптимального уровня, разработаны специальные системы организованных форм мышечной деятельности, получившие название «оздоровительных тренировок». Тренировочные методы различаются по периодичности, нагрузке и объему выполняемых упражнений. Можно выделить три основных метода [1]:

1. Первый метод характеризует использование упражнений циклического характера. Сюда можно отнести плавание, езда на велосипеде, бег. Эти упражнения проводятся непрерывно, в течение 30 минут и более.

2. Второй метод основан на применении упражнений скоростно-силового характера. Это может быть упражнения с отягощением, тренажеры, бег в гору. Деятельность работы занимает от 15 секунд до 3 минут, с повторяющимися периодами.

3. К третьему методу применяются физические упражнения, совершенствующие двигательную активность и стимулирующие производительность труда. Примером могут служить аэробные, так и анаэробные упражнения.

Чтобы выяснить, как влияет физическая культура и спорт на студентов, на базе

Волгоградского государственного социально-педагогического университета (ВГСПУ) было проведено исследование со студентами 3 курса в количестве 44 человек, был задан следующий вопрос: «Наблюдаете ли вы повышенную работоспособность после занятий спортом?». В опросе приняли участие 44 студента. Результаты опроса представлены в виде диаграммы (рис. 1).

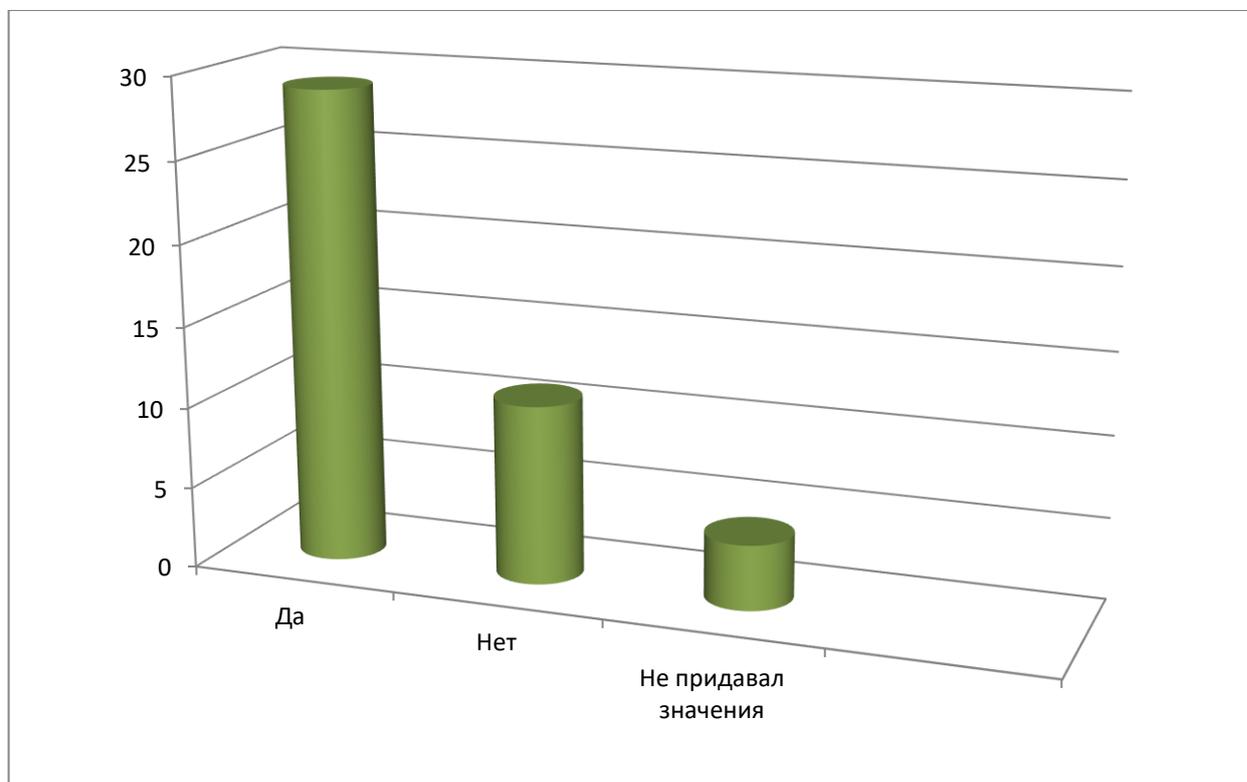


Рис. 1 Результаты ответов на вопрос «Наблюдаете ли вы повышенную работоспособность после занятий спортом?»

По диаграмме видно, что большинство опрошенных считают, что спорт действительно повышает их работоспособность.

Для того, чтобы выяснить, сколько времени студентам необходимо заниматься спортом в день, чтобы их работоспособность теперь повысилась, обучающимся был задан следующий вопрос: «Через, сколько времени после занятий физической активностью вы почувствовали повышенную работоспособность?». Результаты опроса представлены в виде диаграммы (рис. 2).

Анализируя полученные данные, можно предположить, что большинство студентов, занимаясь физической активностью 90 минут, чувствуют увеличение работоспособности.

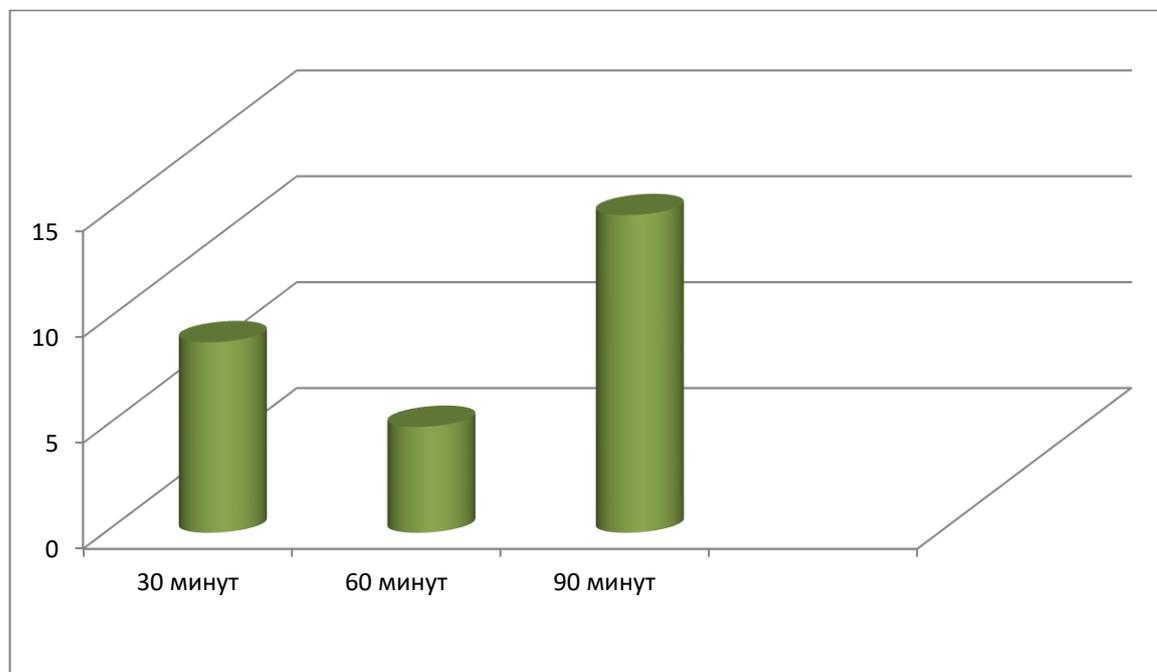


Рис. 2 Результаты ответов на вопрос «Через сколько времени после занятий физической активностью вы почувствовали повышенную работоспособность?»

Можно сделать вывод, что одним из главных направлений физической культуры в системе производства является совершенствование функционального состояния организма человека, обеспечивающее высокую работоспособность и продуктивность труда. Физическая культура способствует улучшению качества здоровья человека, повышает умственную активность и оздоравливает организм в целом. Польза физических упражнений давно доказана. Становление спортивной культуры в обществе помогает обеспечить высокий уровень надежного сохранения здоровья общества.

Физические упражнения помогают снизить усталость, облегчить труд. Выполнять легкие практические физические упражнения можно на рабочем месте в любых производственных условиях, так как они доступны каждому работнику, соответствуя уровню его физической подготовленности и состоянию здоровья. Физическая активность не нарушает трудовой установки и сочетается с технологическим процессом. Физическая культура сильно влияет на работоспособность человека, обеспечивая эффективное улучшение качества психического и эмоционального состояния. Развитие тренировочного эффекта под влиянием систематических физических нагрузок приводит к повышению работоспособности не только нервно-мышечного аппарата, включая высшие корковые центры движений, но и сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Чтобы быть максимально здоровым и выполнять оперативно свои человеческие функции и задачи, нужно учиться быть успешным в любой сфере деятельности и обязательно включать в свою жизнь физическую активность.

Литература

1. Кузнецова З. М. *Брендинг образовательных услуг вуза физической культуры и спорта: современные подходы // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 1. С. 20-24.*

2. Мусина С. В Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учебу студентов в вузе и ее связь с профессиональным становлением // Международный журнал экспериментального образования. 2010. № 2. С. 60-61.

References

1. Kuznetsova Z. M *Branding obrazovatel'nykh uslug vuza fizicheskoy kul'tury i sporta: sovremennye podkhody* [Branding of educational services of the University of physical culture and sports: modern approaches]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, 2014, no. 1, pp. 20-24.

2. Musina S. V. *Vliyanie fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti na uchebu studen-tov v vuze i ee svyaz' s professional'nym stanovleniem* [The influence of physical culture and sports activities on students' studies at the university and its connection with professional development]. *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya - International Journal of Experimental Education*, 2010, no. 2, pp. 60-61.

УДК 796.011.3

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
И СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ****METHODS OF PHYSICAL EDUCATION OF MILITARY PERSONNEL
AND EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES****Осипов Дмитрий Васильевич**

сотрудник

Академия Федеральной службы охраны России

г. Орел, Россия

Osipov Dmitry Vasilyevich

staff member

Academy of the Federal Security Service of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы, используемые при укреплении физической подготовки военнослужащих и сотрудников органов внутренних дел. Данные элементы способствуют правильному и безопасному выполнению спортивных нормативов и формированию воспитательного процесса. Раскрываются особенности общей физической подготовки и основные направления.

Abstract. This article discusses the methods used to strengthen the physical training of military personnel and police officers. These elements contribute to the correct and safe implementation of sports standards and the formation of the educational process. The features of general physical training and the main directions are revealed.

Ключевые слова: спортивная подготовка; физическое воспитание; совершенствование человеческого организма; укрепление общефизических показателей; методы физической подготовки.

Keywords: sports training; physical education; improvement of the human body; strengthening of general physical indicators; methods of physical training.

Для военнослужащих, а также сотрудников, правоохранительных органов в системе органов внутренних дел (далее – ОВД) важно наличие правильной методики физического воспитания. Профессиональная подготовка служащих предполагает общефизическое укрепление силовых качеств, а также подготовку к действиям в условиях, связанных с применением физической силы.

Как правила, источниками возникновения и развития методики физического воспитания в профессиональной подготовке сотрудников считают:

1. Научные труды и идеи специалистов.
2. Практика служебной деятельности.
3. Опыт общественной жизни, стремящийся к укреплению общефизического здоровья человеческого организма.
4. Постановления и указы правительства о методах, средствах, общих рекомендациях и путях совершенствования физической культуры среди служащих.
5. Результаты исследований, проводимые с целью укрепления физического

воспитания, где проверяется эффективность теоретически установленных положений, а также производится анализ новых средств, практик и методик.

Физическое воспитание подразумевает вид самовоспитания человека, посредством обучения и систематического выполнения комплекса спортивных упражнений. Одним из главных итогов такого воспитания является желание человека внесения регулярных занятий спортом в свою жизнь.

Проявляя свои физические качества и совершенствуя, их служащие рационально и полноценно могут воспользоваться методами физического воздействия для реализации своих повседневных задач.

В процессе физического воспитания приобретается также широкий круг спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Что дает возможность использовать их на практике без допущения нарушений и травм, которые пагубно сказываются на жизненно важных функциях и органах человека. А значит, влияют и на трудоспособность лица, получившего повреждение.

Физическое воспитание приводит к накоплению знаний и может выражаться в форме умения либо навыка.

Сама физическая подготовка в целом подразумевает систематическое физическое воспитание лица, для достижения спортивного результата и овладения движениями.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития вне зависимости от рода принадлежности лица. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее воспитание физических качеств и ресурсов организма курсантов и слушателей, (ОФП) может выполнять функции на развитие физических качеств и развитие функциональной выносливости. Развитие функциональной выносливости нормализует работу и подготавливает практически все системы организма обучающихся к тяжелым физическим и психологическим нагрузкам. Основными направления ОФП раскрыты в таблице 1.

Таблица 1

Основные направления ОФП

Первая направленность общей физической подготовки	
1. Развитие физических качеств.	1. Выносливость
	2. Сила
	3. Ловкость
	4. Скорость
	5. Гибкость
Вторая направленность общей физической подготовки	
2. Функциональная подготовка.	1. Сердечно сосудистая система.
	2. Дыхательная система.
	3. Нервная система.

Общая физическая подготовка – это такой процесс, при котором используются неспециализированные средства и методы физической культуры. К примеру, гимнастика и естественные формы движения: ходьба, бег, плавание, прыжки и так далее. Все они направлены на то, чтобы повысить функциональные возможности организма, сформировать общие предпосылки для рациональной и эффективной трудовой, служебно-боевой, оперативно-служебной деятельности сотрудников. Общими предпосылками для этого служат: высокая работоспособность, высокий уровень здоровья, высокая сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды, гармоничное развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость.

Общая физическая подготовка является основой для всей профессионально-прикладной физической подготовки.

Результатом физической подготовки является прогресс в формировании и укреплении двигательных умений и навыков.

Двигательным умением является уже освоенный сотрудником способ выполнения конкретных упражнений и нормативов, а также приемов по задержанию, вследствие многократного их повторения. Дает служащим возможность выполнить данные действия не только в привычных условиях спортивного зала, но и в изменившихся условиях, а именно, при реализации своей служебной деятельности.

Двигательный навык – это доведение исполнительного процесса упражнений до их идеального выполнения. Данные действия фиксируются в памяти на осязательном и мышечном уровне. Способствует своевременному и четкому применению изучаемых упражнений и приемов в практической деятельности [1].

Основопологающим отличием навыка от умения является свойство осмысления во время выполнения требований физического комплекса упражнений. Значит, умение является более широким понятием, которое, в свою очередь, может включать в себя навыки. При этом, оно подразумевает применения всех накопленных знаний не только в стабильных для лица условиях, но и в моменты, когда надо действовать безотлагательно и качественно. Отсюда, при формировании правильного физического воспитания, стоит уделить внимание на образованию, у служащих и обучающихся лиц, умений и навыков по быстрому выполнению изученных упражнений в правоприменительной деятельности.

Методы физического воспитания предусмотрены для более эффективного проведения занятий по физической специальной подготовке, как сотрудников правоохранительных органов, так и военнослужащих. Они включают в себя способы и положения по организации выполняемых комплексов двигательных действий занимающихся лиц.

Методы делятся на виды:

1. Методы, направленные на поиск знаний и исследование новых физических возможностей человеческого организма.

2. Методы, направленные на совершенствования техники выполняемых упражнений

3. Методы, развивающие физические качества и укрепляющие общефизическое состояние человека.

Существуют две группы методов:

1. Общие методы, которые включают в себя:

– вербальные методы, а именно, методы словесного воздействия. Как правило, выражаться в форме наставлений, рекомендаций, просьб и указаний от тренеров и преподавателей;

– методы наглядного воздействия – заключаться в зрительном запоминании не только спортивных упражнений, но и техники привольного их выполнения.

2. Специальные методы. Включают в себя:

– метод выполнения строго установленных комплексов упражнений, предусмотренных нормативными актами, методическими рекомендациями, учебными пособиями;

– игровой метод – используется на основе заинтересованности лица не только в выполнении комплекса полезных упражнений, но и в развитии стремления к победе, участия и помощи своей команде;

– поощрительный метод – подразумевает психологическую уверенность лица, что за выполнение всех предписанных физических упражнений он получит символическую награду;

– соревновательный метод – может использоваться как официальное соревновательное мероприятие и как элемент организации занятия;

Также не стоит забывать, что, при использовании любого из перечисленных методов, нужно правильно распределять нагрузку на организм тренирующегося лица. Дозировка интервалов отдыха между нагрузками влияет на эффективность изучения физических упражнений.

Профессиональная направленность физического воспитания осуществляется одной из основных подсистем культуры в виде профессионально-прикладной физической подготовки, задачи которой — сформировать специально-прикладные знания, качества, умения, навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к эффективной профессиональной деятельности [2].

Физическое воспитание определяется системой организации спортивной деятельности в учебном заведении, учреждении, на службе. Правильная стратегия опирается на нормативно-правовую базу, а также может вырабатываться с каждым конкретным сотрудником. Техника воспитания характеризует совокупность приемов, операций, комплексов и других действий преподавателя по физической подготовке, которые направлены на улучшение физических показателей служащих. На основе этого осуществляется отбор по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности.

Организационно-педагогические особенности и условия педагогического сопровождения формирования профессионально-личностных качеств:

1. Обеспечение диагностики профессионально-личностных качеств сотрудника в процессе физической подготовки;

2. Обеспечение исследования мотивационно-ценностных особенностей и потребностей личности в процессе занятий физической культурой;

3. Организация процесса самопознания и самооценки личности

4. Разработка индивидуальных средств и методов развития личностных ка-

честв сотрудника;

5. Дополнение занятий физической культуры национальными видами спорта [3].

Для наибольшей эффективности подготовки, стоит учитывать все аспекты физического воспитания, а также использовать, проверенные годами, методы и средства, зачастую, напрямую указанные в законодательстве. Все звенья рассмотренной структуры взаимосвязаны. Их работоспособность также зависит от психически-волевых качеств лиц, состоящих на военной и иной службе, которые готовы заниматься самосовершенствованием своих физических навыков.

Они должны обладать не только фундаментальными знаниями и профессиональными компетенциями, но и совокупностью устойчивых личностных, субъектных, индивидуальных и физических качеств и свойств, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности, отвечают качественно новым требованиям работодателей и обеспечивают конкурентоспособность будущих специалистов. Сегодня наибольшую важность, актуальность и своевременность приобретают вопросы состояния здоровья учащейся молодежи, формирования у лиц осознания необходимости укрепления своего здоровья, расширения диапазона функциональных возможностей организма и ценностной ориентации на повышение уровня своей физической культуры [4].

Однако не стоит, при этом, гнаться за результатами и забывать о рациональности применения тех или иных знаний. Все должно осуществляться с применением техники безопасности как для самого обучающегося (тренирующегося) лица, так и для окружающих людей. Изучение любого комплекса физических упражнения осуществляется с рассмотрением его тактических положений и понятий, вследствие чего, вырабатывается правильное представление обо всех его деталях. В итоге, все полученные знания используются для выработки двигательного навыка и умения, которые свидетельствуют о высокой профессиональной подготовке.

Литература

1. Баркалов С. Н. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников ГИБДД // *Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования*. 2018. № 1 (1). С. 61-67.

2. Герасимов И. В. Анализ подготовки сотрудников подразделений специального назначения // *Наука-2020*. 2018. № 1-1 (17). С. 65-72. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-podgotovki-sotrudnikov-podrazdeleniy-spetsialnogo-naznacheniya> (дата обращения 17.05.2022).

3. Алдошин А. В. Анализ особенностей профессиональной деятельности операторской направленности у сотрудников ОВД при работе в нештатном режиме // *Научный вестник Орловского юридического института Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова*. 2018. № 3 (76). С. 110-113.

4. Губанов Э. В. Состояние и проблемы физической подготовки личного состава ОВД // *Наука-2020*. 2018. № 8 (24). С. 38-42. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-i-problemy-fizicheskoy-podgotovki-lichnogo-sostava-ovd-1> (дата обращения 17.05.2022).

References

1. Barkalov S. N. *Boevye priemy bor'by v sisteme fizicheskoy podgotovki sotrudnikov GIBDD [Combat techniques of struggle in the system of physical training of traffic police officers]. Upravlenie deyatelnost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Traffic Management to ensure road safety: status, problems, ways to improve, 2018, no. 1 (1), pp. 61-67.*
2. Gerasimov I. V. *Analiz podgotovki sotrudnikov podrazdeleniy spetsial'nogo naznacheniya [Analysis of the training of employees of special forces]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 65-72. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-podgotovki-sotrudnikov-podrazdeleniy-spetsialnogo-naznacheniya> (accessed 17.05.2022).*
3. Aldoshin A. V. *Analiz osobennostey professional'noy deyatelnosti operatorskoy napravlenosti u sotrudnikov OVD pri rabote v neshtatnom rezhime [Analysis of the features of the operator-oriented professional activity of the employees of the Department of Internal Affairs when operating in a non-standard mode]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta Ministerstva vnutrennikh del 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, 2018, no. 3 (76), pp. 110-113.*
4. Gubanov E. V. *Sostoyanie i problemy fizicheskoy podgotovki lichnogo sostava OVD [The state and problems of physical training of ATS personnel]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8 (24), pp. 38-42. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-i-problemy-fizicheskoy-podgotovki-lichnogo-sostava-ovd-1> (accessed 17.05.2022).*

**НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПО ВНЕДРЕНИЮ ПАРАЛИМПИЙСКОГО
И СПЕЦИАЛЬНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

**SCIENTIFIC AND THEORETICAL STUDY ON THE IMPLEMENTATION
OF THE PARALYMPIC AND SPECIAL OLYMPIC MOVEMENT**

Захарова Виктория Владимировна
студент

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия*

Zakharova Victoria Vladimirovna
student

*Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov
Arkhangelsk, Russia*

Научный руководитель:

Малышев Роман Александрович
старший преподаватель
кафедра физической культуры

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия*

Scientific adviser:

Malyshev Roman Alexandrovich
senior lecturer
department of physical education

*Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov
Arkhangelsk, Russia*

Аннотация. *Беспрепятственно возникают виды спорта, в которых могут участвовать инвалиды, преодолевая вековые стереотипы по отношению к своим физическим недостаткам, но так было не всегда. Был пройден большой и нелегкий путь, который привел к возникновению новых видов спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья. Спорт для людей с физическими недостатками создает специальные условия для успешной и благополучной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков.*

Abstract. *Sports are emerging unhindered in which disabled people can participate, overcoming age-old stereotypes in relation to their physical disabilities, but this was not always the case. A long and difficult path has been traveled, which has led to the emergence of new types of disputes for people with disabilities. Sport for people with physical disabilities creates special conditions for a successful and prosperous life, restores mental balance, allows you to return to a full life, regardless of physical disabilities.*

Ключевые слова: *интеграция; адаптивный спорт; ограниченные возможности здоровья; спорт; физическая культура; паралимпийские игры; специальное олимпийское движение.*

Keywords: *integration; adaptive sports; limited health opportunities; sports; physical culture; Paralympic Games; special Olympic movement.*

Адаптивный спорт, на данный момент времени, становится популярным и рассматривается как метод для социальной интеграции инвалидов в обществе, является стимулом, который помогает устанавливать контакт с окружающим миром.

Физическая активность и спорт среди людей с ограниченными возможностями, является благоприятным и действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствует подготовленности особого уровня физической направленности, формированию новых двигательных умений и навыков, а также их совершенствованию.

В настоящее время в нашей стране наблюдается пренебрежение спорта. Многие недооценивают и не понимают, что физкультура и спорт очень важны для человека с ограниченными возможностями здоровья. Из этого следует, что главной задачей, на сегодняшний день, остается вовлечение в занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом как можно большего числа инвалидов. Так что, немаловажным остается создание условий для занятий с целью успешной интеграции человека с ограниченными возможностями (в том числе и инвалида) в общество.

История появления паралимпийских игр и специального олимпийского движения, является достаточно интересной темой для обсуждения.

В данный момент Паралимпийские игры являются актуальной темой, они имеют очень важную роль в мире, так как идет справедливая борьба не только здоровых людей, но и людей с ограниченными возможностями, и по степени важности они не уступают Олимпийским играм. Самое важное в Паралимпийских играх – это изменение отношения российского общества к людям с ограниченными возможностями и их интеграция в социальную, культурную и спортивную жизнь страны [1].

Первые попытки приобщения инвалидов к спорту предпринимались еще в XXI веке. В 1888 году, в Берлине, был сформирован спортивный клуб для глухих. В 1924 году, в Париже, впервые были проведены олимпийские игры для глухих, программа которых включала: соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию.

Цель – ознакомиться с историей паралимпийского движения в мире и его ролью в современном обществе. Задачей является рассмотрение истории развития Паралимпийских игр и узнать, какое влияние они имеют на здоровье спортсменов.

Инвалиды с повреждением опорно-двигательного аппарата стали активно приобщаться к занятиям спортом только после Второй Мировой войны.

Основателем паралимпийского движения является выдающийся нейрохирург Людвиг Гуттман (1899-1980 гг), родившийся в Германии и переехавший в 1939 году в Англию.

В 1944 году, по поручению правительства Великобритании, он открыл центр спино-мозговой травмы при больнице небольшого городка. Используя свои методики, в которых важное место отводилось спорту, Гуттман помог многим пострадавшим в боях Второй Мировой войны, солдатам вернуться к нормальной жизни.

То, что являлось вначале вспомогательными процедурами физической реабилитации ветеранам войны, со временем переросло в спортивное движение, в котором физические возможности спортсменов занимали центральное место.

Первые Игры, ставшие прототипом Паралимпийских игр, имели название «Сток-Мандевильские», директором которых был профессор Гуттман, игры колясочников-1948, где были проведены соревнования по стрельбе из луков. В них приняли участие бывшие военнослужащие – 16 мужчин и женщин. И по времени проведения совпадали с Олимпийскими играми в Лондоне.

В 1952 году снова, одновременно с очередной олимпиадой, Гуттман организовал первые Международные соревнования, с участием 130 спортсменов-инвалидов из Англии и Голландии. Они и стали предшественниками современных Паралимпийских игр.

В 1960 году в Риме проводились Олимпийские игры, официально назывались «Девятые Международные Сток-мандевильские игры».

Первыми играми, к которым официально применялся термин «Paralympics», были игры 1964 года, но так было не всегда. До 1980 года, использовался термин «Олимпийские игры для инвалидов», в 1984 году — «Международные игры инвалидов». И лишь с этого года им был присвоен статус «Первые Паралимпийские игры». А спустя некоторое время проходили Паралимпийские игры, в результате данных игр было решено, что данные игры будут проводиться один раз в четыре года в стране олимпиад. Так появились Олимпийские игры инвалидов. Свое настоящее название «Паралимпийские игры» они получили официально в 1988 году [2, 3].

В восьмидесятом году в Москве речь о проведении игр среди спортсменов-инвалидов даже не велась, хотя история параолимпиад к тому моменту уже насчитывала 20-летний срок. Первое появление наших соотечественников на столь престижном спортивном форуме состоялась только в 1988 году в городе Сеул, куда сборная СССР прибыла в составе чуть более 30 человек, из них двадцать два спортсмена только с инвалидностью по зрению. Численная скудость посланцев страны, которая занимала одну шестую часть суши, вызвало у встречающих удивления. Было предложено дождаться основную часть команды в аэропорту. Все вокруг оглядывались и спрашивали, какая команда приехала.

К примеру, американцы привезли в Корею 376 человек. Казалось, что команда СССР была похожа на небольшое пятно, как будто небольшое количество советских спортсменов затерялась в плотном строю участников Сеульской параолимпиады. Лишь на церемонию открытия спустя день, дебютанты уже теснили своих соперников в таблице с результатами.

Когда повышенное внимание грозило помешать выступлению, приходилось проявлять смекалку. Советские паралимпийцы открывали мир, а мир в свою очередь открывал их двадцать два спортсмена, которые были представлены только в двух видах спорта: легкой атлетике и плаванию. Завоевали в общей сложности пятьдесят шесть наград, из которых 21 медаль была высшей пробы. Отправку 22 спортсменов паралимпийцев можно было сравнить с подвигом. Зато сейчас, когда у нас на паралимпийские игры отбираются по 500 человек, больше или меньше 20 – это не так заметно тогда, как эти 20 были такие, которые завоевали огромное количество медалей. Ставилась конкретная задача – выступить достойно.

Стоит отметить, что сборная команды Российской Федерации всегда была на вершине пьедестала, как на Олимпиадах, так и на Паралимпиадах. Российские спорт-

смены-инвалиды ничем не уступали норматипичным участникам Олимпиады. У Паралимпийской сборной команды России нет планов и заданий ни по завоеванию общекомандного места, ни по числу завоеванных медалей. Таких планов не было ни на одних прошедших ни летних, ни зимних Паралимпийских играх. И это правильный подход. Ведь по отношению к инвалидам формировать подобные планы было бы просто безумно и неправильно. Главная задача, которая ставилась перед командой и каждым ее членом – это выступить достойно, в честной борьбе показать свой наилучший результат, чтобы на Паралимпийских играх как можно чаще поднимался флаг и звучал гимн России. Эта задача сборной командой России всегда выполнялась с высоко поднятой головой.

Паралимпийские игры оказывают положительное влияние на людей с ограниченными возможностями здоровья. У них появляется уверенность в себе, повышается самооценка. А самое главное – появляется смысл жить и двигаться вперед к новым достижениям и улучшениям результатов. Это как волшебная таблетка, которая помогает чувствовать себя наравне со всеми.

Следующим направлением, на которое хочется обратить внимание – развитие Специального олимпийского движения. Оно помогает людям с поражением интеллекта приобретать навыки труда и осознанных коллективных действий. На сегодняшний день в Специальном олимпийском движении в нашей стране участвуют более 200 тысяч детей и взрослых и работают около 60 региональных отделений.

Специальная олимпиада – это благотворительная организация, которая оказывает помощь людям с ментальными нарушениями. Задача ее заключается в том, чтобы по средствам спорта и физической культуры, способствовать реабилитации и адаптации этих людей с особенностями развития к полноценной жизни общества.

Special Olympics International – международная организация, занимающаяся вопросами организации спортивных мероприятий для лиц с умственными отклонениями. Является основным организатором Всемирной Специальной Олимпиады (Special Olympics World Games), проводящейся каждые четыре года. Основателем данной организации была учитель физкультуры – Анна Макглоун Бюрке в 1968 году в Чикаго.

Гаджиев Д. Т. считает, что одной из главных задач социума, является интеграция человека с ограниченными возможностями здоровья в современное общество. Другими словами – это предоставление ему прав и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая и занятия адаптивной физической культурой и спортом, наравне с остальными членами общества в условиях, благоприятных его развитию [2].

Специальное олимпийское движение значительно «моложе», чем, например, паралимпийское. Первые международные Специальные олимпийские игры были проведены в 1968 году. В том же году была официально зарегистрирована частная благотворительная организация Special Olympics International (SOI) - Международная организация Специальной олимпиады. Однако в последние годы оно получило бурное развитие в мире, в чем огромная заслуга Юнис Кеннеди-Шрайвер – основательницы этого движения [4].

В 1963 г. она решила изменить жизнь людей, которые считались в обществе

ненужными. Для этого Юнис оборудовала свой дом в Мэриленде под спортивный дневной лагерь для детей и взрослых с задержкой умственного развития, чтобы лучше понять и изучить их способности. Люди с задержкой умственного развития оказались намного способнее в различных видах спорта и физической культуры, чем думали специалисты. Это являлось неким прогрессом.

Уже в июле 1968 г. на Военном поле в Чикаго состоялись первые Международные Специальные Олимпийские игры. А в декабре того же года была создана организация «Специальная Олимпиада», которая получила статус благотворительной организации. За все годы проведения данного мероприятия участниками движения стали более 3 млн чел. из 180 стран мира. Международная организация, для лиц с ограниченными возможностями здоровья была официально признана Международным олимпийским комитетом (МОК) и в феврале 1988 году. На XV зимних Олимпийских играх в Калгари получила право называться Олимпиадой.

Пьер де Кубертен отметил, что «Специальная олимпиада» является благотворительной общественной организацией, финансирование которой осуществляется за счет добровольных взносов и пожертвований неравнодушных к данному виду спорта людей. Программа открыта для лиц с ограниченными возможностями здоровья практически любого возраста независимо от их физических способностей и возможностей. Каждый участник имеет шанс победить, поскольку соревнования проходят в группах спортсменов с одинаковым потенциалом и данными.

На сегодняшний день специальная олимпиада России – это огромная семья, которая включает в себя четыре по численности национальную программу. В мире наша организация включает в себя 63 региональных отделения и за 2019 год только было проведено почти 5000 соревнований, кроме того, в специальном олимпийском движении принимает участие большое количество лидеров, тренеров, волонтеров, членов семей. Предположительно, что это количество будет обязательно расти.

Все виды спорта, по которым могут проводиться тренировки и соревнования с лицами, имеющими отклонения в развитии интеллекта, Международная организация Специальной олимпиады (SOI) разделяет на две категории: официальные виды спорта и национально-популярные виды спорта.

К официальным видам спорта, утвержденным Советом директоров SOI, относятся летние виды спорта: плавание, тяжелая атлетика, волейбол, легкая атлетика, софтбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, гимнастика, боулинг (кегли), гандбол, катание на роликовых коньках, велосипедные гонки, теннис, конный спорт. Зимние виды спорта: горные лыжи, фигурное катание, конькобежный спорт, лыжные гонки, хоккей.

Национально-популярными видами спорта являются виды спорта, не классифицируемые SOI в качестве официальных видов спорта, но включаемые SOI в программы тренировок и соревнований Специальной олимпиады.

Н. Д. Шайдулина отмечает, что значительные позитивные перемены последних лет, в области спорта высших достижений и массового спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья, позволяют обоснованно рассчитывать на то, что с каждым годом все большее число людей будет вовлечено в спортивные движения, благодаря чему будущие поколения станут более здоровыми и успешными [2].

Литература

1. Каинков И. В. Паралимпийские игры: история развития, роль в современном мире и влияние на здоровье спортсменов // Образование и наука в России и за рубежом. 2019. № 15 (Vol. 63). С. 193-196. URL: <https://www.gyrnal.ru/statyi/ru/1847> (дата обращения: 07.06.2022).
2. Кашникова А. П. Участие российских спортсменов в зимних Паралимпийских играх // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. 2018. № 6. С. 413-416. URL: <http://akademnova.ru/page/875550> (дата обращения 19.05.2022).
3. Махов А. С. Вторая всероссийская зимняя спартакиада инвалидов: итоги, события, факты, перспективы // Адаптивная физическая культура. 2017. № 2 (70). С. 2-6.
4. Степанова Е. Г. Анализ результатов выступлений спортсменов СССР и России на зимних Паралимпийских играх // Молодой ученый. 2018. № 5 (191). С. 97-101. URL: <https://moluch.ru/archive/191/48177/> (дата обращения 19.05.2022).

References

1. Kainkov I. V. Paralimpiyskie igry: istoriya razvitiya, rol' v sovremennom mire i vliyanie na zdorov'e sportsmenov [Paralympic Games: the history of development, the role in the modern world and the impact on the health of athletes]. *Obrazovanie i nauka v Rossii i za rubezhom - Education and science in Russia and abroad*, 2019, no. 15 (Vol. 63), pp. 193-196. Available at: <https://www.gyrnal.ru/statyi/ru/1847> (accessed: 06.07.2022).
2. Kashnikova A. P. Uchastie rossiyskikh sportsmenov v zimnikh Paralimpiyskikh igrakh [Participation of Russian athletes in the Winter Paralympic Games]. *Akademiya pedagogicheskikh idey. Novatsiya. Seriya: Studencheskiy nauchnyy vestnik - Academy of Pedagogical Ideas. Innovation. Series: Student Scientific Bulletin*, 2018, no. 6, pp. 413-416. Available at: <http://akademnova.ru/page/875550> (accessed 19.05.2022).
3. Makhov A. S. Vtoraya vserossiyskaya zimnyaya spartakiada invalidov: itogi, sobytiya, fakty, perspektivy [The second All-Russian Winter Sports Contest of disabled people: results, events, facts, prospects]. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura - Adaptive physical culture*, 2017, no. 2 (70), pp. 2-6.
4. Stepanova E. G. Analiz rezul'tatov vystupleniy sportsmenov SSSR i Rossii na zimnikh Paralimpiyskikh igrakh [Analysis of the results of the performances of athletes of the USSR and Russia at the Winter Paralympic Games]. *Molodoy uchenyy - Young Scientist*, 2018, no. 5 (191), pp. 97-101. Available at: <https://moluch.ru/archive/191/48177/> (accessed 19.05.2022).

УДК 796.819

**К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДИК
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**ON THE ISSUE OF THE USE OF NON-TRADITIONAL TRAINING TECHNIQUES
IN PHYSICAL TRAINING CLASSES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Зайцев Дмитрий Дмитриевич

слушатель

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Zaitsev Dmitry Dmitrievich

student

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

Orel, Russia

Губанов Эдуард Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

Gubanov Eduard Vladimirovich

lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается актуальное состояние использования нетрадиционных методик при занятиях физической подготовкой в высших учебных заведениях системы Министерства внутренних дел (МВД) России. Большинство методов тренировок, применяемых в ведомственных вузах МВД России, отличаются своей однообразностью и узконаправленностью, что не позволяет в должной мере развивать все физические качества: выносливость, гибкость, силу, быстроту и ловкость, что следует считать недостатком. В тренировочных процессах профессиональных спортсменов уже широко внедряются и используются новые, нетрадиционные методики, которые отвечают всем требованиям, предъявляемые сотрудникам органов внутренних дел. Анализируя имеющиеся нетрадиционные методики, можно прийти к выводу, что наиболее подходящими для внедрения в тренировочный процесс при занятиях физической подготовкой в ведомственных вузах МВД России являются следующие методики: калленика, функциональный тренинг (кросс-фит), статодинамические упражнения.

Abstract. The article discusses the current state of the use of non-traditional methods in physical training in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Most of the training methods used in departmental universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia are distinguished by their monotony and narrow focus, which does not allow for the proper development of all physical qualities: endurance, flexibility, strength, speed and agility,

which should be considered a disadvantage. In the training processes of professional athletes, new, non-traditional methods are already being widely introduced and used, which meet all the requirements imposed on employees of internal affairs bodies. Analyzing the available non-traditional methods, it can be concluded that the following methods are the most suitable for introduction into the training process during physical training in departmental universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia: calisthenics, functional training (cross-fit), statodynamic exercises.

Ключевые слова: *физическая подготовка; физические качества; методика тренировочного процесса; нетрадиционные методы тренировок; калистеника; функциональный тренинг; статодинамика.*

Keywords: *physical training; physical qualities; training process methodology; non-traditional training methods; calisthenics; functional training; statodynamics.*

Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений системы Министерства внутренних дел (МВД) России является важной частью их профессиональной подготовки, которая во многом связана с различными сферами не только практической, но и личной жизни обучающегося [1].

Современная криминогенная, внешнеполитическая, экономическая обстановка предъявляет достаточно высокие требования к теоретической и практической подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел. Поэтому так важно, чтобы учебные занятия, проводимые с обучающимися, отвечали всем современным стандартам обучения.

Действующий в системе МВД приказ № 450 от 01.07.2017 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» содержит в себе различные упражнения, направленные на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты. Несомненно, развитие всех качеств необходимо для эффективной подготовки будущего сотрудника органов внутренних дел (ОВД). Однако выделять среди них, те, которые должны быть развиты больше других нельзя, все физические качества должны быть развиты в достаточной мере [2].

Образовательный процесс на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России строится по утвержденному методическому материалу, который предусматривает определенные методы, способы и упражнения, направленные на развитие физических качеств курсантов и слушателей. Однако краткий анализ некоторых методических материалов показал в них отсутствие упражнений, выполнение которых в равной степени эффективности позволили бы развить все физические качества курсанта или слушателя в совокупности. Поэтому, при проведении зачетов по физической подготовке, у обучающихся наблюдается диспропорция в результатах, когда результаты выполнения нормативов по челночному бегу оказываются на порядок выше, чем результаты бега на длинные или средние дистанции (1 км, 3 км, 5 км).

Учитывая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что в процессе подготовки курсантов, использование одних традиционных средств тренировок не позволяют значительно улучшить результаты выполнения нормативов, из чего возникает необходимость в поиске резервных способов повышения спортивных показа-

телей обучающихся. Для этой цели наиболее эффективным способом будет являться применение нетрадиционных тренировочных методик, которые бы в равной степени развивали все физические качества, могли использоваться обучающимися самостоятельно в часы самостоятельной подготовки или в свободное от учебы время, и в то же время не были монотонными, рутинными и долгосрочными [3].

Вообще, под нетрадиционными методами тренировок принято понимать – способы, принципы построения тренировочного процесса, направленные на комплексное развитие основных физических качеств, использующих функциональные упражнения, оказывающих избирательное или комплексное воздействие на организм.

Наиболее перспективными с точки зрения применения нетрадиционных тренировочных методик при занятиях физической подготовкой в учебных учреждениях системы МВД России являются:

- калистеника;
- статодинамические упражнения;
- функциональный тренинг.

Рассмотрим их содержание более подробно.

Калистеника – универсальная система упражнений с собственным весом тренирующегося, построенная на соблюдении основных тренировочных принципов.

Большинство авторов, исследующих возможность применения калистеники в тренировочном процессе в учебных заведениях, сходятся во мнении, что упражнения с собственным весом должны широко применяться в физической подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел.

К основным преимуществам калистеники относят:

Безопасность – обеспечивается тем, что упражнения соответствуют физиологии движения человека, поэтому минимизируется риск травм и растяжений;

Универсальность – упражнения с собственным весом могут применяться практически везде и могут совмещаться с другими упражнениями, как например, чередование отжиманий от пола и отработки боевых приемов борьбы;

Эффективность – занятия с собственным весом развивают силу, скорость и выносливость в короткие сроки;

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что калистеника как метод построения учебных занятий по физической подготовке способен в короткие сроки и эффективно повысить степень психофизиологической подготовки курсантов учебных заведений МВД России.

Следующим методом построения тренировочного процесса, который может быть использован в тренировочном процессе курсантов является функциональный тренинг или «кросс-фит».

Функциональный тренинг представляет собой комплекс упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью с отсутствием времени отдыха. Подобные тренировки включают в себя элементы различных видов спорта, начиная от тяжелой атлетики и заканчивая художественной гимнастикой. Из-за того, что вариативность упражнений велика, во время занятий «кросс-фитом» могут гармонично развиваться сила, быстрота, выносливость, скорость и гибкость [4].

Неоспоримым преимуществом рассматриваемой методики является ее крат-

ковременность. Самая простая тренировка может занимать по времени не более 15 минут и затрагивать разные группы мышц. Также, для повышения интереса к занятиям следует применять соревновательный момент, когда побеждает тот курсант, который за определенное время выполнил самое большое количество кругов упражнений. Таким образом, функциональный тренинг наравне с калистеникой способен в короткие сроки повышать уровень физической подготовленности курсантов с минимальным риском травм и затратами времени.

Еще одним нетрадиционным методом развития физических качеств курсантов выступают статодинамические упражнения. Усовершенствованная профессором В. Н. Селуяновым система статодинамических тренировок показывает большую эффективность в повышении силовых показателей и мышечной массы. В этом смысле статодинамика существенно отличается от других рассмотренных ранее методик, так как развивает преимущественно силу и наращивает мышечную массу. Однако применительно к деятельности сотрудника органов внутренних дел достаточная мышечная масса позволяет ему с гораздо большей эффективностью исполнять свои служебные обязанности, как, например, задержание и обезвреживание преступника в ситуациях, когда применить специальные средства или огнестрельное оружие не представляется возможным [5].

Метод статодинамических упражнений заключается в том, чтобы все время выполнения упражнений задействуемые мышцы постоянно находились в напряжении, без периодов их расслабления. Сохранять напряжение в мышцах возможно несколькими способами, но самым простым является выполнение упражнений в неполной амплитуде. Например, при выполнении упражнений на мышцы ног, не вставлять коленный сустав до конца, постоянно находиться в полуприсяди, если задействуются мышцы рук, то аналогично коленному суставу до конца не вставляется локтевой. Выполнение упражнений в таком режиме вызывает концентрацию гормонов (соматотропин, тестостерон, адреналин, норадреналин), что связано с активной деятельностью гипофиза и симпатической нервной системы.

Важно, чтобы один повтор выполняемого упражнения длился в течение 40-60 секунд, а скорость движений при этом была низкой, амплитуда небольшой. После подхода следует длительный отдых, почти равный времени выполнения подхода 20-40 секунд. Альтернативой отдыха может служить выполнение упражнения на другую мышечную группу, после чего выполняется предыдущее упражнение. Наивысший результат достигается при выполнении 3 видов упражнений на основные мышечные группы: спина, ноги, мышцы плечевого пояса.

Выполнение упражнений в описанном режиме вызывает закисление мышц, зачем следует чувство жжения и боль. Уже на 3-4 подходе выполнения упражнения мышцы закисляются настолько, что жжение переходит в стойкую боль. Такого состояния и необходимо добиваться при выполнении упражнений в статодинамическом режиме для получения наилучшего результата.

Таким образом, статодинамические упражнения являются эффективным способом повышения физической подготовленности курсантов. В дополнение к этому, помимо физических качеств, выполнение упражнений в таком режиме развивает также и морально-психологическую устойчивость к перегрузкам, учит не концентри-

роваться на неприятных ощущениях жжения или боли, а сосредотачивать свое внимание на выполнении поставленной задачи.

В заключение необходимо отметить, что проведенные учеными исследования, и апробированные тренерами на практике нетрадиционные тренировочные методики показывают высокую эффективность в развитии физических качеств спортсменов. Применение же их при подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России также способно существенно повысить уровень физической подготовленности обучающихся. Каждая из рассмотренных методик отвечает требованиям, предъявляемым нормативно-правовыми актами системы МВД России, и может применяться на занятиях по физической подготовке как самостоятельно, так и в связке с традиционными методами развития физических качеств.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Координационные упражнения повышенной сложности в физической подготовке курсантов юридического вуза // Гуманитарные и социальные науки. 2016. № 3. С. 152-158.*

2. *Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Применение индивидуального подхода при подготовке спортсменов в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 71-76. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46214874> (дата обращения 13.05.2022).*

3. *Моськин С. А. Средства и методы спортивной подготовки // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 140-148. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44832087> (дата обращения 10.05.2022).*

4. *Еремин Р. В. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей у курсантов и слушателей МВД России // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 5-8. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43307934> (дата обращения 13.05.2022).*

5. *Подрезов И. Н. Развитие физической работоспособности слушателей профессионального обучения на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 163-165. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43308117> (дата обращения 13.05.2022).*

References

1. *Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Koordinatsionnye uprazhneniya povyshennoy slozhnosti v fizicheskoy podgotovke kursantok yuridicheskogo vuza [Coordination exercises of increased complexity in physical training of cadets of a law university]. Gumanitarnye i sotsial'nye nauki - Humanities and social sciences, 2016, no. 3, pp. 152-158.*

2. *Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. Primenenie individual'nogo podkhoda pri podgotovke sportsmenov v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Application of an individual approach in the preparation of athletes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 3 (48), pp. 71-76. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46214874> (дата обращения 13.05.2022).*

3. *Mos'kin S. A. Sredstva i metody sportivnoy podgotovki [Means and methods of sports training]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 2 (47), pp. 140-148. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44832087> (дата обращения 10.05.2022).*

4. Eremin R. V. *Osnovy sovremennoy metodiki vospitaniya skorostno-silovykh sposobnostey u kursantov i slushateley MVD Rossii [Fundamentals of modern methods of educating speed and strength abilities among cadets and students of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. // Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 4 (40), pp. 5-8. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43307934> (дата обращения 13.05.2022).*

5. Podrezov I. N. *Razvitie fizicheskoy rabotosposobnosti slushateley profesional'nogo obucheniya na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Development of physical performance of trainees of vocational training in physical training classes]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 3 (39), pp. 163-165. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43308117> (дата обращения 13.05.2022).*

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 7.067

ХИП-ХОП И АНДЕГРАУНД КУЛЬТУРА КАК СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ИСКУССТВА**HIP-HOP AND UNDERGROUND CULTURE AS A MODERN ART****Гудин Кирилл Игоревич**

студент

Институт художественного образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Gudin Kirill Igorevich

student

Institute of art education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolievna

senior lecturer

department of physical education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассматривается хип-хоп и андеграунд культура как проявление современного искусства. Авторы передают особенности хип-хоп танца, репа и граффити – основных составляющих этой субкультуры, его философию, жизненную позицию и влияние на современную молодежь. Дается краткий анализ сложной и необычной истории танца, проводится исследование структуры хип-хоп батлов для представителей данного движения. В тексте предметом изучения является документальный фильм Тони Сильвера, музыка Eminem, Grandmaster Flash, интервью от волгоградского танцора, его личный опыт. На основе этого материала проводится анализ для понимания хип-хопа, его пользы и значения для организма. Дается прогноз дальнейшего развития этого направления среди современной молодежи нашей страны.

Abstract. The article examines hip-hop and underground culture as a manifestation of contemporary art. The authors convey the features of hip-hop dance, rap and graffiti – the main components of this subculture, its philosophy, position in life and influence on modern youth. A brief analysis of the complex and unusual history of dance is given, and a study of the structure of hip-hop battles for representatives of this movement is carried out. In the text, the subject of study is a documentary film by Tony Silver, music by Eminem, Grandmaster Flash, an interview from a Volgograd dancer, his personal experience. Based on this material, an analysis is carried out to

understand hip-hop, its benefits and significance for the body. A forecast is given for the further development of this direction among the modern youth of our country.

Ключевые слова: реп; молодежь; граффити; брейк-данс; культура; хип-хоп; гетто; стиль; танец; батл; underground.

Keywords: rap; youth; graffiti; brake dance; culture; hip-hop; ghetto; style; dance; battle; underground.

Хип-хоп – это современное искусство, молодежная субкультура, которая зародилась в Южном Бронксе в 1973 году в здании SEDGWICK&CEDAR. Она произошла из чернокожей и латиноамериканской культуры 60-70-х. 12 ноября 1974 года Аврика Бамбата официально ввел термин «хип-хоп». Хип-хоп – это не танец, это целая уличная культура, которая к 1980 году набрала огромную популярность и стала полноценной частью молодежной жизни по всему миру. Для многих хип-хоп – это возможность стать частью чего-то большего, проявить себя, выбраться из бедности, это свобода от страхов и предрассудков. Широкая яркая одежда и больше кожаные кеды – вот она, победа над повседневностью. Включив эту музыку, вы уже не сможете устоять неподвижно, это звучание пробирается сквозь каждую клеточку вашего тела и дергает за тончайшие струны души. Именно этим он неповторим [5].

Хип-хоп является разновидностью танцевальной аэробики и характеризуется высокой интенсивностью и энергозатратностью. За один час занятий сжигается до 500 ккал, поэтому это направление идеально подходит желающим похудеть. Хип-хоп представляет собой гармоничное сочетание разных стилей [4]. В этом уличном танце присутствует частичка брейк-данса и акробатики, поппинга, электростайла. Занятия проходят под ритмичную музыку в стиле «реп», сочетают в себе элементы хореографии, а также аэробных упражнений. Исследователи из США установили, что хип-хоп является очень полезным танцем, так как заставляет двигаться больше всего. Источников литературы по этой теме немного, поэтому мы использовали различные форумы, музыку, интервью танцоров и музыкантов, самые популярные фильмы про underground (подполье) — совокупность творческих направлений в современном искусстве (музыке, литературе, кино, изобразительном искусстве и другие), противопоставляющихся массовой культуре, мейнстриму и официальному искусству.

Анализ фильма

Начнем знакомство с хип-хопом с документального фильма «Война стилей» Тони Сильвера, вышедшего в далеком 1983 году. Фильм показывает изнанку жизни в гетто и деятелей андерграунда, построен на формате интервью, раскрывающим всю суть. Главное – борьба, по большей части это дети нищих районов Нью-Йорка, которые хотят «бомбить» систему и стать известными, чего родители и взрослые не одобряют, дух протеста относится ко всем сферам хип-хопа. Многие артисты того времени считали, что «граффити – это визуальное оформление, «реп» – слово, сказанное под бит, а потом, есть оскорбительный язык тела, называемый «брейк». Каждое ответвление этого движения пропитано бесконечной энергией молодости, протестом и самовыражением. Принято считать, что хип-хоп – это стиль жизни испанцев и темнокожих, но это лишь стереотип. Райтер (граффити-художник) в интервью говорит о том, что белых парней на улицах не меньше, что хип-хоп открыт для всех

наций. Дети придумывают новые движения прямо на улице, в переулке, давая им слэнговые названия, такие как: Humpty Dance, Kick it, Running man, Shamrock, Kick and slide и так продолжая. А затем они участвуют в хип-хоп батлах. Вот это и есть ринг для борьбы, цитируя: «хип-хоп – это как борьба, как оскорбление, но не словом, а движением».

Также отдельное место уделено искусству граффити, которое тесно развивалось с брейк-дансом — это огромная культура свободных художников, которые называют себя «райтеры», в фильме указываются самые первые в мире деятели этого направления, такие как: Junior 181, Zaki 183, Pappo 184 – все это относится к началу семидесятых, это были бедные парни с Бруклина, чтобы избежать закона имена они заменяли псевдонимами, а цифра значила номер родной улицы. Кто-то называет это гениальностью, кто-то считает вандализмом, но нельзя отнять одного, в Нью-Йорке так много граффити, что это буквально стало визитной карточкой города, туристы надолго запомнят эти цветные псевдонимы на стенах зданий, заборов, метро и поездах. Противники граффити не дремали, и уже к концу семидесятых стали появляться первые акции протеста, главным слоганом которых было: «Оставь свой след в социуме, а не на социуме». И все же дух бедности и отчаяния чувствуется во всем искусстве хип-хопа, ведь когда в жизни все есть, вряд ли захочется идти рисовать на поездах. Чуть позже, стало популярным рисовать граффити на холстах, продавая богачам частичку хип-хопа, для кого-то это было единственным шансом выбраться из нищеты, к тому времени граффити разошлось по Нью-Йорку от Бруклина до Манхэттена.

Анализ музыки

Чтобы понять хип-хоп как танец, нужно обратиться к музыке, мы взяли хип-хоп хиты:

1) The message от Grandmaster Flash. Эта песня увидела свет в 1982 году на пике популярности хип-хоп движения. Вступление начинается с фразы:

Иногда это похоже на джунгли.

Я удивляюсь, как я до сих пор не ушел на дно.

Повсюду разбитое стекло,

У меня нет денег, чтобы переехать. Видно, у меня нет выбора.

Я не могу выносить этот запах, не могу выносить этот шум.

В моей гостиной — крысы, в кладовке — тараканы,

Я пытался сбежать, но не смог уйти далеко,

Потому что эвакуатор забрал мою машину за долги.

Уже по этой части песни можно прочувствовать всю атмосферу нищеты и безнадежности деятелей хип-хопа, бедные писали музыку для бедных, мечтая выбраться из такой жизни. Гетто, Нью-Йорк и молодые парни с грезами о лучшей жизни, вот что такое хип-хоп. Дальше часть, именуемая в репе как hook (Хук — часть песни или композиции, которая каким-либо образом выделяется и особенно нравится слушателю, «цепляет» его).

Не толкайте меня, потому что я на краю пропасти.

Я пытаюсь не потерять голову.

Стоя перед подъездом или высунувшись в окно,

Я смотрю на проезжающие машины, гудящие, как ветер,
И на одну сумасшедшую, живущую в мешке.
Мой братишка поступил нехорошо: украл у мамы телевизор,
Коллекторы называют мне по телефону.
У меня никакого образования, в стране двойная инфляция,
Я верчусь как белка в колесе, уже свернул себе шею,
Постоянные мигрени, рак пустил метастазы,
Иногда мне кажется, что я схожу с ума.
Клянусь, я способен угнать самолет!

Представитель underground'a пишет о безвыходности положения, о долговых ямах, болезнях и преступлениях, он не имеет образования, но по-прежнему верит, что может выбраться. Последняя фраза метафорична и указывает на веру в себя и невозможность применить свои силы. Хотя и хип-хоп треки грустны и агрессивны, но они по-прежнему звучат мелодично и заставляют нас танцевать. Репер придает ностальгии и повествует нам о не самых светлых моментах его жизни, рассказывает о тяжелом детстве, все это преподносится с угрозами в агрессивном стиле.

2) Eminem-rap god. Эту песню знают и взрослые, и дети, это идеальный пример того, что хип-хоп помог не просто выбраться из бедности, а стать известным во всем мире и заработать состояние. Премьера песни состоялась 14 октября 2013 года, она занесена в Книгу рекордов Гиннеса, как хит с самым большим количеством слов (1560). Сингл стал четырежды платиновым. Помните Hot Stylz, чикагскую рэп-группу, выпустившую комедийный сингл «Looking Boy» с Yung Joc в 2007 году? Если не помните, то не переживайте, потому что Эминем вам напомнит, включив некоторые кусочки из текста песни этой группы во второй куплет «Rap God» и обыграв их. Еще круче, когда в третьем куплете он отсылает к женской хип-хоп группе 1980-х Fad и использует строчки из их сингла «Supersonic» 1987 года». Песня Eminem – идеальный пример того, что хип-хоп не забывает свое происхождение. Спустя много лет, он все такой же грубый, агрессивный, свежий, бурлящий.

Брейк-данс и батлы

В продолжение стоит затронуть брейк-данс и батлы. С самого появления в брейк-дансе ценится индивидуальность, неповторимость и отлаженность. Брейк-данс -- это уникальные танцоры, где каждый хочет показать крутое шоу в собственной манере и выяснить, кто же лучше, делается это в особом кругу и называется батл (от англ. Battle сражение). Существует батл и джем. Батл – это зеркальное повторение противника, расценивается, кто сделал лучше, джем – это творческая импровизация, шоу на определенную тему. Как и в остальных аспектах хип-хопа самое главное здесь борьба, но не словом, а движением. Брейк-данс включает в себя группы движений, такие как фризы (freezes), топрок (toprock), пауэр мувс (power moves), Бруклин апрок (uprock).

- топрок (toprock) – движение танцора на ногах, фризы исполняются с помощью рук и ног;
- пауэр мувс (power moves) – это flare, свайп (swipe), мельница (windmill);
- Бруклин uprock – тот же топрок, только предполагающий битву танцоров – баттл;

– локинг (Locking) – эта форма танца характеризуется движением – замиранием-«замком» (lock). Танцор делает внезапную паузу, так же как и в фризе – замораживание. Лок – это основное движение в этой форме;

– -поппинг (popping): основа техники – резкое напряжение и расслабление мускулов – «сокращения» в такт музыке. Используется так же много подтипов поппинга, например, жидкость, анимация;

– крамп (krump) – это самая вольная форма в танце. Это эмоциональный настрой, постоянные движения грудной клеткой, колебания руками, движения ногами. Самый популярный чемпионат (батл) в мире – это Red Bull BC One All Stars.

Цитируя Red Bull: Современный брейкинг – это симбиоз спорта и искусства. Для приличного результата на мировой сцене больше не хватает одной только акробатики или мощных power moves, без прокачанного футворка и умения хорошо растанцеваться наверху. Часто би-бой с оригинальными версиями базовых движений переигрывает соперника, рубящего более сложные, но стереотипные трюки. Сейчас важен стиль, умение сделать свой танец узнаваемым.

Реп-батлы

В реп-батлах все ровно наоборот, все решается словом. Классическое понимание реп-батла: это словесная перепалка оппонентов в реп-стиле, суть состоит в унижении своего противника, посредством игры слов, рифм и панч-лайнов (это оскорбительное высказывание о сопернике по рэп-батлу или просто так). В переводе с английского «punch» – удар кулаком по лицу, а «line» – это в данном случае «строчка из текста». Обычно поединок имеет три поочередных раунда, по итогу которых, судьи дают комментарии и выбирают победителя. Versus battle разошелся по популярности на всю Россию, многие нынешние популярные реперы, такие как Охххутигон, Слава КПСС и другие, начинали именно с этого реп-батла, сейчас репер Оксимирон – медиа-звезда, актер и композитор. В очередной раз это доказывает, что хип-хоп отличный способ выбраться из бедности и стать известным.

Мы провели беседу с местным волгоградским брейк-данс танцором, который назвал несколько основных правил для новичков и профи:

1. Держи свой взгляд на противнике, даже при сложном движении не своди с него глаз, ведь ты здесь победитель.

2. Повторяй движения противника только в том случае, если уверен, что сделаешь это лучше него.

3. Никогда не делай элементов, которые ты еще не выучил, ведь это бой, а не тренировка, здесь нужны только отточенные навыки.

4. Победу принесет мысль, думай, строй тактику, читай противника, придумав тактику, ты всегда останешься в выигрыше. Не спать! Меньше слов, больше дела, зднесь не реп-батл.

5. Заставь противника бояться, покажи не танец, а сражение.

6. Не делай несколько выходов за раз, после первого ты уже ослаб, и можешь все испортить.

7. Есть круг, батл и шоу, постарайся гармонично разделить все свои трюки и движения на все виды танца.

8. Умей принять поражение достойно.

Польза хип-хопа:

1. Способствует укреплению мышц, повышает общую выносливость организма, развивает координацию.
2. Улучшает осанку и пластику движений.
3. Развивает творческий потенциал, умение слушать музыку.
4. Помогает выразить свои внутренние чувства, переживания, эмоции.
5. Помогает раскрепоститься и снять стресс, получить позитив.
6. Способствует снижению лишнего веса, формирует красивую фигуру.
7. Укрепляет сердечно-сосудистую систему, очищает сосуды от холестерина.
8. Укрепляет опорно-двигательный аппарат.
9. Расширяет круг общения, объединяет людей [1].
10. Повышает самооценку и уверенность в себе.

Подводя итог, брейк-данс рассматривать отдельно нельзя, это часть крупнейшей культуры, которая формировалась десятилетиями. Бедные подростки от наших отцов, до наших младших братьев создали это движение, вложив в него свою кипящую молодую кровь. Хип-хоп с годами модифицируется, но чтит традиции. Они остались неизменными: борьба, протест ненависть. Хип-хоп принимает в себя все нации, и собирает в себе всех людей, в погоне решить, кто же круче и достоин победы на батлах. Далеко не все смогут понять культуру и искусство андерграунда, ведь это, прежде всего, рвение сломать систему, анархия (разрушение) ради блага.

Многим, на первый взгляд, это кажется бесперспективным, но людям хип-хоп дал будущее, признание и деньги. Молодежь отличается острой потребностью в социокультурной ориентации, является наиболее ценной социальной общностью в культурной реальности [2].

Художественные практики хип-хопа и многие другие, связанные с ними общекультурные составляющие, постепенно вошли в современную российскую жизнь. Хип-хоп стал очень популярен в нашей стране, так как условия возникновения культуры в США очень близки по своему духу тем, что наблюдались в конце 80-х, начале 90-х гг. в России. Нестабильная социальная и экономическая обстановка, вызвала потребность поиска новых форм самовыражения в молодежной среде. Культура хип-хопа является мощным носителем энергетики, которая очень необходима молодежи: соревновательный дух в сочетании со стремлением к художественному самовыражению [3].

Основные идеологические принципы хип-хопа: мир, любовь, единение – имеют яркую гуманистическую направленность. Хип-хоп культура имеет свою внутреннюю системную организацию, является глобальной универсальной интернациональной коммуникационной системой, чье возникновение обусловлено процессами глобализации и интенсивных межкультурных коммуникаций.

Литература

1. Андриенко Т. А., Павленко Е. П., Серженко Е. В. *Элективный курс по физической культуре и спорту «фитнес-аэробика» как средство социализации студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-3. С. 21-24.*

2. Бреусова В. С., Лукьянова Л. М. Укрепление здоровья нации с помощью инновационных физкультурно-оздоровительных технологий // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 104-109. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838196> (дата обращения 15.04.2022).

3. Васильева В. Р., Коробейникова Е. И. Применение инновационных технологий на уроках физической культуры // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 131-136. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46501379> (дата обращения 17.04.2022).

4. Головинова И. Ю., Меркулова А. А. Инновационные технологии в физической культуре // Наука-2020. 2019. № 5 (30). С. 54-69. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39203083> (дата обращения 15.04.2022).

5. Стешенко В. В., Палкин А. В. Хип-хоп культура: история и современность // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. (г. Нижневартовск, 23-24 марта 2018 г.). Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет. С. 511-513.

References

1. Andrienko T. A., Pavlenko E. P., Serzhenko E. V. *Elektivnyy kurs po fizicheskoy kul'ture i sportu «fitness-aerobika» kak sredstvo sotsializatsii studentov [Elective course in physical culture and sports "fitness - aerobics" as a means of socialization of students]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2018, no. 59-3, pp. 21-24.*

2. Breusova V. S., Luk'yanova L. M. *Ukrepnenie zdorov'ya natsii s pomoshch'yu innovatsionnykh fizkul'turno-ozdorovitel'nykh tekhnologiy [Strengthening the health of the nation with the help of innovative physical culture and wellness technologies]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 104-109. Available at: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838196 (accessed 15.04.2022).*

3. Vasil'yeva V. R., Korobeynikova Ye. I. *Primeneniye innovatsionnykh tekhnologiy na urokakh fizicheskoy kul'tury [Primeneniye innovatsionnykh tekhnologiy na urokakh fizicheskoy kul'tury]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 6 (51), pp. 131-136. Available at: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46501379 (accessed 17.04.2022).*

4. Golovinova I. Yu., Merkulova A. A. *Innovatsionnye tekhnologii v fizicheskoy kul'ture [Innovative technologies in physical culture]. Nauka-2020 - – Science-2020, 2019, no. 5 (30), pp. 54-69. Available at: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39203083 (accessed 15.04.2022).*

5. Steshenko V. V., Palkin A. V. *[Hip-hop culture: history and modernity]. Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. Materialy VIII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. (g. Nizhnevartovsk, 23-24 marta 2018 g.) [Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism: materials of the VIII All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation (Nizhnevartovsk, March 23-24, 2018)]. Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University Publ., pp. 511-513. (In Russia).*

УДК 796.819

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ
ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**SOME ASPECTS OF PRACTICE-ORIENTED TRAINING IN COMBAT TECHNIQUES
FOR CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Пахомов Вячеслав Иванович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Pakhomov Vyacheslav Ivanovich

lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается совершенствование некоторых аспектов компетентностного подхода, ориентированного на результат и необходимого для реализации практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России. Представлен анализ задач этапов изучения боевых приемов борьбы, характеристика причин, логики, контекста, закономерностей, обуславливающих строение и способ осуществления боевого приема борьбы, приведен ряд описаний техники выполнения отдельных приемов и частично рассмотрены проблемные технические вопросы реализации двигательного действия. В частности, рассмотрен вопрос техники нанесения расслабляющего удара, биомеханическая сущность этого действия как формы динамического равновесия. Представленный в статье анализ практических действий свидетельствует о необходимости повышения эффективности образовательного процесса через отработку типовых ситуаций практической деятельности на учебных занятиях по служебно-прикладной физической подготовке.

Abstract. The article considers the improvement of some aspects of the result-oriented competence approach necessary for the implementation of practice-oriented training in combat techniques for cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The analysis of the tasks of the stages of the study of BPB is presented, the characteristics of the causes, logic, context, patterns that determine the structure and method of implementation of the combat technique of wrestling, a number of descriptions of the technique of performing individual techniques are given and the problematic technical issues of the implementation of motor action are partially considered. In particular, the question of the technique of applying a relaxing blow, the biomechanical essence of this action as a form of dynamic equilibrium is considered. The analysis of practical actions presented in the article testifies to the need to increase the effectiveness of the educational process through the development of typical situations of practical

activity in training sessions on service-applied physical training.

Ключевые слова: *практико-ориентированное обучение; служебно-прикладная физическая подготовка; строение и способ осуществления боевого приема борьбы; техника выполнения приема, нанесение расслабляющего удара.*

Keywords: *practice-oriented training, service-applied physical training; the structure and method of carrying out the combat technique of wrestling; technique of performing the reception; applying a relaxing blow.*

В настоящее время процесс обучения физической подготовки в Министерстве внутренних дел (МВД) регламентирован приказом № 450 от 1 июля 2017 г. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Как следует из общих положений данного приказа, одной из главных задач физической подготовки сотрудника полиции является «развитие и поддержание профессионально важных физических качеств».

Данные физические качества долгое время формировались в рамках традиционного образовательного процесса, основанного на знаниях, умениях и навыках. Однако общемировой тенденцией является развитие компетентностного подхода, ориентированного на результат и необходимого для реализации практико-ориентированного обучения. В отечественной науке практико-ориентированное обучение определяется несколькими подходами: внедрение технологий обучения, ориентированных непосредственно на практическую деятельность (увеличение практического блока при сохранении фундаментально-теоретической составляющей) и второй подход – профессионально-направленное изучение основных (профильных) и дополнительных дисциплин [1, с. 14].

В действующей в настоящее время редакции Наставления по организации физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации разучивание БПБ производится в три этапа. На первом этапе у обучаемого создается (формируется) начальное представление о двигательном действии, в частности о двигательном составе приема. На втором этапе разучивается рациональный способ выполнения конкретного приема. На заключительном этапе – третьем – совершенствуется техника приема в рамках применения его в типовых ситуациях несения службы сотрудниками полиции (в зависимости от специфики) [2, с. 59].

Задачи первого этапа – формирование первоначального представления о приеме (то есть о целостном выполнении двигательного действия) согласно п. 53.4.3 Наставления решаются в процессе обучения за счет применения преподавателем в первую очередь показа рационального (можно сказать «эталонного») способа выполнения приема, который дополняется рассказом и разъяснением не только технической основы приема, но и его деталей, а во вторую – выполнением разнообразных подводящий упражнений. Рассказ и объяснение техники боевого приема борьбы (БПБ), по нашему мнению, и выступают главными методическими приемами формирования логического образа боевого приема борьбы. Описание – это словесное (устное или письменное) изображение чего-либо с целью вызвать (вообразить (мысленно представить, воспроизвести в зримых образах)) ясное и отчетливое представление (образ в сознании) о сообщаемом [3, с. 57].

Возникающий в процессе представления образ формируется на рациональной,

понятийной форме сознания, зафиксированной в языке. Таким образом, посредством описания достигается представление о каком действии (приеме) идет речь, как оно (он) выглядит и осуществляется. Объяснение – это раскрытие сущности чего-либо, логическое, рациональное (основанное на разуме, логике) выявление причин, контекста и закономерностей его возникновения, функционирования. Объяснение предполагает подведение представления об объекте (сформированного описанием) под некую закономерность (принцип).

Таким образом, посредством объяснения достигается понимание причин, логики, контекста, закономерностей, обуславливающих строение и способ осуществления боевого приема борьбы? Важно представлять себе, что в Наставлении представление о сущности техники боевого приема борьбы формируется в своей основе именно описанием техники выполнения приема и дополняется наглядным его изображением (посредством рисунков, фотографий, видеороликов). А оно – описание, как известно, может варьироваться в очень широких пределах. Приведем ряд таких описаний техники выполнения, пожалуй, самого главного полицейского боевого приема борьбы - загиба руки за спину рывком [4, с. 180].

Описание 1: «Раз – с шагом левой ноги вперед поставить согнутую в локте левую руку впереди правого предплечья противника или захватить запястье этой руки. Правой рукой захватить локоть его одноименной руки. «Два» – рывком правой руки на себя согнуть правую руку противника в локтевом суставе. Одновременно повернуться на левой ноге направо кругом и заложить предплечье захваченной руки противника в локтевой сгиб своей руки».

Описание 2: «Из фронтальной стойки с шагом левой влево-вперед пропустить левую руку между предплечьем и бедром противника (партнера), а правой захватить одежду (локоть) на правой руке. Нанести удар ногой в пах, сильным рывком правой руки на себя-вниз вывести противника (партнера) из равновесия и завести его руку за спину. Сгибая руку противника (партнера), заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки, поставить левую ногу снаружи правой ноги противник (партнера), захватить правой рукой за плечо (волосы) или предплечьем шею спереди».

Описание 3: «С шагом вперед подставить предплечье руки перед разноименным предплечьем противника, другой рукой захватить атакуемую руку выше локтя и произвести сильный рывок на себя, согнув руку противника и выводя его из равновесия. Разноименной рукой завести предплечье атакуемой руки за спину и захватив локоть, встать к противнику боком, затем переместить вес его тела на ближайшую к себе ногу. Перемещая локоть своей руки вверх выполнить болевой прием».

Описание 4: «С шагом вперед подставить предплечье руки перед разноименным предплечьем противника, другой рукой захватить ее чуть выше локтя и произвести сильный рывок на себя, согнув руку противника. Разноименной рукой отвести его предплечье за спину и, захватив локоть, встать к противнику боком, затем сместить вес его тела на ближнюю к себя ногу».

Описание 5: «Захватить рукой кисть руки противника, другой рукой – сверху одежду у локтя и нанести удар ногой; вывести противника из равновесия рывком на себя, согнуть его руку в локтевом суставе, а затем – перевести ее за спину; нанес-

ти удар ребром ладони по шее, захватить рукой за воротник (у плеча), волосы или каску, и удерживая болевым воздействием, конвоировать противника».

Обратимся к описанию в Наставлении загиба руки за спину «рывком» (п. 57.3): «Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой руки в грудь. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть»). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него, и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину». Как же определить, какое из этих описаний понятнее, доступнее, легче и яснее, более полно способствует формированию у обучаемых и педагогов представление о рациональном способе выполнения БПБ «загиб руки за спину рывком»? Видимо то, которое, в необходимой и достаточной мере описывает анатомическую, биомеханическую, операциональную, технико-тактическую и его правовую структуры.

Покажем разницу между описанием (и изображением) и объяснением технической основы выполнения первых двух операций этого болевого приема борьбы.

Первая из них – создание условий для эффективной подготовки атаки и преодоления защиты противника.

Вторая – приложением сил в благоприятный момент создание условий, в которых противник не будет способен бессознательно координировать свои движения, за счет:

- а) выведения его из равновесия;
- б) нанесения ему расслабляющего удара.

В настоящее время подавляющим большинством специалистов в области служебно-прикладной физической подготовки крайне дискуссионным выступает вопрос техники нанесения расслабляющего удара. В Наставлении его техническая сущность описана так: «Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра», а также при наличии и наглядным (фото или видео) изображением. «Камнем преткновения» выступает требование наносить удар правой ногой по ноге ассистента без переноса через опорную левую ногу из сзади стоящего положения, а из исходного положения, когда она находится впереди левой [5, с. 35].

Определение «равновесие тела» в теории физического воспитания также уже давно имеет свое описание: «состояние покоя тела относительно какой-либо системы отсчета». Различают несколько состояний равновесия:

1. Устойчивое равновесие – предполагает, что тело, которое выведено из положения равновесия и предоставлено самому себе, возвращается в исходное положение.
2. Неустойчивое равновесие – когда тело, находящееся в тех же условиях, еще больше отклоняется от исходного положения (положения равновесия).

3. Безразличное равновесие - при малом отклонении тело будет оставаться в равновесии. Кроме того, равновесие тела по своей динамической структуре бывает статическим и динамическим. В первом состоянии проекция общего центра тяжести (далее – ОЦТ) тела располагается точно внутри площади опоры. Во втором состоянии уравнивание тела происходит так называемым «балансированием» – подведением площади опоры под сместившуюся проекцию ОЦТ тела.

В отношении способа нанесения расслабляющего удара биомеханическая сущность этого действия как формы динамического равновесия становится самоочевидной совмещением с моделью устойчивого равновесия. Здесь в качестве опоры под смещающийся вперед центр тяжести подводится правая нога, которой и наносится расслабляющий удар.

Как отмечают С. В. Кузнецов и А. Н. Волков существует иная ситуация. Сотрудник наносит удар сзади стоящей правой ногой. В момент перехода через опорную (левую) ногу ассистент наносит опережающий удар левой рукой. Возникает положение неустойчивого равновесия. Сила удара оказывает опрокидывающее воздействие на сотрудника назад. Очевидно, что сотрудник может вернуться в устойчивое положение, если остановит удар и вернет правую ногу назад или же, не успев этого сделать, упадет на спину.

Таким образом, нанесение удара впереди стоящей ногой в любом случае обеспечивает сотруднику нахождение в динамическом равновесии. Удар сзади стоящей ногой пройдет только в случае отсутствия со стороны атакуемого (ассистента) противодействия. К тому же, нанесение расслабляющего удара, по внутренней стороне бедра атакуемого является начальной фазой входа в площадь его опоры с последующим выведением противника из равновесия. А оно и является главным фактором (условием) нейтрализации противодействия сотруднику полиции со стороны противника (подозреваемого, задерживаемого и тому подобное). Кроме этого, расслабляющий удар должен наноситься по наименее травмоопасным частям тела человека, тем самым, выступая правовым аспектом, обеспечивающим наименьшее причинение вреда здоровью задерживаемого. Как, например, в действующем Наставлении – голенью по внутренней стороне бедра в момент вхождения в площадь опоры. Что, собственно, и выступает характерной стороной полицейской техники физического принуждения граждан к выполнению законных требований сотрудника полиции. Существует ли все же технико-тактическая возможность нанесения расслабляющего удара сзади стоящей ногой? Существует. Но только если в отношении сотрудника не оказывается встречного физического воздействия. Если такого воздействия нет, то нет и правовых оснований для применения болевых приемов [6, с. 75].

Для того, чтобы представлять, какие движения и действия техники БПБ и в каком порядке осваиваются, знания их анатомической, физиологической и биомеханической сущности, общей логики сборки недостаточно, точно так же как для сборки какого-нибудь механического узла, кроме деталей, важно иметь инструкцию по его сборке. Боевые приемы борьбы, как правило, имеют достаточно сложный состав и структуру. Для описания различных сторон приема, его элементов, важных для представления методики их освоения, используют такие понятия, как «часть», «фаза», «деталь приема», «операция». В зависимости от изучаемого приема (ряда

приемов) его технику разделяют на фазы по-разному. Например, при изучении бросков выведение из равновесия и позу для броска выделяют в одну фазу, а приложение сил при броске – в другую. Или же сначала разучиваются действия, посредством которых принимается поза для броска, а действия броска, отдельно не отрабатываясь, как бы добавляются к ним. Нередко фазу непосредственного броска разделяют еще на две, то есть бросок не доводят до завершения, а выполняют в нем только подбив. Фазы боевых приемов борьбы просматриваются в естественном порядке их выполнения: исходное положение и хват, расслабляющий удар, собственно прием, завершающее положение. Стоит отметить, что такие наглядные членения приема, как правило, ошибочны. В процессе обучения они приводят к тому, что боевой прием борьбы трудно выполнить в движении и в условиях борьбы (обобщенного противодействия). Например, при освоении бросков выведение противника из равновесия и принятие позы для броска, стоя на месте, обуславливают формирование трудно преодолеваемого стереотипа не только остановки в позе для броска, но и прекращения воздействия на противника. При обучении боевым приемам борьбы на руку эта ошибка выглядит следующим образом. Нанесение удара атакующим стоя на месте и без выведения ассистента из равновесия обуславливает крайне незначительный эффект его расслабления, а также не обеспечивает формирования навыка устойчивого положения, атакующего при подготовке действий главного механизма приема в момент неустойчивого положения выведенного из равновесия ассистента. В принципе приема можно и «не резать», а разучивать их сразу целиком. Однако, кроме самых простых приемов, из этого мало, что получается хорошего. Длительность их освоения таким путем, по сравнению с изучением по частям, увеличивается очень и очень существенно, а надежность их применения невысока [7, с. 115].

Правильное разделение приемов на части, понимание их как действий, связанных в своей целостности неким конструктом, «арматурой», отражающей сущность базисного представления о ведении противоборства, и заключается в выделении пяти операций. Это:

- первая – навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара;
- вторая – выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара;
- третья – реализация его технической основы;
- четвертая – подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения; пятая – сковывание (удержание), сопровождение под воздействием болевого приема.

Другими словами – всевозможные ситуации, на которые способна создать как атакующая, так и атакуемая сторона. Выведение из равновесия или расслабляющий удар – вторая операция. Задачей этой фазы является приложение сил в благоприятный момент ситуации, с целью выведения атакуемого из равновесия или же нанесение удара, вызывающего его неспособность произвольно координировать свои действия. По своей структуре эта операция состоит из двух частей: достижение контакта с атакуемым и способ выведения его из равновесия или нанесения удара. Реализация технической основы приема – третья операция. В этой фазе решается

задача осуществления технической основы приема. Частями этой операции являются принятие позы для проведения приема, действия главного механизма и детали техники. Подготовка к осуществлению силового (болевого, удушающего) контроля – четвертая операция. Задача этой фазы заключается в создании условий для установления контроля над противником. Контроль – пятая операция – сковывание, удержание противника силовым, болевым приемом. Главная задача атакующей стороны в этой фазе состоит в выполнении с целью осуществления контроля противника необходимого захвата [8, с. 74].

Таким образом, важно понимать, что, если при обучении первой (навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и нанесению расслабляющего удара) и четвертой (подготовка, переход к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения) операциям заучить до состояния крайней стереотипности действия только одной или двух ситуации, то в этом случае обучающийся не сможет видеть всего остального многообразия ситуаций и использовать их для отработки своих действий не сможет. В следствии этого, по нашему мнению, ведущим фактором процесса совершенствования ведения противоборства в первой и четвертой фазах является использование многообразных вариативных изменений в тренировочных заданиях во всех пяти операциях.

Литература

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В., Струганов С. М. Проведение комплексных практических занятий по физической и огневой подготовке в образовательных организациях МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3. С. 3-17.
2. Баркалов С. Н., Струганов С. М. Боевые приемы борьбы: общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 56-64. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39198539> (дата обращения 15.04.2022).
3. Кузнецов М. Б., Смирнов В. Н., Ретинская Ю. А. Теоретические основы обучения курсантов МВД России боевым приемам борьбы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7. С. 55-61.
4. Герасимов И. В. Особенности методики формирования навыков боевых приемов борьбы сотрудников полиции, обучающихся по программам профессиональной подготовки // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 179-182. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44821465> (дата обращения 15.04.2022).
5. Моськин С. А. Личностно-ориентированный подход в обучении курсантов приемам рукопашного боя // Наука-2020. 2019. № 9 (34). С. 31-36. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41803916> (дата обращения 15.04.2022).
6. Махов С. Ю., Миронова Е. Н. Этапы боевой подготовки в штурмовом рукопашном бою // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 72-77. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838191> (дата обращения 19.04.2022).
7. Подрезов И. Н. К вопросу о применении боевых приемов борьбы при задержании правонарушителя // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 114-118. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42872797> (дата обращения 15.04.2022).
8. Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Анализ применения боевых приемов

борьбы сотрудниками полиции в оперативно-служебной деятельности // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 71-77. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46550267> (дата обращения 18.04.2022).

References

1. Barkalov S. N., Flusov E. V., Struganov S. M. *Provedenie kompleksnyh prakticheskikh zanyatij po fizicheskoj i ognevoj podgotovke v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii [Conducting complex practical training in physical and fire training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News of the Tula State University. Physical Culture. Sport, 2021, no. 3, pp. 3-17.*

9. Barkalov S. N., Struganov S. M. *Boevye priemy bor'by: obshchie principy postroeniya kombinacij i takticheskie osobennosti ih primeneniya [Fighting techniques: general principles for constructing combinations and tactical features of their application]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019, no. 6 (31), pp. 56-64. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39198539> (accessed 15.04.2022).*

2. Kuznecov M. B., Smirnov V. N., Retinskaya Yu. A. *Teoreticheskie osnovy obucheniya kursantov MVD Rossii boevym priemam bor'by [Theoretical foundations of training cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia in combat fighting techniques]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News of the Tula State University. Physical Culture. Sport, 2020, no. 7, pp. 55-61.*

10. Gerasimov I. V. *Osobennosti metodiki formirovaniya navykov boevyh priemov bor'by sotrudnikov policii, obuchayushchihya po programmam professional'noj podgotovki [Features of the methodology for the formation of combat techniques skills of police officers studying in professional training programs]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 179-182. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44821465> (accessed 15.04.2022).*

11. Mos'kin S. A. *Personality-oriented approach in teaching cadets hand-to-hand combat techniques [Lichnostno-orientirovannyj podhod v obuchenii kursantov priemam rukopashnogo boya]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019, no. 9 (34), pp. 31-36. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41803916> (accessed 15.04.2022).*

12. Mahov S. Yu., Mironova E. N. *Etapy boevoj podgotovki v shturmovom rukopashnom boju [Stages of combat training in assault hand-to-hand combat]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 72-77. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838191> (accessed 19.04.2022).*

13. Podrezov I. N. *K voprosu o primeneni boevyh priemov bor'by pri zaderzhanii pravonarushitelya [To the question of the use of combat methods of struggle during the detention of an offender]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 1 (37), pp. 114-118. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42872797> (accessed 15.04.2022).*

14. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A., Gunyaev E. V. *Analiz primeneniya boevyh priemov bor'by sotrudnikami policii v operativno-sluzhebnoj deyatel'nosti [Analysis of the use of combat techniques of struggle by police officers in operational activities]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2021, no. 1 (24), pp. 71-77. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46550267> (accessed 18.04.2022).*

УДК 794.373.24

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯ****THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS****Лукьянова Людмила Михайловна**

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Институт естественнонаучного образования, физической культуры

и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lecturer

department of physical culture

Institute of natural science education, physical culture and life safety

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Малахова Алина Романовна

студент

Институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Malakhova Alina Romanovna

student

Institute of russian language and literature

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются инновационные программы физического развития детей дошкольного возраста. Современные дошкольники большое количество времени проводят перед мониторами телевизоров, гаджетов, планшетов. Снижение физической активности влечет ослабление детского здоровья. Так же отдаленность детей от общества не способствует развитию навыков общения со сверстниками. Для того, чтобы решить эти две проблемы предлагаются различные виды коллективных игр, рассмотренных в данной статье. С одной стороны предложенные игры повышают физическую подготовленность детей, с другой стороны – способствуют получению навыков командной работы.

Abstract. The article discusses innovative programs of physical development of preschool children. Modern preschoolers spend a lot of time in front of TV monitors, gadgets, tablets. A decrease in physical activity leads to a weakening of children's health. Also, the remoteness of children from society does not contribute to the development of communication skills with peers. In order to solve these two problems, various types of collective games are proposed, discussed in

this article. On the one hand, the proposed games increase the physical fitness of children, on the other hand, contribute to the acquisition of teamwork skills.

Ключевые слова: физическая активность; дошкольное образовательное учреждение; дошкольники; программа физического развития; игра.

Keywords: physical activity; preschool; preschoolers; physical development program; game.

Современный образ жизни детей младшего возраста сильно отличается от образа жизни предыдущего поколения. Дети подвержены гиподинамии, большую часть времени проводят возле телевизора или гаджетов. Движение детей ограничено размерами городских квартир. Безусловно, отсутствие адекватной двигательной активности снижает показатели здоровья детей, не позволяют развить в достаточной мере такие важные физические качества, как выносливость, силу, скорость и гибкость. Так же следует заметить, что в большинстве городов на территории России большую часть года царит погода, неблагоприятная для активного движения на улице. Однако, это не снижает важности двигательной активности у детей.

Согласно мнению современных исследований, физическая культура и спорт не только влияют на развитие положительных физических качеств у детей, но также позволяют формировать гармоничную личность в более зрелом возрасте. Люди, уделяющие достаточное количество времени занятиям физической культурой и спортом, реже болеют, продуктивнее трудятся и способствуют укреплению национальной экономики страны в целом и здоровью самой нации. Однако любовь к физической активности должна прививаться детям с младшего возраста с учетом потребностей и интересов детей. В связи с чем, актуальность темы данной работы не оставляет сомнений [3].

Таким образом, физическая культура и спорт в детстве – фундамент личностного и физического развития будущих граждан России. Поэтому в детских образовательных учреждениях должны своевременно разрабатываться и внедряться образовательные программы, отвечающие потребностям детей. Разрабатываемые программы в области физической культуры и спорта должны быть направлены на повышение функциональных возможностей детского организма, на охрану и укрепление здоровья ребенка, повышение уровня физической и двигательной подготовленности. Также программы должны отличаться качеством содержания и формой его подачи. Использование одних и тех же программ в процессе обучения детей снижает интерес к проводимым занятиям, что в следствии приводит к снижению результата занятий [1].

Многие современные дошкольные образовательные учреждения (далее – ДОУ) используют не только традиционные методики, но и внедряют различные авторские нетрадиционные методы физической подготовки детей. Рассмотрим инновационные технологии, заслуживающие особого внимания педагогов ДОУ, для последующего внедрения в образовательную программу физического воспитания детей.

Так, Самоделкина Раиса Алексеевна, представитель образовательной социальной сети nsportal.ru собрала передовые технологии физического воспитания детей младшего возраста в своей программе. Основой воспитания дошкольников по ее программе является детский фитнес. Детский фитнес – комплекс мероприятий,

направленных на поддержание физического и психического здоровья ребенка. Детский фитнес способствует лучшей социальной адаптации ребенка; использование детского фитнеса в стенах ДОУ позволяет повышать уровень двигательной активности детей, учит получать удовольствие от физической активности, развивает интерес детей к физкультуре и спорту.

Основой программы Самоделкиной Р. А. послужили следующие труды:

- «Са-Фи-Дансе» – оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для ДОУ (авторы Ж. Е. Фирилева и Е. Г. Сайкина);
- программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» (автор А. И. Буренина);
- программа-технология «Ритмика и музыка, движение и здоровье» (автор Т. Ф. Корнеева);
- ритмическая гимнастика, стретчинг, фитбол и другие.

Изюминкой физкультурно-оздоровительной программы Самоделкиной Р. А. стали инновационные фитнес-технологии, такие как:

1. Занятия с применением тренажеров. Для дошкольников подходят как сложные, так и простые тренажеры: детские эспандеры, гимнастические роллеры, степы, фитболы, мини-батуты и другие. Так же к данной группе можно отнести и тренировки с гантелями весом до 0,5 кг, шведские стенки, массажные коврики и другие приспособления.

2. Приемы игрового стретчинга. Это очень занимательная игра для детей, в ходе которой называется животное. Дети, выполняя физические упражнения, им подражают. Упражнения предлагаются на разные группы мышц, возможен стретчинг под музыку. Эффективность этого приема обусловлена частой сменой двигательной деятельности, которая дает хорошую нагрузку на все группы мышц, а также позволяет проводить растяжку и укрепляет суставно-связочный аппарат. Приемы стретчинга позволяют исправлять нарушения осанки и оказывает глубокое оздоровительное воздействие на организм ребенка.

3. Степ-аэробика. Для степ-аэробики используются специальные платформы различных параметров. Для детей используется степ-платформа высотой до 10 см. Степ-аэробика подходит для детей 4-7 лет. Она способствует формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета, развитию координации и равновесия, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы ребенка, улучшению психологического и эмоционального состояния ребенка.

4. Детский пилатес представляет собой программу, разработанную на основе взрослого пилатеса, но адаптированную для детского возраста. Детям 5-6 лет предлагается следовать за волшебными героями и повторять их упражнения, развивая гибкость, силу и укрепляя все мышцы тела. Для детского пилатеса используется благозвучная музыка, а также различный спортивный инвентарь. Особенностью пилатеса является медлительность выполнения упражнений, которая требует плавных движений, концентрации и контроля за техникой выполнения [2].

5. Фитбол-гимнастика. Фитбол – это гимнастический мяч, используемый в упражнениях для опоры. Различают мячи различного диаметра, упругости, веса. В зависимости от параметров фитбола, он может применяться, в спорте, медицине

и педагогике. Преимуществом его использования является то, что занятия на фитболе хорошо развивают мелкую моторику, что напрямую связано с высоким развитием интеллекта. Также фитбол помогает развивать чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и пресса, формируют правильный мышечный корсет, формирует навыки правильного дыхания и правильной осанки.

К современным направлениям фитнеса можно так же отнести черлидинг – спортивные танцы с помпонами, сочетающие в себе элементы гимнастики, акробатики и танца. Занятия черлидингом развивают в детях творческие способности, навыки общения и взаимодействия в коллективной деятельности.

СОПСИ – игра, включающая комплекс различных видов деятельности, объединенных общим сюжетом. В двигательной активности ребенок опирается на самостоятельную деятельность в условиях созданной взрослым развивающей среды. Игра требует серьезных физических усилий от детей и большой затраты энергии. В игре используются различные образовательные ситуации с участием догадок, вопросов и предположений, а также экспериментирование. Дети в игре вступают в сложные взаимоотношения с участниками игры, проявляя двигательную активность и навыки психического взаимодействия в естественных игровых условиях. Игру проводит педагог, желательно, чтобы он тоже был ориентирован на творчество в своей педагогической деятельности.

Игра создает неограниченные возможности использования речевых, наглядных практических и эмоционально-образных навыков ребенка. СОПСИ строится следующим образом: дети отправляются в путешествие, в котором погружаются в различные ситуации исследователей и проявляют познавательную деятельность. Игра позволяет детям испытывать яркие эмоции, мотивацию деятельности и интерес.

Игра включает 6 видов испытаний, в каждое из которых входят 2 этапа: на первом этапе дети проявляют двигательную активность, на втором этапе задание на развитие творческого воображения, мышления и самосознания. Время одного испытания должно длиться не более 5-7 минут. Во время прохождения испытания транслируется тревожная музыка. Основное условие игры заключается в том, что дети должны разгадать ключевое слово. Каждое успешно пройденное испытание дает детям ключ, в конце испытаний у детей должно быть 5 ключей, которые они могут обменять на сладкие сюрпризы.

Организация данной игры предполагает 3 этапа:

1 этап – организационно-подготовительный. Выбирается единое образовательное пространство, проводится отбор методов и приемов игры, выбирается тема игры. Подготавливаются задания для двигательных этапов и познавательных.

2 этап – планируется взаимодействие педагогов и детей. Цель данного этапа сформировать систему знаний по основной теме игры. Разучиваются и углубляются физические движения и познавательная активность.

3 этап – непосредственно сама игра. Игра предполагает у детей готовность у детей применения творческого навыка. Цель самой игры – интеграция различных областей развития ребенка. Дети в процессе игры организуются в команды для прохождения эстафет. Познавательный этап предполагает продуктивную познавательную деятельность детей [5].

Итак, современная игра СОПСИ очень интересная, сочетающая в себе развитие различных навыков детей, в том числе и физических; она способствует всестороннему развитию и укреплению здоровья детей.

Фрироуп. Фрироуп представляет собой новый вид испытаний, который построен на прохождении веревочных элементов без касания земли. Результат прохождения данной игры определяется временем, затрачиваемый на прохождение дистанции. Этот вид развлечений довольно экстремальный, он проводится как на природе, так и в закрытых помещениях. Участвовать могут дети и взрослые любых возрастных категорий. Данная игра не требует значительных расходов – достаточно несколько деревьев и 20 метров веревки. Однако, так как игра экстремальная, должна соблюдаться техника безопасности. Из обмундирования для участников используется каска, перчатки и одежда, полностью закрывающая тело спортсмена. Поверхность, на которой проводится соревнование должна смягчать возможное падение – песок, трава, маты.

Играть во фрироуп можно как по одиночке, так и командой. Условия прохождения игры также могут варьироваться – игра может проводиться «на время», а может быть «на прохождение» где оцениваются и засчитываются пройденные элементы и качество их выполнения. Дистанция обычно представляет собой совокупность веревочных соединений, различной формы и длины бревен, жердей, автомобильных покрышек и других предметов.

Геокешинг – достаточно старая игра, которая в современности обросла новыми интересными элементами и заслуживает обзора в данной статье. Геокешинг представляет собой поиск клада. Во время игры прячется пластиковый контейнер с содержимым, определяются координаты местоположения по навигатору, и желающие ищут этот контейнер. Основной особенностью этой игры является то, что дети ищут клад в местах, представляющих архитектурный, исторический и культурный интерес. Прежде чем получить точные координаты клада, сначала дается описание места, где он расположен (там очень красивый пруд, парк или озеро и так далее) Для дошкольников игра должна проводиться под строгим контролем взрослых. Поиск клада – захватывающий вид деятельности для детей, который побуждает детей узнавать много нового о родном крае и позволяет проявлять физическую активность. Каждый ребенок мечтает найти клад. Воспитанники, конечно, навигатором не пользуются, ищут место по его описанию, фотографии, рисунку, плану, схеме, карте. А клад – это конфеты, сладости, игрушки [4].

На практике в муниципальное образовательное учреждение Детский сад № 265 г. Волгограда была применена технология детского пилатеса. Воспитатели регулярно проводят занятия физической культурой с детьми разных групп и возрастов. В процесс проведения дополнительных занятий были включены элементы детского пилатеса в виде использования отдельных элементов растяжки, упражнений на гибкость и различных статических упражнения для развития равновесия, гибкости мышц, суставов и связок.

По результатам использования элементов детского пилатеса были получены следующие отзывы от воспитанников детского сада и их родителей: родители обратили внимание, что их дети стали более гибкими, грациозными, а их движения

стали более уверенными, эргономичными и плавными. Детям нравятся занятия с элементами пилатеса, так как они не дают большой нагрузки на мышцы, выполняются под спокойную красивую музыку и учат делать различные красивые фигуры (мостик, березка и другие). Особенно занятия детским пилатесом полезны детям из коррекционных групп с нарушением крупной моторики. Эти занятия позволяют компенсировать имеющиеся нарушения и правильно формироваться физически.

Таким образом, разнообразие инновационных программ физического воспитания детей, позволяют выбрать наиболее подходящую программу в зависимости от целей и задач физического воспитания детей. В тоже время, программы физического воспитания детей в ДОУ должны регулярно обновляться и изменяться, чтобы дошкольникам процесс занятия был интересен.

Литература

1. Журбенко В. Н., Гредасова Е. М. *Здоровый ребенок – наше будущее!* // *Инновационная наука*. 2021. № 12-2. С. 82-85. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-rebenok-nashe-budushee-ispolzovanie-zdoroviesberegayuschih-i-zdorovierazvivayuschih-tehnologiy-v-praktike-dou> (дата обращения: 08.05.2022).
2. Ничепай О. Н. *Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду* // *Педагогическая наука и практика*. 2017. № 2. С. 73-77. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-zdoroviesberegayushchie-tehnologii-ispolzuemye-v-detskom-sadu> (дата обращения: 06.05.2022).
3. Семенова М. С. *Теоретические аспекты развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста под влиянием ритмической гимнастики* // *Вестник науки*. 2022. № 2. С. 44-51. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-razvitiya-dvigatelnoy-aktivnosti-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-pod-vliyaniem-ritmicheskoy-gimnastiki> (дата обращения: 06.05.2022).
4. Толмачева В. В. *Образовательная среда дошкольной образовательной организации как фактор здоровьесбережения ребенка* // *Мир науки*. 2016. Т. 4, № 5. С. 1-7. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/65PDMN516.pdf> (дата обращения: 06.05.2022)
5. Шахматова А. Н. *Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании* // *Молодой ученый*. 2020. № 23. С. 664-665. URL: <https://moluch.ru/archive/313/71385/> (дата обращения: 30.05.2022).

References

1. Zhurbenko V. N., Gredasova E. M. *Zdorovyy rebenok – nashe budushchee!* [A healthy child is our future!]. *Innovatsionnaya nauka - Innovative science*, 2021, no. 12-2, pp. 82-85. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-rebenok-nashe-budushee-ispolzovanie-zdoroviesberegayuschih-i-zdorovierazvivayuschih-tehnologiy-v-praktike-dou> (accessed: 08.05.2022).
2. Nichepai O. N. *Sovremennye zdorov'esberegayushchie tekhnologii, ispol'zuemye v detskom sadu* [Modern health-saving technologies used in kindergarten]. *Pedagogicheskaya nauka i praktika - Pedagogical science and practice*, 2017, no. 2, pp. 73-77. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-zdoroviesberegayushchie-tehnologii-ispolzuemye-v-detskom-sadu> (accessed: 06.05.2022).
3. Semenova M. S. *Teoreticheskie aspekty razvitiya dvigatel'noy aktivnosti detey starshego*

doshkol'nogo vozrasta pod vliyaniem ritmicheskoy gimnastiki [Theoretical aspects of the development of motor activity of older preschool children under the influence of rhythmic gymnastics]. Vestnik nauki - Bulletin of Science, 2022, no. 2, pp. 44-51. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-razvitiya-dvigatelnoy-aktivnosti-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-pod-vliyaniem-ritmicheskoy-gimnastiki> (accessed: 06.05.2022).

4. Tolmacheva V. V. *Obrazovatel'naya sreda doshkol'noy obrazovatel'noy orga-nizatsii kak faktor zdorov'esberezheniya rebenka [The educational environment of a preschool educational organization as a factor of child's health]. Mir nauki - World of Science, 2016, vol. 4, no. 5, pp. 1-7. Available at: <http://mir-nauki.com/PDF/65PDMN516.pdf> (accessed: 06.05.2022).*

5. Shakhmatova A. N. *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v doshkol'nom obrazovanii [Health-saving technologies in preschool education]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2020, no. 23, pp. 664-665. Available at: <https://moluch.ru/archive/313/71385> (accessed: 30.05.2022).*

**ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**PROBLEM ASPECTS AND WAYS TO IMPROVE REMOTE TECHNOLOGIES
IN PHYSICAL TRAINING LESSONS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE SYSTEM OF THE MIA OF RUSSIA**

Герасимов Игорь Викторович

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия

Gerasimov Igor Viktorovich

Ph. D., associate professor
chair of physical training and sports

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

Аннотация. Данная статья посвящена отдельным аспектам повышения эффективности проведения занятий по физической подготовке среди курсантов и слушателей с применением систем дистанционных образовательных технологий. В связи со случившейся в 2020 году пандемией коронавируса образовательные организации системы Министерства внутренних дел (МВД) России были вынуждены перейти на новый для себя формат проведения занятий с использованием специально разработанных платформ. Проанализированы исследования различных ученых, выявлены наиболее распространенные проблемы, с которыми сталкивались преподаватели и курсанты в процессе обучения, предложены пути их преодоления.

Abstract. This article is devoted to certain aspects of increasing the efficiency of conducting physical training classes among cadets and listeners using systems of distance learning technologies. In connection with the coronavirus pandemic that happened in 2020, educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia were forced to switch to a new format for conducting classes using specially developed platforms. The studies of various scientists are analyzed, the most common problems faced by teachers and cadets in the learning process are identified, and ways to overcome them are proposed.

Ключевые слова: физическая подготовка; дистанционные образовательные технологии; образовательные организации системы МВД России; образовательная среда; рекомендации; курсант.

Keywords: physical training; distance learning technologies; educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia; educational environment; recommendations, cadet.

Конкретные проблемы, связанные с совершенствованием дистанционных технологий, зависят от конкретных задач, которые ставятся при их реализации. Как известно, перевод физической подготовки как учебной дисциплины в рамках обра-

зовательных организаций системы Министерства внутренних дел (далее – МВД) России на дистанционный формат без потери эффективности самих занятий невозможен, однако, иногда в стране складываются такие ситуации, когда очная организация занятий по любой дисциплине становится нереализуемой, как это случилось в 2020 году с пандемией коронавируса. Тогда итоговые занятия по физической подготовке пришлось отменить, а сами занятия перешли в дистанционный формат, в котором реализовываться отдельные учебные задачи попросту не могли. С этого момента прошло достаточное количество времени, чтобы начать разработку программ по максимально эффективному использованию дистанционных технологий при проведении таких практико-ориентированных дисциплин, как физическая подготовка.

Основным направлением совершенствования применения дистанционных технологий на занятиях по физической подготовке является создание наиболее эффективной образовательной среды, которая позволит в достаточной мере реализовать потенциал самого дистанционного обучения. К сожалению, не все преподаватели подходят к данному вопросу со всей серьезностью, хотя именно от организационной формы и зависит успех применения дистанционных технологий в практико-ориентированных дисциплинах. Е. В. Насадюк разработал единую модель дистанционной образовательной среды для проведения занятий по физической подготовке [1, с. 4]. Автор предполагает, что она должна обязательно содержать шесть модулей.

1. Блок администрирования. Данный модуль позволяет распределять роли в образовательной среде, давать доступ к отдельным материалам конкретным группам обучающихся, создавать и внедрять новые блоки и тому подобное. Суть данного модуля – управление, именно с его помощью осуществляется организация работы других подсистем – добавление участников, определение их функций и тому подобное.

2. Блок организации учебного процесса. Еще один управленческий модуль, который позволяет вводить определенные блоки тем, расписывать их наименования, добавлять конкретные задания и тому подобное.

3. Блок оценочных материалов – позволяет на определенном этапе проведения занятий оценить готовность и степень эффективности проведенного занятия. Предполагает использование таких форм, как тестирование, задание со свободным ответом, эссе и тому подобное. В проведении занятий по физической подготовке используется редко, но в перспективе, перевод ряда тематик на дистанционный формат может повысить роль теоретической части обучения курсантов и, как следствие, увеличить востребованность такой формы оценки готовности.

4. Блок дидактических материалов – предполагает в себе совокупность всех тех материалов, которые могут облегчить изучение дисциплины и ее отдельных тем. Помимо теоретических пособий и учебников могут содержаться также специальные видеокурсы, наглядные пособия, аудиоматериалы и так далее.

5. Блок построения связи и контакта преподавателя с обучающимися. Предполагает всевозможные способы установления внутренней связи в процессе проведения занятий, а также в рамках консультаций. Может строиться в письменных формах – форум, чат, а также в формате живого присутствия с использованием веб-камер, голосовых передатчиков информации;

6. Блок отчетности. Здесь осуществляется загрузка самими обучающимися информации, которая бы отражала промежуточные и итоговые результаты их деятельности. Отчетность также может быть представлена в различных форматах: письменном, видео, аудиоформат и так далее [2, с. 86].

Представленная автором модель кажется нам достаточно эффективной и отвечающей современным требованиям реализации возможностей дистанционных образовательных технологий. В частности, в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова используется технологическая оболочка «Moodle», которая дает возможность вводить в обучение любой из представленных блоков, при этом, модули созданы достаточно просто, что позволяет правильно применять их даже на интуитивном уровне.

Основной проблемой на современном этапе развития дистанционных технологий обучения является наполняемость указанных блоков. Реализация дистанционного обучения требует, в первую очередь, от самих преподавателей организованности, связанной с необходимостью заполнения модулей для проведения каждого конкретного занятия, что связано с затратами по времени. Естественно, что преодолеть указанную проблему конкретными мерами практически невозможно, все здесь зависит от деятельности и организованности конкретного преподавателя. Однако считаем необходимым создание специального обучающего курса в рамках деятельности образовательных организаций системы МВД России. При его реализации представители кафедры информатики или технических отделов должны будут полностью разъяснить порядок работы и возможности электронных образовательных систем. Посещение таких занятий необходимо сделать обязательным, чтобы каждый преподаватель знал и понимал, как работают дистанционные технологии, какие возможности дают.

Также следует обратить внимание на вопросы дидактического наполнения изучаемых тематик. Дидактические материалы начинают играть роль в проведении дистанционных занятий по физической подготовке, когда снижается возможность личного присутствия обучающихся на занятия и контакта «курсант-преподаватель». В этой связи считаем необходимым провести качественную переработку дидактического материала по изучаемым тематиками в рамках физической подготовки. Важно привести в соответствие с требованиями современных ведомственных нормативных актов МВД России учебно-наглядные пособия. Также считаем, что создаваемые курсы по проведению занятий по физической подготовке должны содержать наглядные материалы, подготовленные сотрудниками кафедры конкретной образовательной организации МВД России. Это позволит, во-первых, самим преподавателям ориентироваться в имеющихся материалах, а во-вторых, позволит быть уверенным в том, что данная работа сделана правильно, в соответствии с имеющимися требованиями, и может быть рекомендована курсантам для самостоятельного обучения. Обязательно комплекс дистанционного обучения должен содержать в себе:

– учебно-наглядное пособие, в котором будут наглядно на картинках представлены алгоритмы выполнения конкретных боевых приемов борьбы, а также физических упражнений. Здесь могут быть использованы рисунки или же ситуативные фотографии, к иллюстрациям обязательно должны даваться письменные рекомен-

дации, детально описывающие порядок выполнения. Желательно, чтобы на иллюстрациях порядок выполнения приема или упражнения был отражен с разных ракурсов для большей наглядности;

– визуальные материалы – прежде всего, видеоролики, в которых будут детально показаны алгоритмы выполнения упражнений и боевых приемов борьбы. Для целей проведения самостоятельных занятий считаем необходимым, чтобы подобные материалы делались для каждой конкретной темы, при этом, был использован формат учебно-практического фильма. Его главное преимущество заключается в том, что на кадрах не только показывается порядок выполнения упражнения, но устанавливается интерактивный контакт со зрителем, например, выполняется какое-либо подготовительное упражнение и говорится «теперь повторите», «теперь повторите два раза» и так далее. Такой формат позволит использовать видеоролики непосредственно для проведения конкретных занятий в рамках самостоятельного изучения с использованием дистанционных технологий;

– аналитика ошибок – такие материалы могут выноситься в отдельный блок или включаться в любой из ранее представленных. Его суть заключается в том, чтобы показать обучающемуся типичные ошибки, которые возникают в процессе выполнения упражнений или боевых приемов борьбы. Просмотр таких материалов позволит курсанту осознать правильность выполнения им заданий или найти конкретные ошибки и исправить их [3, с. 42].

Подчеркнем, что очень важно, чтобы дидактические материалы составлялись комплексно, это позволит давать отсылки к разным материалам для большей наглядности. Например, в учебном пособии может быть расписано, как проводить прием задержания, и в конце дана ссылка на то, что порядок выполнения указанного приема может быть визуально проанализирован в ходе просмотра учебного ролика с указанием конкретного промежутка времени, когда это упражнение показано в ролике. Это создает интерактив и возможность для обучающегося самостоятельно проследить все особенности выполнения упражнений и боевых приемов борьбы.

Еще одним направлением совершенствования вопросов применения дистанционных технологий в физической подготовке можно назвать вопросы практического обучения боевым приемам борьбы [4, с. 28]. Как указывалось нами ранее, полноценный перевод таких занятий на дистанционный формат невозможен по причине снижения эффективности. Находясь дома, курсант не может выполнять упражнение самостоятельно без наличия ассистента. Предъявлять требования о самостоятельном поиске ассистента считается незаконным и нецелесообразным. Считаем, что для целей дистанционного обучения физической подготовке возможно введение использования искусственного ассистента. Естественно, что это в полной мере не поможет удовлетворить требования по организации занятия, так как неживые объекты при выполнении приемов значительно отличаются от живых, однако это позволит в значительной мере преодолеть проблему невозможности практики применения приемов борьбы в дистанционном формате. Реализовываться идея может в двух направлениях:

– создание рекомендаций по изготовлению искусственного ассистента из подручных материалов – специальное пособие, в котором будет указано, как прос-

тейшим способом создать куклу-партнера для отработки навыков боевых приемов борьбы;

– закупка образовательной организацией промышленно-созданных искусственных ассистентов с последующей выдачей их курсантам. Естественно, что этот вариант потребует серьезных материальных вложений. По нашему мнению, подобное нововведение позволит в значительной мере повысить эффективность дистанционного обучения в части изучения техники выполнения боевых приемов борьбы. Подчеркнем, что это не дает возможность перевести такие занятия в полной мере в дистанционный формат, но, по большей части, сократит необходимость проведения учебных пар в очном порядке.

Наконец, можно выделить проблему необходимости проведения педагогического контроля за выполнением курсантами поставленных задач в рамках дистанционного обучения. Здесь также можно предложить ряд инноваций.

1. Сегодня почти у каждого имеется в распоряжении фитнес-браслет, который позволяет отслеживать физическую активность обладателя. Считаем возможным создание специального программного обеспечения, которое в рамках дистанционных технологий позволит собирать с таких устройств необходимую информацию о двигательной активности владельца. Так, преподаватель сможет оценивать и ориентироваться в том, выполнял ли курсант данные ему задания или решил исказить результаты, естественно, что с реализацией данной концепции могут быть проблемы. Во-первых, не все обладают такими девайсами, во-вторых, даже при наличии программного обеспечения, показатели можно подделать, однако, это является частными моментами, которые могут быть дополнительно проработаны при реализации идеи.

2. Возможно введение специального дневника самоанализа, в котором курсант будет отражать результаты своей активности на занятиях, при этом им будут фиксироваться сами упражнения, результаты во временном измерении, а также измерения пульса, температуры, изменений в весе и тому подобное. При анализе этих данных в рамках конкретного занятия невозможно выявить невыполнение поставленных задач курсантами, однако, на определенной временной дистанции преподаватель может отследить отдельные несостыковки, например, между видом физической активности и изменениями пульса. Эта методика сложна и неточна, но позволит выявить злостных нарушителей, если дистанционный формат будет вынужденным и создастся невозможность проведения очных занятий [5, с. 221].

При этом следует отметить, что занятие физической подготовкой в дистанционном формате во многом базируется на ответственности самой личности. Курсант должен понимать, что выполнение упражнений, изучение практической базы будет необходимо ему для сдачи итоговых зачетов и экзамена, в этой связи также можно обратить внимание на совершенствование мотивационной составляющей путем личного общения преподавателя с обучающимися, в том числе и в дистанционном формате.

Резюмируя изложенное, стоит еще раз отметить, что дистанционное проведение занятий по физической подготовке должно базироваться на определенных правилах, обусловленных самой электронной образовательной оболочкой, где занятия и проводятся. Она должна содержать шесть обязательных блоков, позволяющих

наиболее эффективно реализовать возможности дистанционного образования. Нами были выделены основные пути совершенствования дистанционных технологий при проведении занятий по физической подготовке, по нашему мнению, преподаватели должны относиться к этой деятельности со всей серьезностью, заполняя необходимые модули. Считаем необходимым создание специальной дидактической базы, которая бы позволила с должной мерой эффективности решать вопросы изучения материала в формате дистанционного образования.

Литература

1. Насадюк Е. В., Симонтовский А. П. Проблемы реализации дисциплины «Физическая подготовка» посредством дистанционных образовательных технологий в образовательных организациях системы МВД России // *Полицейская деятельность*. 2020. № 6. С. 1-13.
2. Федоров А. И., Сивохин И. П. Дистанционные образовательные технологии в системе подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму // *Вестник КГПИ*. 2017. № 4 (48). С. 83-89.
3. Карданов А. К., Настуев Э. Б. Применение дистанционного обучения на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России // *Гуманитарные исследования Центральной России*. 2020. № 2 (15). С. 39-44.
4. Фалькина Т. Ю., Старикова О. Н. Проблемы внедрения дистанционных технологий в образовательных организациях МВД России // *Вестник Московского университета МВД России*. 2017. № 1. С. 26-29.
5. Лопатин Е. А., Шкабин Е. С. Оценка курсантами вуза МВД России эффективности применения электронной образовательной среды Moodle до и во время пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 // *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Информатизация образования*. 2021. Т. 18. № 3. С. 212-226.

References

1. Nasadyuk E. V., Simontovsky A. P. Problemy realizatsii distsipliny «Fizi-cheskaya podgotovka» posredstvom distantsionnykh obrazovatel'nykh tekhnologiy v obrazovatel'nykh organizatsiyakh sistemy MVD Rossii [Problems of implementation of the discipline «Physical training» through distance learning technologies in educational institutions of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Politseyskaya deyatel'nost' - Police activity*, 2020, no. 6, pp. 1-13.
2. Fedorov A. I., Sivokhin I. P. Distantsionnye obrazovatel'nye tekhnologii v sisteme podgotovki spetsialistov po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu [Distance educational technologies in the system of training specialists in physical culture, sports and tourism]. *Vestnik KGPI - Bulletin of KSPI*, 2017, no. 4 (48), pp. 83-89.
3. Kardanov A. K., Nastuev E. B. Primenenie distantsionnogo obucheniya na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke so slushatelyami obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [The use of distance learning in physical training classes with students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Gumanitarnye issledovaniya Tsentral'noy Rossii - Humanitarian research in Central Russia*, 2020, no. 2 (15), pp. 39-44.
4. Fal'kina T. Yu., Starikova O. N. Problemy vnedreniya distantsionnykh tekhnologiy v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Problems of introduction of remote technologies in

educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2017, no. 1, pp. 26-29.

5. Lopatin E. A., Shkabin E. S. *Otsenka kursantami vuza MVD Rossii effektiv-nosti primeneniya elektronnoy obrazovatel'noy sredy Moodle do i vo vremya pandemii koronavirusnoy infektsii COVID-19 [Evaluation by cadets of the university of the Ministry of Internal Affairs of Russia of the effectiveness of the use of the electronic educational environment Moodle before and during the pandemic of coronavirus infection COVID-19]. Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Informatizatsiya obrazovaniya - Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Informatization of education, 2021, vol. 18, no. 3, pp. 212-226.*

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДИСЦИПЛИНУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗАХ**

**THE IMPACT OF DISTANCE LEARNING ON THE DISCIPLINE
«PHYSICAL CULTURE» IN UNIVERSITIES**

Пушкарева Арина Юрьевна

студент

институт технологии, экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Pushkareva Arina Yurievna

student

institute of technology, economics and service

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department of the physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Проблема укрепления и сохранения здоровья актуальна в любые времена как для общества в целом, так и для подрастающего поколения. Физическая активность является ключевой составляющей, определяющей благополучное здоровье человека на протяжении всей его жизнедеятельности, ее недостаток увеличивает риск заболеваний. Выбор тех или иных методов по проведению и организации воспитательной и обучающей деятельности определяется профессиональными навыками учителя, педагога в сочетании как с личной заинтересованностью, так и с предстоящими задачами формирования физической культуры личности, культуры здорового образа жизни молодежи. В работе рассматриваются проведение занятий по физической культуре в период сложной эпидемиологической обстановки в стране, причины низкой продуктивности дистанционных занятий и приведены способы решения данной проблемы.

Abstract. The problem of strengthening and preserving health is relevant at any time both for society in general and for the younger generation in particular. Physical activity is a key component that determines a person's well-being throughout his life, its lack increases the risk of diseases. The choice of certain methods for conducting and organizing educational and training activities is determined by the professional skills of a coach, a teacher in combination with both personal interest and the upcoming tasks of forming the physical culture of the personality, the

culture of a healthy lifestyle of young people. The paper discusses the conduct of physical education classes during a difficult epidemiological situation in the country, the reasons of the low productivity of distance learning and provides ways to solve this problem.

Ключевые слова: физическая культура; дистанционное обучение; студенты; здоровый образ жизни.

Key words: physical education; distance learning; students; healthy lifestyle.

Выбор темы не случаен, в настоящее время актуальность выбранной темы по-прежнему высока, так как эпидемиологическая обстановка в регионах оставляет желать лучшего. В статье рассматриваются причины низкой продуктивности дистанционных занятий по предмету «Физическая культура» и приведены способы решения данной проблемы.

Цель исследования предполагает определение основных методов и форм реализации дистанционного обучения в процессе преподавания физической культуры для дальнейшего совершенствования образовательного процесса в вузе.

Задачи:

1) изучить преподавание такого предмета как «Физическая культура» в рамках дистанционного обучения;

2) выявить проблемные зоны в дистанционном формате преподавания физической культуры.

В процессе исследования использовались изучение и анализ источников научно-методической литературы, обработка изученного материала.

В последние несколько лет все чаще появляется вопрос о качестве образования и возможностях его улучшить. В связи с событиями последних лет, а именно, многочисленной заболеваемостью населения, что все чаще заставляет учебные заведения закрываться на карантин, появляются проблемы, связанные с отсутствием должной подготовки к проведению дистанционных занятий.

В России медиа-сфера развивается значительно медленнее, чем в других странах, следовательно, сложнее грамотно распределить время, ресурсы и количество информации, необходимой для проведения урока. Эта проблема касается и дисциплины «Физическая культура». Небольшой процент учебных заведений (школ, колледжей и вузов) заинтересовано в сохранении должной подготовки уроков физической культуры во время карантина. Чаще всего предмету уделяется малое количество часов, а во время дистанционного образования дисциплина представляет собой конспектирование готового материала или выполнение типовых заданий, что влечет за собой снижение двигательной активности учащихся, отсутствие у них желания заниматься спортом.

Вследствие отсутствия должной мотивации и регулярных занятий спортом здоровье обучающихся находится под угрозой. Учащимся не хватает организованности для выполнения физических нагрузок в должной мере вне стен учебных заведений. Решением этой проблемы могло бы стать проведение дистанционных уроков в формате тренировок, но качество онлайн-образования в России на данном этапе оставляет желать лучшего. В стране недостаточно ресурсов для оснащения учебных заведений техникой с необходимой мощностью и скоростью интернета, чтобы занятия

проходили без технических неполадок.

С указом Президента Российской Федерации от 02.04.2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» традиционная форма обучения претерпела значительные изменения. Обучение с использованием современных информационных технологий повлекло за собой создание новой образовательной среды, которая в процессе обучения предоставляла возможность обучающимся самостоятельно овладевать знаниями в условиях постоянно-обновляющейся информации. Студенты, находящиеся на дистанционном обучении не так сильно ограничены в пространстве и времени, что может позволить проводить занятия по дисциплине в любое удобное для сторон время. Однако, нельзя не учитывать специфику данного предмета, по причине которой обучение не может быть реализовано полностью. Для реализации обучения в правильном формате требуется сочетать практическую самостоятельную работу студента и развитие творческого подхода к обучению. Подобная концепция разрабатывается в настоящее время. При использовании новых методов образовательного процесса реализовываются образовательные требования.

Рассмотрим эти методы:

Создание, развитие и укреплении мотивационной составляющей. Конечно же, дистанционное обучение предполагает больше свободного времени у студентов, однако, преобладающая часть учащихся не может грамотно распоряжаться им. Студенты могут потерять мотивацию к учебе, оставляя большое количество заданий на крайний срок.

Использование большего объема теоретических материалов в новых форматах. Данный метод подразумевает отличную от обычной подачу материала: это и множественное количество учебных пособий, и демонстрационных презентаций, и цифровых онлайн-видео. Вряд ли учащиеся будут заинтересованы в прочтении сплошного текста, либо конспектировании огромного количества материала. Следует составлять более творческие задания, при выполнении которых будет учитываться не только необходимость в проверке знаний теоретической базы учащихся, но и развитие их мыслительных, творческих способностей. Данный метод предполагает подачу материала в динамичном, интерактивном формате, при его помощи формируется мировоззренческая система научного подхода к физической культуре, повышается мотивация у обучающихся, тем самым, вовлекая их в подробное постижение физической культуры.

Тесты как способ оценки знаний учащихся в условиях дистанционного обучения. Данный метод является одним из эффективных, так как можно быстро отследить уровень знаний обучающихся по дисциплине и провести анализ ошибок и темы, по которым большинство студентов не имеют полной осведомленности. Электронные тестирования находят широкое применение в различных образовательных учреждениях и разных дисциплинах, в области проверки знаний этот метод наиболее универсален [1, с. 60].

Таким образом, участие квалифицированных педагогов в создании теоретических баз дисциплины «Физическая культура» необходимо и так же важно, как исполь-

зование различных технологий дистанционного образования для качественного и эффективного образовательного процесса в условиях самоизоляции. Профессионализм преподавательского состава играет огромную роль особенно в период дистанционного обучения. Отказ от привычного проведения уроков, мобильность и быстрая адаптация к постоянно меняющейся ситуации – вот что представляет собой работа педагога. Качественная преподавательская работа зачастую выражается в выстраивании психолого-педагогических аспектов физической культуры. Кроме того, физическая культура представляет собой, прежде всего, практическую дисциплину, однако введение дистанционного формата обучения в значительной степени сузило основные цели физической культуры, ограничив двигательные и функциональные особенности дисциплины [2, с. 51-55]. Это значит, что педагог находится в довольно сложной с профессиональной точки зрения ситуации. Необходимо и выполнять учебный план, и находить новые пути подачи материала для обучающихся, чтобы замотивировать их к получению знаний и правильному подходу к собственному здоровью.

Еще одним немаловажным фактором является видение конечной цели. Каждый из нас охотнее выполняет какое-то задание, если в полной мере осознает ценность полученного в конце результата. Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование убеждений, интересов, ценностей, а также осознанного подхода к внедрению спорта в свою жизнь. Как нам известно, дистанционное обучение в большинстве своем связано с сидячим образом жизни и предполагает длительное время, проведенное за компьютером. Именно поэтому необходимо совершенствовать методы ведения физической культуры, чтобы учащиеся осознавали важность спорта и здорового образа жизни.

Использование комплексного подхода как в техническом, так и в теоретическом плане, способно в наибольшей степени удовлетворять требования образовательной программы в совершенствовании физического воспитания учащихся. Время дистанционного образования можно использовать для формирования определенных спортивно-ценностных ориентиров, которые необходимы для самореализации личности. Это значит, что на момент дистанционной формы образования дисциплина «Физическая культура» находит свое выражение в формировании теоретических знаний и мировоззренческих позиций у обучающихся.

Несмотря на сложную обстановку в мире и отсутствие возможности проводить занятия очно, есть множество способов следовать учебному плану. К примеру, все мы осведомлены о большом количестве онлайн-платформ для обучения, подготовки к экзаменам или тренировкам. С помощью опроса можно выявить, какая форма работы привлекает учащихся больше всего. Может быть, часть ребят захочет заниматься йогой с помощью видеороликов, фитнесом или аэробикой. Часть обучающихся может предпочесть отрабатывать полученные знания с помощью написания творческих работ. Это могут быть статьи, монографии или рефераты. Однако, несмотря на формат работы, все студенты будут заинтересованы в изучении дисциплины и правильном ее усвоении.

Стоит помнить также о том, что некоторые ограничения в связи с эпидемиологической обстановкой в нашей стране уже снимаются, а это значит, что в скором време-

ни есть возможность вернуться к прежнему формату работы касаясь дисциплины «Физическая культура». Но также есть вероятность, что и после снятия ограничений часть занятий можно будет проводить в режиме онлайн, тем самым, укрепляя сферу интернет-образования и пробуя новые техники для обучения.

Обобщив все то, что было приведено выше, можно сформулировать вывод, что физическая культура действительно необходима, даже если формат дистанционного обучения значительно снизил возможности ее проведения в должной форме. Грамотный преподаватель ищет новые пути для проведения занятий в новом формате, и со временем данный вид обучения будет осуществляться на более высоком уровне. Спорт должен присутствовать в жизни каждого из нас – именно это необходимо донести до студентов, тем самым, сформировав их мотивационную среду. С помощью интерактивных видео, презентаций, большого количества новой и полезной информации можно будет заинтересовать и развить у обучающихся осознанное и организованное отношение к себе и своему здоровью. Какой бы не был итог, можно уверенно утверждать, что физическая культура и спорт необходимы, и должны занимать свое место в жизни любого человека, особенно подрастающего поколения. Ведь прежде всего это забота о себе, своем здоровье, а значит и светлом будущем.

Литература

1. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности в образовательном процессе // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2. С. 60-63.
2. Петров П. К. Информационная компетентность как основа для формирования профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. №3. С. 51-55.

References

1. Volkov V. Yu. Komp`yuterny`e texnologii v fizicheskoy kul`ture, ozdorovitel`noj deyatel`nosti v obrazovatel`nom processe [Computer technologies in physical culture, health-improving activities in the educational process]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury - Theory and practice of physical culture*, 2001, no. 2, pp. 60-63.
2. Petrov P. K. Informacionnaya kompetentnost` kak osnova dlya formirovaniya professionalizma budushhix specialistov po fizicheskoy kul`ture i sportu [Information competence as a basis for the formation of professionalism of future specialists in physical culture and sports]. *Fizicheskaya kul`tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, education, training*, 2010, no. 3, pp.51-55.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПОСРЕДСТВОМ
ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS
THROUGH INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Алтунин Алексей Юрьевич

преподаватель

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

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел 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. В статье доказано то, что физическая подготовка курсантов постоянно нуждается в доработке, совершенствовании методов и так далее. В связи с чем, в работе рассмотрены инновационные образовательные технологии в сфере физической подготовки курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел. Актуальность темы обусловлена тем, что на сегодняшний день сотрудник полиции должен быть готов к активным действиям в самых различных конфликтных ситуациях, которые могут быть связаны с риском для жизни. Поэтому уровень физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел должен быть на высшем уровне, как для защиты жизни и здоровья граждан, так и для собственной безопасности. Это можно достичь с помощью использования инновационных технологий в физической подготовке. В научной статье приводятся перспективные направления совершенствования овладения данными приемами, отраженные в научных исследованиях. Рассматриваются особенности самостоятельной подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России к выполнению служебно-прикладных упражнений.

Abstract. The article proves that the physical training of cadets constantly needs to be refined, methods improved, etc. In this connection, the paper considers innovative educational technologies in the field of physical training of cadets and students of the universities of the Ministry of Internal Affairs. The relevance of the topic is due to the fact that today a police officer must be ready to take active action in a variety of conflict situations that may be associated with a risk to life. Therefore, the level of physical fitness of the police officer should be at the highest level, both to protect the life and health of citizens, and for their own safety. This can be achieved through the use of innovative technologies in physical training. The scientific article presents promising directions for improving the mastery of these techniques, reflected in scientific research. The features of independent training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to perform service and applied exercises are considered.

Ключевые слова: физическая подготовка; боевые приемы борьбы; физическое воспитание; инновация; инновационные технологии.

Keywords: physical training; fighting techniques of wrestling; physical education; innovation; innovative technologies.

Занятия физической подготовки курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел (далее – МВД) несут в себе огромное значение: с одной стороны, систематические занятия физической подготовкой в вузах МВД выступают залогом того, что курсанты и слушатели будут здоровыми и физически крепкими, с другой стороны – занятия физической подготовки обладают серьезным воспитательным потенциалом. В заданном контексте требуется проводить мониторинг научной литературы, исследовать методические рекомендации вузов МВД в других субъектах Российской Федерации (РФ). Поэтому поиск инноваций в данной сфере просто необходим. [1, с. 74].

«Игровая деятельность» определяется в методике физического воспитания как одна из современных технологий обучения. Исследователи проблемы использования игр в процессе занятия физической подготовкой курсантов и слушателей вузов МВД определяют ряд их функций, которые реализуются в учебной деятельности – развитие, объяснение, воспитание и так далее. Значение использования игры в учебном процессе трудно переоценить: игра активизирует познавательную деятельность каждого курсанта.

Специфика деятельности по выполнению оперативно-служебных задач, стоящих перед сотрудниками системы органов внутренних дел, обусловлена и их многоплановостью, и их взаимосвязью с различными практическими ситуациями. Так, в частности, сотруднику органов внутренних дел (далее – ОВД) важно владеть и навыками задержания лица, представляющего общественную опасность в силу совершения им правонарушения, или деяния, обладающего признаками преступления. Необходимо пресечь агрессию лиц, в ходе взаимодействия переходящую и в открытое нападение, нередко, с применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия. Следует учитывать, что, при выполнении оперативно-служебных задач, сотрудникам ОВД приходится преодолевать конфликтные ситуации, и, нередко оказывающее сопротивление, лицо обладает и физической выносливостью, и знанием основ рукопашного боя, а также применением боевых приемов борьбы. Соответственно, для эффективного выполнения своей профессиональной деятельности, а также в целях самообороны сотруднику ОВД важно владеть навыками борьбы на высоком уровне.

Формирование физических качеств и необходимых в профессиональной деятельности навыков возложено на вузы МВД России, и эта задача реализуется уже на первоначальном этапе обучения, продолжаясь в дальнейшем при выполнении служебных обязанностей.

Овладение системой боевых приемов, наряду с прикладными задачами, их применения в конфликтных ситуациях, в ситуациях самообороны, направлено также на воспитание таких личностных качеств курсантов, как смелость, уверенность, решительность. Анализ специальной литературы и подходов исследователей к оцен-

ке методики формирования навыков боевых приемов борьбы у курсантов (слушателей) вузов МВД России, показывает, что поиск наиболее оптимальных направлений повышения эффективности овладения указанными навыками является актуальным направлением научных изысканий.

Исследователями, занимающимися разработкой основ методики формирования навыков боевых приемов борьбы, особо отмечается важность начального этапа обучения. Соответственно, высокое значение имеет адаптированная методика формирования у курсантов (слушателей) основ физического, морального и психологического развития. Такая программа начального обучения включает также воспитание личностных качеств, готовности овладевать боевыми приемами борьбы, с уяснением важности их практического применения при реализации профессиональных задач и обеспечения личной безопасности. При анализе самой методики обучения применению боевых приемов борьбы, исследователи обращают внимание на необходимость учета особенностей тех конфликтных ситуаций, которые максимально были бы приближены к реальной обстановке. Так, например, в реальной экстремальной ситуации с сотрудником ОВД в противоборство может вступить выносливый противник, физически и технически подготовленный.

Соответственно, обучение важно построить таким образом, чтобы помочь курсанту овладеть навыками применения боевых приемов борьбы не только за счет силового преимущества, при их оттачивании на неподвижном партнере, одиночными действиями, – но и смоделировать условия перехода к действиям, когда партнер находится в движении и оказывает активное сопротивление. При этом, физическая выносливость, навыки боевых приемов борьбы и психологическая зрелость должны быть реализованы в совокупности, что в целом и будет способствовать эффективности применения физической силы будущими сотрудниками ОВД при пресечении ими правонарушений и преступлений в своей служебной деятельности. Исследователи также указывают на сложность установления уровня овладения курсантами (слушателями) техникой применения боевых приемов борьбы, если такая оценка проводится при анализе боя с неподвижным, не оказывающим сопротивления партнером [2, с. 33].

Соответственно, необходимо уже на начальном этапе формирования рассматриваемых навыков, помимо овладения базовой техникой, включать в методику преподавания элементы применения боевых приемов борьбы при сопротивлении партнера, при реализации им сложной комбинации атакующих действий, при реализации обманных движений.

На важность самостоятельной подготовки при овладении боевыми приемами борьбы обращают внимание различные исследователи данной темы. Исследователи отмечают, что при овладении навыками, обозначенными в разделе «Боевые приемы борьбы», задачей самостоятельной работы курсанта (слушателя), то есть деятельности, которая реализуется им вне аудиторных занятий, является совершенствование, полученное в учебном процессе знаний и навыков правомерного применения боевых приемов борьбы. Мы разделяем, при этом, убежденность исследователей, указывающих, что повышению эффективности самостоятельной работы по овладению боевыми приемами борьбы является мотивация курсанта (слушателя). Нацелен-

ность на активную индивидуальную работу, осознание важности системного подхода при овладении навыками боевых приемов борьбы, – основа результативного формирования профессионально-значимых компетенций.

При анализе методики формирования навыков применения боевых приемов борьбы отметим, что большинство исследователей выделяют последовательно сменяющиеся, обучающие этапы теоретической подготовки, идеомоторной тренировки (мысленного воспроизведения движений) и практической отработки и закрепления боевых приемов борьбы. Последовательность такой методики обуславливает эффективность овладения данными приемами. Так, теоретически обусловленный идеомоторный образ боевого приема, получает свое закрепление и переход в автоматизированный режим навыка при его практической отработке. При соблюдении данной системы, а также ее реализации не только в процессе обучения в рамках учебных часов, но и при внеаудиторной самостоятельной работе, возможно, вести речь о высоком уровне овладения боевыми приемами борьбы и их эффективному применению в дальнейшем при выполнении служебных задач по охране правопорядка. При этом, полагаем важным реализацию такого этапа овладения боевыми приемами борьбы, как анализ техники их выполнения. Основой такого анализа может быть, например, воспроизведение отснятого на видеосъемку материала. Замедленное его воспроизведение позволяет провести анализ структуры боевого приема борьбы, отметить успешные и неудачные моменты при его применении. Соответственно, возможен анализ каждой операции, и при консультации с преподавателями, и в ходе самостоятельной подготовки [3, с. 51].

В целом, отметим, что основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки в системе МВД России не меняются на протяжении десятилетий и вероятно останутся актуальными и в будущем. Речь может вестись о повышении эффективности обучения прикладным боевым приемам. Эффективность обучения должна измеряться эффективностью применения навыков. А самый весомый критерий эффективности применения навыков – это отсутствие боевых потерь и ранений среди личного состава. Чем ниже они при оперативной работе, тем выше эффективность обучения боевым приемам.

Принципиально эффективная профессионально-прикладная физическая подготовка должна ставить перед собой цель:

- повышение общей физической выносливости;
- формирование навыков и рефлексов защиты от ударов руками и ногами;
- формирование навыков и рефлексов защиты от режущего, дробящего, проникающего оружия;
- формирование навыков поведения (уклонения, минимизации потерь) при угрозе выстрела из огнестрельного оружия разного типа;
- формирование навыков освобождения от захватов, основные болевые приемы;
- формирование атакующих навыков и рефлексов, в которые должны входить поставленные удары руками и ногами, уверенное использование удерживающих, болевых, удушающих приемов борьбы, использование холодного, огнестрельного оружия, принципиально любых предметов, которые находятся рядом в момент боя.

На этом пути важна методика преподавания, в которой обязательно должен присутствовать спортивный принцип. Быть лучшим, получить за это поощрение – это весомый стимул и для молодых курсантов, и для опытных сотрудников. [4, с. 207]. Эффективнее всего знания и навыки профессионально-прикладной физической подготовки закрепляются в учебных боях. При планировании таких учебно-тренировочных схваток правильно ставить перед курсантами конкретную задачу (обезоружить, обездвижить, удержать, сопроводить и так далее). Возможно, и желательно проводить такие бои в условиях возможного применения – на улице, в помещении, в лесу, при открытом нападении, при потенциальной агрессии и так далее.

Интересным в прикладном аспекте представляется подход, учитывающий непредсказуемость поведения правонарушителя. Следует, на наш взгляд, стимулировать партнеров к вариативности своего поведения при отработке навыков применения боевых приемов борьбы. Так, отработке подлежат различные позы при обоюдном захвате за одежду. При этом, перед партнером, находящимся в роли правонарушителя, надлежит ставить задачу – повести себя не стандартно, например, избежать наклона после обозначения расслабляющего удара, преждевременно упасть и т. При обучении технике применения болевого приема к правонарушителю в ситуации потери им устойчивости, важно особо указать обучающимся необходимость тренировки собственной динамической устойчивости. В этих целях важно включать в комплекс упражнений по физической подготовке и те, которые направлены на тренировку вестибулярного аппарата (кувырки, колесо, рондады) [5, с. 140].

Подводя итог анализу направлений повышения овладения навыками применения боевых приемов борьбы прежде всего, предлагаем учитывать высокое значение первоначального этапа обучения. На данном этапе следует сформировать совокупность психологических и физических навыков, которые будут положены в основу формирования навыков боевых приемов борьбы. В дальнейшем, помимо овладения базовой техникой таких приемов, необходимо их развивать и закреплять в ситуациях с движущимся и оказывающем сопротивление партнером, побуждая обучающегося осуществлять переход от одиночных силовых действий к их сложным тактическим комбинациям. Важна самостоятельная работа курсантов (слушателей) по овладению техник боевых приемов борьбы. Следует, на наш взгляд, уделять внимание мотивации обучающихся, осознанию ими важности такой внеаудиторной работы. Именно при самостоятельной работе возможен учет индивидуальных особенностей самого обучающегося. За счет дополнительной работы могут совершенствоваться определенные направления тактики применения боевых приемов борьбы, и здесь важна консультативная помощь преподавателя, умение обучающегося анализировать результат своей работы. В целом, в систему занятий, как под руководством инструктора, так и при реализации самостоятельной подготовки обучающегося, следует включать как можно больше разнообразных ситуаций, моделируя реальную обстановку, в которой может оказаться сотрудник ОВД, при реализации им оперативно-служебных задач.

Итак, мы можем сделать вывод, что обязательными для отработки навыков применения боевых приемов борьбы должны стать ситуации активно оказывающего сопротивление противника, при его задержании, с применением бросковой техники,

контактов руками и ногами, захватов, в условиях применения противником оружия, в условиях плохой видимости, ограниченности пространства, с применением подручных средств и другие. Повышение эффективности овладения техникой применения боевых приемов борьбы курсантами (слушателями) образовательных учреждений МВД России, в целом, направлено на обеспечение личной безопасности при выполнении оперативно-служебных задач, с учетом специфики профессиональной деятельности по обеспечению правопорядка, пресечению правонарушений и преступлений.

Литература

1. Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 74-80. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451924> (дата обращения 21.05.2022).

2. Гуняев Е. В., Висягина В. А. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 30-35. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838184> (дата обращения 21.05.2022).

3. Дурнев А. И. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 49-53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451920> (дата обращения 21.05.2022).

4. Тихонович М. И. Методологическое совершенствование огневой подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийского круглого стола (г. Орел, 29 июня 2017 года). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 205-209.

5. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (дата обращения 21.05.2022).

References

1. Frolenkov V. N. *Osnovy organizatsii protsesssa fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politсии [Fundamentals of the organization of the process of physical training of police officers]*. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 5 (50), pp. 74-80. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451924> (accessed 21.05.2022).

2. Gunyaev E. V., Visyagina V. A. *Znachenie innovatsiy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta dlya motivatsii k samosovershenstvovaniyu fizicheskogo razvitiya cheloveka [The importance of innovations in the field of physical culture and sports for motivation to self-improvement of human physical development]*. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 30-35. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838184> (accessed 21.05.2022).

3. Durnev A. I. *Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i professional'noy podgotovlennosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov Ministerstva vnut-rennikh del Rossii [Interrelation of physical education and professional preparedness of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Russia]*. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 5 (50), pp. 49-53. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451920> (accessed 21.05.2022).

4. Tikhonovich M. I. *[Methodological improvement of fire training of police officers]. Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh*

organov. Sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 29 iyunya 2017 goda) [Improvement of fire and tactical-special training of law enforcement officers. A collection of materials of the All-Russian round table (Orel, June 29, 2017)]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 205-209. (In Russia)

5. *Khrykov I. S. Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka [The role and place of sports in human life and health]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 7 (52), pp. 138-141. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (accessed 21.05.2022).*

НОВЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**NEW INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION****Зайцева Анастасия Романовна**

студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Zaitseva Anastasia Romanovna**

student

*Volgograd social-pedagogical university**Volgograd, Russia***Плетцер Светлана Владимировна**

старший преподаватель

*кафедра физической культуры и здоровья**Волгоградский государственный аграрный университет**г. Волгоград, Россия***Pletzer Svetlana Vladimirovna**

senior lecturer

*department of physical culture and health**Volgograd state agrarian university**Volgograd, Russia*

Руководитель:

Серженко Елена Валерьевна

старший преподаватель

*кафедра физической культуры**Волгоградского государственного социально-педагогического университета**г. Волгоград, Россия*

Supervisor:

Serzhenko Elena Valerievna

senior lecturer

*department of physical culture**Volgograd social-pedagogical university**Volgograd, Russia*

Аннотация. Физическая культура развивает физическое, нравственное и духовное развитие учащихся, а самое главное – укрепляет здоровье. Именно на это направлены уроки физической культуры в школах, они помогают сохранить и укрепить здоровье учеников и помочь регулярно следить за своим здоровьем. Однако методики преподавания в некоторых школах потеряли свою актуальность, поэтому все больше и больше вводят новые инновационные технологии, которые помогут в построении учебно-воспитательного процесса. Инновационная деятельность является современным методологическим подходом, благодаря которому происходит переосмысление педагогической деятельности и определить, в каком ключе производить модернизацию. Выбирая инновационную технологию, преподаватель должен отталкиваться от индивидуальных

характеристик учеников, производить условия, помогающие развить творческие способности и потенциал каждого обучающегося.

Abstract. *Physical culture develops the physical, moral and spiritual development of students, and most importantly strengthens health. This is what physical education lessons in schools are aimed at, they help to preserve and strengthen the health of students, and help to monitor their health regularly. However, teaching methods in some schools have lost their relevance, so more and more new innovative technologies are being introduced that will help in building the educational process. Innovative activity is a modern methodological approach, thanks to which there is a rethinking of pedagogical activity and to determine in what key to modernize. Choosing an innovative technology, the teacher should start from the individual characteristics of students; create conditions that help develop the creative abilities and potential of each student.*

Ключевые слова: физическая культура; методы; спорт; нововведения; технологии; человек; учащийся; упражнения; знания; умения; педагогический процесс; психическое развитие; здоровье; обучение.

Keywords: *physical culture; methods; sports; innovations; technologies; person; student; exercises; knowledge; skills; pedagogical process; mental development; health; training.*

В последнее время инновационные технологии становились все большей и большей частью нашей жизни, пока не стали одной из важнейших составляющих нашей жизни, как спорт и физическая культура. Куда мы не шагнем, то везде внедряют нововведения для результативности, точности, эффективности. Так же они находят применение и в спорте, и физической культуре. Они способствуют повышению эффективности от выполнений физических упражнений, улучшению результатов в этой сфере и созданию более благоприятных условий и удобств при выполнении упражнений и занятий спортом.

Наша с вами жизнь не стоит на месте и постоянно меняется, как и все вокруг нас, именно поэтому эти инновационные технологии не смогли обойти спорт и физическую культуру стороной. Буквально много лет назад мы даже и не могли себе представить, что спорт и смартфоны будут тесно связаны друг с другом и будут идти нога в ногу. Все эти инновационные технологии позволяют построить организацию физических занятий на уровень выше, чем это было до этого, а также помогают производить более интересные занятия и способствуют более эффективному усвоению знаний и умений. По этим причинам, наша статья определяет и показывает всю важность использования нововведений на занятиях физической культуры и спорта.

Давайте рассмотрим происхождение слова «инновация». В переводе с латинского оно означает новизну, изменение, обновление. На данный момент уже не работает слоган «сила есть, ума не надо», ведь понятие современного спортсмена не ограничивается физическими способностями, оно состоит из таких качеств как: образованность, понятия и представления того – зачем ты это делаешь и чего хочешь достичь.

Теоретическая и практическая части понятия физической культуры непосредственно имеют связь с инновационными технологиями в наши дни. Оно означает, что разрабатываются сейчас много новых концепций воспитания физической культуры профессиональных спортсменов, создаются новые обновления подготовительной системы, происходит переход от старых традиционных методических пособий к сов-

ременным актуальным методам сопровождения активности спортсменов на всех этапах [1].

Все думают, что использование нововведений ограничивается только профессиональным спортом, но это ни так. Инновационные технологии и новые современные методики так же находят применение и в физической культуре студентов в университетах. В связи с чем, происходит грамотное и эффективное развитие способностей физических у студентов во время университетских занятий.

Не стоит забывать, что происходит применение различных современных педагогических методик и технологий в школьной практике, которые помогают активировать способности учащихся и развивать их грамотно. Часто используются такие методы на уроках физической культуры.

Все чаще и чаще появляются некоторые проблемы с посещаемостью физической культуры в школах, в следствии чего, можно сделать вывод, что многим ученикам не интересны занятия. Поэтому для учителей становится актуально вводить новые методики занятий, оценок, чтобы максимально заинтересовать детей.

Разберем несколько инновационных технологий на уроках физической культуры:

Здоровьесберегающие технологии.

Цель данных технологий заключается в обеспечении школьнику сохранения здоровья во время обучения. Помочь с формированием необходимых знаний и умений, а также научить правильно использовать их для применения в будущем, в реальной жизни.

Здоровьесберегающие технологии по проценту влияния на здоровье учеников, расположены во главе списка самых важных инновационных технологий, так как вмещают в себе такие критерии: принимает во внимание возрастные особенности деятельности детей, предусматривает сочетания двигательных и статических нагрузок, для оптимальности обучения формирования в малые группы, использования наглядности или различных форм представления информации. Но одним из основных и главных направлений является производство здорового и оптимального психологического климата на уроке, благодаря которому увеличивается мотивация к обучению, происходит лучшее усвоения знаний, без эмоционального напряжения, создавая комфортные и благоприятные взаимоотношения всех участников педагогического процесса [3].

Игровые технологии.

Игровая технология, по сей день, является очень актуальным методом усвоения знаний, которая применяется с учетом возрастных особенностей. Это очень уникальная форма обучения, благодаря которой можно представить информацию в виде игры, которая обязательно заинтересует детей. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает одно из самых важных мест в процессе обучения.

Одни из самых важных черт игровой технологии – формирование навыков социального поведения, познания себя, приобретение моральных и нравственных ценностей, также она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает за его потребности и интересы.

Личностно-ориентированные технологии.

В настоящее время проведение современного урока и увеличение его эффективности невозможно без применения личностно-ориентированной технологии обучения. Чтобы достичь определенной результативности необходимо ориентироваться на личные качества учащихся, создавая ситуации, в которых обучающийся устремлен на творческий поиск решения каких-либо задач, самоопределение и развитие индивидуальных способностей детей.

Сущность данной технологии направлено на индивидуальный подход к каждому ребенку при организации урока, под этим имеется ввиду, что для отдельного ученика создается своя, индивидуальная программа, которая должна учитывать определенные характеристики учащихся: телосложение, подготовленность к физическим нагрузкам, психическое развитие, а также состояние здоровья. Поэтому необходимо дифференцирование темпа, содержания и задач освоения знаний, и оценки достижений [2].

Информационно-коммуникативные технологии.

В наши дни популяризацию набрало использование информационно-коммуникативных технологий во всех областях жизни. Возможно, с самого начала это может прозвучать абсурдно, что в физическом воспитании преобладают информационно-коммуникативные технологии, ведь физкультура никак не может быть связана с интернетом и различными гаджетами, но это остается фактом, что использование данных технологий помогает организовать учебный процесс на новом, более продвинутом уровне, использование интернет-ресурсов позволяет более обширно изучить материал и решить многие поставленные задачи.

Многим преподавателям часто всплывают такие проблемы, как незаинтересованность в теоретическом материале, в важных исторических документах и событиях, а также поиск и хранение информации, контроль и управление занятиями, общие данные о состоянии здоровья и физических возможностей учащихся, именно информационно-коммуникативные технологии помогают решить все эти вопросы.

Использование и применение электронных презентаций на уроках физической культуры помогают подробнее и нагляднее предоставить теоретический материал, на который выделяется минимальное количество часов, ведь такие данные воспринимаются намного лучше зрительным восприятием информации. Также красочно, информативно и современно преподнести исторические события и биографии спортсменов, чтобы учащиеся были наиболее заинтересованы в просматриваемом материале, что делает процесс образования более эффективным.

Все больше набирает популярность видеоролики с комплексными общеразвивающими упражнениями, которые также отлично помогают при объяснении материала наглядно или же при проведении утренней зарядки. Такие видео могут быть использованы как учителями, так и самими учащимися для подготовки к занятию.

Одним из видов домашнего задания в информационно-коммуникативной технологии является создание презентаций на определенные темы, которые ученики могут выбрать сами или же учителя лично присвоит каждому учащему. Такие задания могут выполняться индивидуально или в группах, что помогает сплотить коллектив еще больше.

Применение компьютерных технологий в усвоении материала дает возможность усиления мотивации, развивает способность мышления, сообразительности, познавательные способности учеников, создает предельно благоприятные условия для расширения духовных знаний детей, учит творческому применению усвоенных знаний, умений для стабилизации и усовершенствования физического уровня и здоровья.

Фитнес-технологии.

Фитнес-технологии включают в себя танцевальные упражнения и ритмику. В настоящее время происходит внедрение такой технологии в педагогический процесс на уроке физической культуры, что является актуальной задачей модернизации учебных программ. Наиболее ярким моментом является преподнесение упражнений под музыку, используя элементы танцев и ритмику.

Музыка помогает решению таких задач, как: улучшение эмоционального фона, психоэмоционального состояния. Осуществляется влияние на физиологические процессы организма, происходит некие изменения в центральной нервной системе. Более энергичная музыка оказывает тонизирующий эффект, а более спокойная, наоборот, успокаивающий.

В процессе занятий под музыкальное сопровождение можно подбирать ритм и темп упражнения, повышая и понижая их интенсивность. Также помогает овладевать новыми навыками, запоминая упражнения.

Однако есть и негативное влияние музыки в физическом воспитании, такое что неправильно подобранное музыкальное сопровождение будет мешать и затруднять выполнения определенных упражнений, а также оказывать неблагоприятное влияние на психику учащихся. Важно уметь подбирать музыку под специфику занятия.

Грамотный подбор музыкального произведения помогает повышать качество занятия, увеличивает заинтересованность учащихся к физической культуре.

Таким образом, в области преподавания физической культуры можно насчитать огромное множество различных методик, однако в современных условиях происходит внедрение новых инновационных технологий обучения, которые отводят традиционные методы на второй план. Однако более важная роль принадлежит таким технологиям, как здоровьесберегающие, для которых на первом месте стоит:

- внимание на возраст детей и климат, в котором они занимаются спортом;
- игровые методы преподавания, для которых игра используется способом предоставления различной информации;
- ИКТ, позволяющие сделать материал более доступным и понятным;
- лично-ориентированные, направленные на составление плана на основе индивидуальных качеств и навыков учащихся;
- фитнес-технологии, на которых музыкальное сопровождение помогает при физических нагрузках, а также развитие новых навыков движения.

Литература

1. Тагариев Р. З., Шихов С. Е. *Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры // Современные наукоемкие*

технологии. 2007. № 6. С. 80-81.

2. Технология личностно-ориентированного обучения средство повышения качества образования / Павлова М. А. [и др.] // Современные наукоемкие технологии. 2009. № 7. С. 96-97.

3. Кокорина О. Р. Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе педагогического вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 6 С. 64-65.

References

1. Tagariev R. Z., Shikhov S. E. *Novye obrazovatel'nye tekhnologii i printsipy organizatsii uchebnogo protsessa v sfere fizicheskoy kul'tury* [New educational technologies and principles of the organization of the educational process in the field of physical culture]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern high-tech technologies*, 2007, no. 6, pp. 80-81.

2. Pavlova M. A. [et al.]. *Tekhnologiya lichnostno-orientirovannogo obucheniya sredstvo povysheniya kachestva obrazovaniya* [Technology of personality-oriented learning as a means of improving the quality of education]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern science-intensive technologies*, 2009, no. 7, pp. 96-97.

3. Kokorina O. R. *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v uchebnom protsesse pedagogicheskogo vuza* [Health-saving technologies in the educational process of pedagogical university]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training*, 2008, no. 6, pp. 64-65.

УДК 796

**СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА****MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES
IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS****Губенков Андрей Олегович**

кандидат юридических наук

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях**Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия***Gubenkov Andrey Olegovich**

Ph. D.

*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. В данной статье рассмотрены актуальные вопросы применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта, а также их значение для здоровья человека. Проведен анализ условий, препятствующих субъекту заниматься физической подготовкой. В ходе исследования выделены некоторые направления, по которым внедрение инновационных технологий будет иметь большую эффективность и результативность. Освещены некоторые комплексные программы инноваций, используемых в России в процессе проведения спортивных мероприятий, занятий физической подготовкой. Практическая значимость научной статьи отражается в возможности информирования обучающихся и тренирующих лиц о существующих в стране спортивных аппаратно-программных комплексах, анализ их функциональных возможностей. Благодаря рассмотрению данного вопроса возможна модернизация имеющихся тренингов с учетом представленных в исследовании научных подходов, применяемых при разработке индивидуальных и групповых методик и тренировок.

Abstract. This article discusses topical issues of the use of innovative technologies in the field of physical culture and sports, as well as their importance for human health. The analysis of the conditions preventing the subject to engage in physical training is carried out. In the course of the study, some areas have been identified in which the introduction of innovative technologies will have greater efficiency and effectiveness. Some comprehensive innovation programs used in Russia in the process of conducting sports events and physical training are highlighted. The practical significance of the scientific article is reflected in the possibility of informing students and trainers about the existing sports hardware and software complexes in the country, the analysis of their functionality. Due to the consideration of this issue, it is possible to modernize the existing trainings taking into account the scientific approaches presented in the study, used in the development of individual and group methods and training.

Ключевые слова: спорт; физическая культура; инновационные технологии; спортсмены.

Keywords: sport; physical culture; innovative technologies; athletes.

В настоящее время одна из важных задач всего общества – поддержание здоровья людей. Всемирная организация здравоохранения разъясняет, что под здоровьем человека следует понимать не только отсутствие каких-либо болезней и патологий организма, но и полное физическое и душевное благополучие.

Физическая активность человека выступает важным элементом всей жизнедеятельности человека, так как ее наличие способствует поддержанию физического состояния организма, предупреждает появление хронических заболеваний, а также замедляет развитие уже имеющихся. Помимо этого, физическая деятельность положительно влияет на психологическую составляющую здоровья людей, так как занятие спортом по мнению ученых-медиков помогает справиться с депрессией и стрессом.

Наравне с данным тезисом, нельзя не отметить динамику развития инновационных технологий. Инновации в сфере физической культуры и спорта играют достаточно важную роль и развиваются со стремительной скоростью. Значение новшеств заключается в том, что такие технологии не только открывают новые возможности физических способностей человека, но и прививает интерес и желание заниматься спортом. К тому же, в функции такого оборудования входит реабилитации спортсменов после серьезных травм. Также роль технологий отмечается в общих образовательных организациях [1].

Научные деятели сегодня выделяют ряд причин, по которым люди пренебрегают физической активностью:

Недостаток специализированных спортивных организаций и секций, в том районе, где проживает субъект. Данный фактор может быть подкреплён затруднительной дорогой к учреждению.

Отсутствие необходимого для тренировочных занятий времени.

Недостаточная мотивация, недостаток реального желания заниматься спортом.

Наличие у лица проблем со здоровьем, препятствующих физическим нагрузкам.

Непосильная стоимость посещения специализированных залов, спортивных кружков, секций и так далее.

Психологические проблемы, отражающиеся в чувстве стыда за внешний вид, неспособность выполнять какие-либо упражнения, отсутствие спортивных навыков.

Внедрение инновационных технологий в область физической культуры и спорта было своего рода необходимостью для решения указанного ряда причин и условий отсутствия физической активности у населения. Научные деятели, изучающие данный вопрос, выдвинули теорию, что эффективности использования инноваций в спорте и физической культуре в целом достичь можно в случае внедрения их по определенным направлениям [2].

К ним следует отнести социально-психологическое, посредством которого формируется жизненная философия и конкретное отношение людей к освоению ценностей в области физической культуры. Также имеет место интеллектуальное

направление, в ходе которого ставится задача сформировать у обучающегося совокупности знаний, охватывающих аспекты разных областей жизнедеятельности, тесно связанных с физкультурным и спортивным знанием [3]. Немало важное значение имеет двигательное направление, которое еще называют физическим. Данная категория необходима для формирования спортивных навыков и умений, а также физических качеств [4].

Однако нельзя говорить, что одно конкретное направление будет эффективно без взаимодействия с другими, именно поэтому в процессе внедрения инновационных технологий в спорт и физическую культуру в целом необходима системность и комплексность. В данном случае важно отметить, что необходимо обращать внимание не только на физическое развитие человека в процессе занятия спортом, но и на уровень физкультурно-валеологических знаний, психическое здоровье, а также подготовленность обучающегося и его работоспособность [5].

На сегодняшний день разработаны некоторые технологии занятий физической культуры, которые являются своего рода инновациями в данной сфере:

1. Спортивно-видовой подход. Суть данной технологии заключается во включении теоретических научных методик и наработок в индивидуальные и групповые спортивные тренировки.

2. Рейтинговый подход. В этом случае речь идет о включении в тренировочный процесс игровых психологических приемов. Задача такого метода ускорить этап адаптации тренирующихся и выработать у них стимул к достижению высших результатов. Данный метод активно используется в целях тренировки отстающих физических качеств.

3. Интеллектуализация физического воспитания. С помощью такого тренинга в спортивные занятия включаются специальные упражнения, способствующие активации интеллектуальных функций индивида.

4. Применение здоровьесберегающих технологий. Это могут быть как лекции о здоровом образе жизни, обучающие программы выполнения конкретных упражнений, так и тренажеры, ориентированные на поддержание здоровья занимающегося. К примеру, спортивная техника, запрограммированная на контроль пульса или иных важных показателей человека.

5. Личностное физическое воспитание. В данном случае речь идет о тренингах, имеющих цели и задачи, ориентированные на потребности обучающихся. Чаще всего такие методики применяются в спортивных секциях и кружках с учетом категории лиц, которые в них занимаются, в зависимости от их типа телосложения, возраста, состояния здоровья, а также физической подготовленности и имеющихся спортивных навыков.

Задача внедрения новых технологий в спорт реализуется во всем мире. Россия также не отстает в данном вопросе. Данный тезис подтверждается проектами инновационного центра Олимпийского комитета России, например, аппаратно-программный диагностический комплекс SCANME. Указанный прибор необходим для оценки определенных показателей организма тренируемого лица, а также на основе полученных данных разработки индивидуальной программы тренировок, с учетом необходимых нагрузок, питания и процедур восстановления [6].

SCANME сосредоточил в себе совокупность самостоятельных программных элементов, наличие которых способно заменить кабинет функциональной диагностики, что гарантирует меньшую ресурсозатратность. Применение такого аппаратно-программного комплекса помогает рационально использовать время спортсменов, так как длительность работы программы ограничивается 45 минутами, по истечению которых тренируемый получает анамнез по 93 показателям состояния здоровья. В настоящее время указанная программа успешно внедрена в спортивную и физическую культуру России и активно используется в фитнес-клубах нашей страны.

Еще одним примером выступает деятельность глобального спортивного агентства OLYMPICO. Данный центр рассчитан на категорию детей в возрасте от 2 до 7 лет. OLYMPICO успешно вошел на спортивный рынок России в 2012 году и на сегодняшний день специализируется на девяти видах спорта. Особенность таких центров заключается в том, что с учетом возрастной категории обучающихся, создаются индивидуальные методические тренинги, на фоне которых делается вывод о предрасположенности ребенка к конкретному виду спорта, разрабатываются спортивные модули с учетом полученных данных.

В области художественной гимнастики в настоящее время активно используется комплексная программная система «Спорт вокруг». Инновации данной системы выполняют иную задачу, в сравнении с ранее рассмотренными комплексами. Пользователями «Спорт вокруг» могут быть как тренеры и спортсмены, так и судья, а также зритель соревнований. Применение комплекса дает возможность пользователю с помощью специальных технических средств (основное табло) владеть информацией о том, какой конкретно спортсмен в данный момент выступает, а также кто уже выступил и ждет оценку судей. Техническое средство – судейский экран позволяет транслировать детализацию оценок для участников и зрителей проведенных соревнований [7].

Указанная система также активно пользуется техническими инновациями в виде медиа-киосков, которые позволяют всем пользователям знакомиться с данными из судейской системы. Помимо медиа-киосков, помещение, где проводится спортивное мероприятие оборудуется медиа-экранами, которые позволяют наблюдать за происходящими в зале соревнования действиями.

Инновационные технологии в области физической культуры и спортивных мероприятий используются не только для проведения соревнований, спартакиад, олимпийских игр, а также в иных целях. К примеру, SportJet by Sukhoi – самолет для перевозки профессиональных спортсменов. Уникальность такого лайнера заключается в том, что его салон разделен на несколько специализированных зон. Помимо пассажирского отдела для размещения спортсменов на время перелета, летательный аппарат оснащен отделением восстановления, именуемым медико-биологической зоной. Также имеется отдельное место для перелета тренерского состава и персонала самолета [6].

Помимо того, что само наличие такого специализированного спортивного лайнера уже является способом внедрения инноваций, также заслуживает внимания тот факт, что самолет детально оснащен программными комплексами, предназначенными для контроля состояния здоровья пассажиров. В салоне спортсменов

имеются уникальные SMART-кресла, оборудованные программами, позволяющими анализировать количество жира и жидкостей в организме пассажира, мышечную и костную массу, а также метаболизм, предоставляющие возможность контролировать пульс и иные функции.

Инновационное оборудование лайнера в процессе перелета позволяет проводить физиотерапевтические процедуры, например, лечение холодом (криотерапия), электрическая стимуляция нервов и мышц (мионейростимуляция), различные виды массажа.

Применение технических инновационных средств применяется не только в области большого спорта, либо в спортивных кружках и секциях, но также и на уроках физической культуры в учебных заведениях России (школы, вузы, техникумы). В настоящее время проведение спортивных занятий в рамках образовательной программы активно поддерживается применением мультимедийного оборудования (компьютерные мониторы, проекторы, smart-доски и тому подобное). Использование указанных средств позволяет тренерам, преподавателям наглядно объяснять некоторые аспекты, касающиеся проведения спортивного занятия, привлечь внимание обучающихся, выполнять упражнения в форме интерактивной игры, что позволяет развить интерес к физической культуре [9].

Таким образом, следует сказать, что инновации в современной спортивной деятельности и физической культуре в целом – неотъемлемый элемент, требующий постоянного внедрения и модернизации. Инновационные технологии в указанной области помогают не только развивать желание заниматься физической активностью, но и на постоянной основе контролировать здоровье спортсменов, что гарантирует успешное выполнение поставленных перед ними спортивных задач.

Литература

1. Бабичева М. А. К вопросу применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта // *Наука-2020*. 2021. № 6 (51). С. 112-117. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46501376> (дата обращения: 27.04.2022).
2. Попова А. А. Инновационные технологии спортивной тренировки [Электронный ресурс] // *StudNet*. 2021. Т. 4. № 9. URL: <https://stud.net.ru/innovacionnye-texnologii-sportivnoj-trenirovki/> (дата обращения: 03.06.2022).
3. Степанов И. Э. Инновации в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // *StudNet*. 2021. Т. 4. № 12. URL: <https://stud.net.ru/innovacii-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta/> (дата обращения: 03.06.2022).
4. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // *Наука-2020*. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592426> (дата обращения: 20.04.2022).
5. Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // *Наука-2020*. 2021. № 5 (50). С. 74-80. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451924> (дата обращения: 23.04.2022).
6. Хрыков И.С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // *Наука-2020*. 2021. № 7 (52). С. 138-141. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (дата обращения: 27.04.2022).
7. Гуняев Е. В., Висягина В. А. Значение инноваций в области физической культуры и

спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека *Наука-2020*. 2021. № 4 (49). С. 30-35. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838184> (дата обращения: 25.04.2022).

8. Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом // *Наука-2020*. 2021. № 4 (49). С. 174-178. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838208> (дата обращения: 27.04.2022).

References

1. Babicheva M. A. K voprosu primeneniya innovatsionnykh tekhnologiy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta [On the application of innovative technologies in the field of physical culture and sports]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 6 (51), pp. 112-117. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46501376> (accessed: 27.04.2022).

2. Popova A. A. Innovatsionnye tekhnologii sportivnoy trenirovki [Innovative sports training technologies]. *StudNet*, 2021, vol. 4, no. 9. Available at: <https://stud.net.ru/innovatsionnye-tekhnologii-sportivnoj-trenirovki/> (accessed: 06.03.2022).

3. Stepanov I. E. Innovatsii v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta [Innovations in the field of physical culture and sports]. *StudNet*, 2021, vol. 4, no. 12. Available at: <https://stud.net.ru/innovatsii-v-sfere-fizicheskoy-kul'tury-i-sporta/> (accessed: 06.03.2022).

4. Nikolaev S. A. Obshchie tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Ros-sii v sovremennykh usloviyakh [General trends in the development of physical culture and sports in Russia in modern conditions]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 7 (52), pp. 120-125. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592426> (accessed: 20.04.2022).

5. Frolenkov V. N. Osnovy organizatsii protsessa fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii [Fundamentals of organizing the process of physical adjustment of police officers]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 5 (50), pp. 74-80. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451924> (accessed: 23.04.2022).

6. Khrykov I. S. Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka [The role and place of sports in human life and health]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 7 (52), pp. 138-141. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (accessed: 27.04.2022).

7. Gunyaev E. V., Visyagina V. A. Znachenie innovatsiy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta dlya motivatsii k samosovershenstvovaniyu fizicheskogo razvitiya cheloveka [The importance of innovations in the field of physical culture and sports for motivation to improve the physical development of man]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 4 (49), pp. 30-35. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838184> (accessed: 25.04.2022).

8. Gubenkov A. O. O nekotorykh osobennostyakh osnovnykh form samostoyatel'nykh zanyatiy sportom [On some features of the main forms of self-supporting sports]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 4 (49), pp. 174-178. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838208> (accessed: 27.04.2022).

УДК 796

**ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**GAME TECHNOLOGY AS A MODERN DIRECTION
IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE**

Шапкина Анастасия Романовна

студент

Институт художественного образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Shapkina Anastasia Romanovna

student

institute of art education

Volgograd state social pedagogical university

Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolievna

senior lecturer

department of physical education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Болохова Наталья Александровна

воспитатель

муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка № 5»

г. Волгоград, Россия

Bolokhova Natalya Alexandrovna

caregiver

municipal preschool educational institution

«Child development center № 5»

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассматривается одна из современных образовательных технологий физической культуры и спорта – игровая технология, раскрывается ее понятие, функции и принципы. Авторы подчеркивают роль игры в жизни ребенка как необходимого условия формирования полноценной личности, рекомендуют при подборе подвижных игр учитывать возрастные и физиологические особенности детей. Представлен педагогический эксперимент на базе Муниципального общеобразовательного учреж-

дения (МОУ СШ) «Средняя школа № 105» города Волгограда в виде анкетирования детей младшего школьного возраста по проблеме их заинтересованности в игровой деятельности в урочное и внеурочное время. Проанализированы результаты эксперимента и сделаны выводы о значении игровой технологии в жизни детей дошкольного и школьного возраста. Определены основные направления работы с родителями по улучшению здоровья детей посредством игровой деятельности.

Abstract. *The article discusses one of the modern educational technologies of physical culture and sports - gaming technology, reveals its concept, functions and principles. The authors emphasize the role of play in a child's life as a necessary condition for the formation of a full-fledged personality, recommend that when choosing outdoor games, take into account the age and physiological characteristics of children. A pedagogical experiment is presented on the basis of secondary school No. 105 in the city of Volgograd in the form of a survey of children of primary school age on the problem of their interest in playing activities during and after school hours. The results of the experiment are analyzed and conclusions are drawn about the importance of gaming technology in the lives of preschool and school children. The main directions of work with parents to improve the health of children through play activities have been identified.*

Ключевые слова: игра; развитие; способность; технология; функция.

Keywords: game; development; ability; technology; function.

В современное время физическая культура призвана выполнять важные социальные функции, связанные с организацией здорового образа жизни подрастающего поколения и подготовкой его к предстоящей жизни. Физическая культура формирует интеллектуальные и социально-психологические компоненты, развивает духовный мир ребенка, расширяет мировоззрение [2]. Современный темп развития общества предъявляет новые требования к учителю физической культуры. Педагог в новых условиях должен не только совершенствовать физические качества детей, но и развивать в них творческий потенциал. Улучшить качество современного школьного образования поможет применение как традиционных, так и инновационных образовательных технологий на занятиях по физической культуре. Отрасль образовательных технологий находится в процессе постоянного развития и совершенствования. Любые инновации в этом направлении положительно влияют на образ жизни людей, их эмоциональное состояние и жизненные установки. В настоящее время все технологии разрабатываются в соответствии с новыми открытиями медицинской и технической науки. Любая педагогическая технология имеет соответствующие цели и задачи, способствующие реализации образовательной деятельности в тех или иных формах [4].

В школьной практике широко используются следующие виды традиционных образовательных технологий: здоровьесберегающие, игровые, соревновательные, технологии уровневой дифференциации, индивидуализации, технологии личностно-ориентированного образования, информационно-коммуникативные, метод проектов и другие. Здоровьесберегающие технологии являются самыми значимыми, так как они способствуют сохранению здоровья ребенка на весь период обучения в школе или дошкольном учреждении. Но, не менее значимыми являются и другие технологии, так как они способствуют формированию необходимых жизненно-важных знаний, умений и навыков у детей. Объектом нашего исследования является

игровая технология. Ее изучение всегда актуально, так как это одна из самых уникальных, интересных и доступных форм обучения, учитывающая возрастные особенности детей и отвечающая их интересам и потребностям.

Цель работы: определить значение игровой технологии в системе физического воспитания детей.

Задачи исследования:

- 1) изучить принципы и функции игровой технологии;
- 2) провести анкетирование детей младшего школьного возраста по проблеме заинтересованности в игровой деятельности.

Игровые технологии представляют собой современные педагогические инновации, которые основаны на процессе организации и развития деятельности учащихся. Сфера физической культуры и спорта всегда обладает и будет обладать большим инновационным потенциалом [1]. Игровые технологии выполняют следующие задачи: развитие творческих способностей у детей, воспитание деятельной личности, развитие двигательных способностей. Умелая организация образовательного процесса и соблюдение методических требований способствуют достижению этих задач. Разнообразные двигательные действия, входящие в состав подвижных игр, оказывают воздействие на развитие двигательной реакции, ориентированию в пространстве, скоростных и силовых способностей. Благодаря планомерным подвижным играм занимающиеся непринужденно учатся работать в команде, развивают собственную ловкость, быстроту и другие физические качества [3].

Игра – это своеобразная тренировка перед учебной работой на уроке, а также так называемое специальное упражнение, которое нацелено на проявление лидерских качеств, самообладания и находчивости в условиях конкуренции на заданную педагогом тему. Положительные эмоции, возникающие в ходе игры, порождают у ее участников инициативу подвергнуть проверке свои физические и психические возможности, но, при этом, дети не испытывают усталости даже при большой нагрузке, и именно поэтому педагоги обязаны методически правильно подбирать игры к уроку [5].

Игра является одним из основных видов деятельности человека. Игровой метод может быть применен к любым физическим упражнениям, при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями данного метода. Таким образом, игры на уроках можно применять к таким разделам, как легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол. Игровой метод на уроках легкой атлетики способствует эффективному развитию легкоатлетических способностей, а также выработке положительных эмоций у учащихся и достижению оздоровительного эффекта. На уроках гимнастики применяют подвижные игры для закрепления построений и перестроений, общеразвивающих упражнений, навыка правильной осанки, точности исходных и конечных положений, навыков лазанья и перелезания.

Игровая деятельность выполняет несколько функций:

- диагностическая, отвечающая за самопознание в процессе игры;
- коммуникативная, способствующая освоению способов взаимодействия между учащимися, а также навыков работе в команде;
- игротерапевтическая, обучающая преодолевать различные трудности, воз-

никающие в других сферах жизни;

– развлекательная, нацеленная на то, чтобы воодушевить, доставить удовольствие, пробудить интерес.

При применении игровых методов на уроках физической культуры стоит учитывать возрастные особенности детей. Так, в подростковом возрасте происходит быстрый рост трубчатых костей верхних и нижних конечностей, а также рост позвонков в высоту, в связи с чем, позвоночник податлив и подвижен. При неправильном подборе игровых физических упражнений позвоночник может существенно деформироваться, произойдет замедление роста трубчатых костей в длину, в результате чего может начаться развитие серьезных заболеваний. Особенно явные изменения у подростков происходят в сердечно-сосудистой системе. В связи с безответственным подходом к проведению игровых технологий у учащихся могут возникнуть проблемы с низким артериальным давлением.

Игровая технология включает в себя следующие принципы:

– принцип прочности. Он помогает закрепить изученный материал путем многократного повторения;

– принцип наглядности. Предполагает показ игрового действия, благодаря чему учащиеся получают ясное представление о предлагаемом педагогом материале;

– принцип постепенности. В процессе игр происходит плавный переход от простых задач к более сложным;

– принцип доступности. Подбор игровых методов осуществляется с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, давая возможность усвоить материал и в то же время представляя определенную сложность в выполнении.

В настоящее время дети школьного возраста предпочитают играть в интернет-игры, часами проводят время у смартфонов и планшетов. Нами было проведено анкетирование детей младшего школьного возраста в целях изучения их заинтересованности в игровой деятельности.

Организация исследования: Исследование проводилось на базе МОУ СШ № 105 города Волгограда. Контингент испытуемых: учащиеся 4 класса в количестве 32 человек: 20 девочек и 12 мальчиков. Детям была предложена анкета из 10 вопросов по подвижным играм и игровой деятельности. Среди ответов необходимо было выбрать подходящий вариант или написать свой.

Вопросы для анкетирования:

1. Какие подвижные вы знаете?
2. Часто ли вы играете в подвижные игры на уроках физической культуры? (часто, редко, почти не играем)
3. Какую позицию занимаете в игре? (активную, пассивную)
4. Какие качества вы проявляете в игре? (решительность, творчество, высокую эмоциональность, страх и неуверенность)
5. Напишите название своей любимой подвижной игры
6. В какие игры предпочитаете играть? (настольные, подвижные, сюжетно-ролевые, интернет-игры)
7. Как часто вы играете в интернет – игры? (каждый день, 2-3 раза в неделю, не

играю)

8. Как часто вы играете в подвижные игры с друзьями? (1 раз в неделю, 2-3 раза в неделю, не играю)

9. Нравится ли вам играть в подвижные или настольные игры с родителями? (да, нет)

10. Считаете ли вы, что игровая деятельность является отличным средством воспитания детей? (да, нет)

Результаты исследования.

Анкетирование показало, что дети младшего школьного возраста часто играют в подвижные игры на занятиях по физической культуре, что свидетельствует о применении игровой технологии в школьном образовании. Наиболее известны детям такие подвижные игры, как: «Кошки-мышки», «Третий лишний», «Салки», «Вышибало», «Снайперы», «Мяч капитану», «Пионербол». Активную позицию в игре занимает 75 % детей (24 чел.), 25 % (8 чел.) играют пассивно. Страх и неуверенность в играх испытывает 12,5 % (4чел.) учащихся, положительные качества проявляет большинство детей – 87,5 % (28 чел.). Самые любимые игры у детей этого возраста: «Вышибало», «Краски», «Море волнуется», «Догонялки», «Съедобное-несъедобное», «Классики». Опрос показал, что очень большое количество детей – 56,2 % (18 чел.) предпочитает играть в интернет-игры, 12,5 % (4 чел.) любят настольные игры и лишь 31,3 % предпочитает играть в подвижные игры. С друзьями 1 раз в неделю играет 31,3 % (10 чел.), 2 раза в неделю играет 18,7 % (6 чел.), 50 % (16 чел.) вообще не играет в подвижные игры с друзьями. Многие дети 93,7 % (30 чел.) очень любят играть с родителями, испытывая при этом положительные эмоции, лишь 6,3 % (2 чел.) не хотят играть со взрослыми. Все дети – 100 % единодушно пришли к выводу, что игра является замечательным средством воспитания.

Выводы. Игровой метод – неотъемлемая часть обучения на уроках физической культуры для детей дошкольного и школьного возраста. В процессе игры у учащихся происходит развитие физических, умственных, эстетических и нравственных качеств. Но самая главная задача игровых технологий – доставить удовольствие, насытить положительными эмоциями. Благодаря подвижным играм, которые применяются на уроках, дети посещают занятия регулярно и с радостью. Показателями успешного проведения игровых технологий являются высокие результаты в школьных спортивных соревнованиях. Педагогам в дошкольных и школьных учреждениях, а также родителям необходимо обратить внимание на снижение в современное время уровня заинтересованности детей в подвижных играх во внеурочное время. Дети все чаще увлекаются игрой в смартфонах и компьютерах, меньше двигаются и почти не играют на свежем воздухе. Игра – это детство, радость, общение, умение дружить, чего, к сожалению, становится все меньше и меньше. Мы рискуем получить неполноценное поколение, одурманенное современными гаджетами. Поэтому очень важно просвещать родителей, как в теоретическом, так и практическом аспекте [5].

В условиях домашнего воспитания надо стремиться выработать у ребенка желание играть в подвижные игры с друзьями во дворе, парковой зоне, игровой площадке. Родителям необходимо объяснить, что ни в коем случае нельзя принуждать ребенка к игре, так как он сам нуждается в движении и будет охотно выполнять

игровые задания. Если же не возникает желания играть, то необходимо выяснить причину этого негативного явления и в последующем создавать благоприятные условия. Ребенка необходимо постепенно вовлекать в новые виды игр, систематически повторяя их, чтобы это закрепилось в памяти. В играх можно помогать ребенку подтянуться на перекладине, совершить прыжок, перелезть через забор, при этом, ободряя похвалой. Пробудить интерес к играм поможет демонстрация умений перед другими членами семьи, друзьями или сверстниками. В этом случае развивается уверенность в себе и своих силах, возникает желание осваивать новое. Также для увеличения качества игровой подготовки важны совместные занятия родителей с детьми, что способствует повышению уровня мотивации и сближает их. Подвижные игры приносят пользу в том случае, когда дети занимаются систематически и с удовольствием.

Литература

1. Бабичева М. А., Лукьянова Л. М. К вопросу применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта // *Наука-2020*. 2021. № 6 (51). С. 112-117. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46501376> (дата обращения: 14.05.2022).
2. Головинова И. Ю., Меркулова А. А. Инновационные технологии в физической культуре // *Наука-2020*. 2019. № 5 (30). С. 54-69. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39203083> (дата обращения: 17.05.2022).
3. Даянова М. А., Коробейникова Е.И., Лахина О. В. Игровой метод в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном возрасте // *Наука-2020*. 2018. № 1-1 (17). С. 15-21. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35087189> (дата обращения: 05.05.2022).
4. Половодов И. В., Воловик Д. П. Физкультурно-оздоровительные технологии // *Наука-2020*. 2017. № 4 (15). С. 101-103. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32306780> (дата обращения: 24.05.2022).
5. Корнакова Е. И., Побелянская Ю. Н. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста // *Наука-2020*. 2020. № 8 (44). С. 113-117. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44540571> (дата обращения: 14.05.2022).

References

1. Babicheva M. A., Luk'yanova L. M. K voprosu primeneniya innovatsionnykh tekhnologiy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta [On the issue of the application of innovative technologies in the field of physical culture and sports]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 6 (51), pp. 112-117. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46501376> (accessed: 14.05.2022).
2. Golovinova I. Yu., Merkulova A. A. Innovatsionnye tekhnologii v fizicheskoy kul'ture [Innovative technologies in physical culture]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2019, no. 5 (30), pp. 54-69. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39203083> (accessed: 17.05.2022).
3. Dayanova M. A., Korobeynikova E. I., Lakhina O. V. Igrovoy metod v pedagogicheskom protsesse po fizicheskomu vospitaniyu v mladshem shkol'nom vozraste [Game method in the pedagogical process of physical education in primary school age]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2018, no. 1-1 (17), pp. 15-21. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35087189> (accessed: 05.05.2022).

4. Polovodov I. V., Volovik D. P. *Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii [Physical and health technologies]*. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2017, no. 4 (15), pp. 101-103. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32306780> (accessed: 24.05.2022).

6. Kornakova E. I., Pobelyanskaya Yu. N. *Metodika fizicheskogo vospitaniya detey doshkol'nogo vozrasta [Methods of physical education of preschool children]*. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2020, no. 8 (44), pp. 113-117. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44540571> (accessed: 14.05.2022).

О НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМАХ МОДЕРНИЗАЦИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИИ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Иноземцев Сергей Валерьевич

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Inozemtsev Sergey Valerievich

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. В данной статье рассматривается проблема доступности новых технологий и решение проблем, связанных с модернизацией и использованием новых технологий. Данную проблему необходимо решать в несколько этапов: создание дорожной карты проекта, привлечение квалифицированного персонала и обеспечение должного финансирования. Данный подход позволит поэтапно разобраться в проблематике вопроса и найти оптимальное решение по внедрению. В современном мире сложно отрицать важность внедрения инновационных технологий в разные сферы науки, культуры и образования, этой же позиции придерживаются и многие деятели науки. Тезис о положительном влиянии физической подготовки в наше время выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния человека, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Сегодня она должна формировать не только двигательные компоненты человека, но и интеллектуальные и социально-психологические.

Abstract. This article discusses the problem of the availability of new technologies and the solution of problems associated with the modernization and use of new technologies. This problem needs to be solved in several stages: creating a roadmap for the project, attracting qualified personnel and ensuring proper financing. This approach will allow you to gradually understand the problem of the issue and find the optimal solution for implementation. In the modern world, it is difficult to deny the importance of introducing innovative technologies in various fields of science, culture and education, and many scientists adhere to the same position. The thesis about the positive impact of physical training in our time performs important social functions to optimize a person's physical condition, organize a healthy lifestyle, prepare for life practice. Today, it should form not only the motor components of a person, but also intellectual and socio-psychological.

Ключевые слова: физическое воспитание; физическая культура; спорт; инновационные технологии.

Keywords: physical education; physical culture; sports; innovative technologies.

В настоящее время, когда по всему миру идет активное развитие технологий, то в нашем государстве у многих спортсменов, проживающих на периферии, нет

возможности развиваться более качественно и быстро в силу отсутствия современных технологий в спортивных центрах.

Нашему обществу свойственен процесс развития. Помимо физического, физиологического, психического, социального и духовного развития существует также интеллектуальное развитие. Развитие технологий, в свою очередь, является производной от интеллектуального развития. В настоящее время инновационной деятельности отводится огромная роль по всему миру. Технологии внедряют во все отрасли нашей жизни с целью ее упрощения, а также достижения новых результатов. Одной из таких отраслей является «Физическая культура и спорт».

Технологическое и педагогическое знание (ТПК) – это знание о существовании, компонентах и возможностях различных технологий, используемых в условиях обучения и, наоборот, знание того, как может измениться обучение в результате использования конкретных технологий. Если преподаватель хочет научить курсантов конкретному двигательному навыку, то возникает вопрос, какие образы могут быть полезны, связанные с этапом обучения. ТПК подразумевает, что учителя хорошо осведомлены о самой технологии, но также и о том, что технология критически ценится с педагогической точки зрения, прежде чем она будет использована [5, с. 7].

Еще одной областью, где инновационные технологии становятся влиятельными или даже доминирующими, является оценка курсантов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Образовательные системы часто требуют, чтобы физические способности курсантов контролировались с помощью поддающихся проверке данных. Эти данные могут информировать преподавателя о прогрессе в уровне квалификации обучающихся. Учитывая ограниченное количество времени, многих специалистов привлекает технология, которая проста в использовании. Это влечет за собой риск того, что данные действительно не соответствуют действительности, поскольку они не обязательно соответствуют основной направленности физического воспитания. Риск простых в использовании цифровых инструментов оценки заключается в том, что мы начинаем ценить то, что можем измерить, вместо того, чтобы измерять то, что мы ценим в образовании. ТПК также подразумевает, что мы знаем, как обучение или оценка могут измениться в результате использования технологий. В целом, инновационные технологии предлагают новые и различные типы поведения движения. Они также генерируют и вызывают новые типы двигательных навыков. Использование такой структуры имеет четкие последствия для вопроса о том, как мы должны оценивать возможности передвижения [2, с. 85].

Технология легко адаптируется, когда, кажется, что она делает работу за нас. Легкодоступны все виды технологий мониторинга, которые могут измерять параметры, связанные со здоровьем и фитнесом. Использование этих приложений и портативных устройств также может подрвать профессиональный статус учителя физкультуры. Чем больше занятия физической культурой становятся упражнением в контроле за использованием курсантами таких технологий, как видеоигры, тем слабее аргументы в пользу использования для этой работы подготовленных в университете и профессионально оплачиваемых преподавателей. Преподаватели могут сосредоточиться на конкретных областях процесса, чтобы понять последствия конкретных инноваций. Вездесущность инновационных технологий имеет явные недостатки

с точки зрения здоровья и поведения, связанного с движением. Основываясь как на исследованиях, так и на новаторской работе профессионалов, мы, однако, видим новые и сложные возможности для физического воспитания. Уже появляются новые технологии, такие как виртуальная или дополненная реальность.

Новые возможности требуют критической перспективы, чтобы определить потенциальные выгоды для физического воспитания. Инновационные технологии могут изменить баланс между содержанием и педагогикой или даже повредить педагогическому качеству. Навыки использования новых технологий требуют огромных усилий, времени и денег. Для того, чтобы гарантировать ответственные инновации, факультеты университетов играют важную роль [4, с. 15].

Инновационные технологии в области физического воспитания можно разделить на следующие виды:

- здоровье сберегающие;
- личностно-ориентированные;
- информационно-коммуникативные.

К инновационным здоровью сберегающим технологиям можно отнести чередование видов деятельности, благоприятную дружескую обстановку на занятии и индивидуальный подход к каждому, проведение занятий на открытом воздухе, внедрение новых методик, способствующих профилактике различных заболеваний и так далее.

Среди инновационных личностно-ориентированных технологий в сфере физического воспитания курсантов можно отметить:

- свободный выбор вида двигательной активности (выбор между игровыми видами спорта, единоборствами, стрельбой, скалолазанием, плаванием, силовым тренингом и так далее);
- оптимальность физических нагрузок;
- формирование учебно-тренировочных групп с учетом личностных характеристик, физической подготовленности, мотиваций и интересов каждого курсанта;
- целостность и интегративность содержания (динамическое сочетание теории, методики и практики) физкультурно-спортивной деятельности и так далее.

Поподробнее остановимся на информационно-коммуникативных технологиях. Так, например, инновации цифровых технологий влияют на повседневную практику преподавателя физической культуры, физической подготовки, огневой подготовки.

Инновации можно разделить на четыре области, а именно:

- практические последствия приобретения и оценки навыков;
- влияние технологии на внедрение моделей, основанных на практике;
- фактическое наличие концепций и критических размышлений о цифровых технологиях;
- вклад технологии в непрерывное профессиональное развитие.

Рассмотрим практические последствия для преподавания физической подготовки в связи с технологиями, улучшающими приобретение навыков и разработку инструментов оценки, а также на роли технологий в реализации модели, основанной на практике, такой как физическое воспитание. Существует множество цифровых приложений, доступных для педагогов, которые поддерживают курсантов в их обучении

навыкам, таких приложений, которые используют видеотехнологии. Видеотехнология не может быть эффективно интегрирована в цифровую педагогику, если преподаватель игнорирует существующий массив научных знаний (например, идеи в обучении двигательным навыкам). Это должно осознаваться как эффективные и полезные инструменты. Видеоприложения могут быть полезны для самых разных целей. В контексте физического воспитания, самостоятельное моделирование относится к процессу наблюдательного обучения, который в основном управляется самим курсантом. Анализируя научно-обоснованные практики цифрового видео и самомоделирования в физкультуре, можно сделать вывод, что требуется достичь стандартов физкультуры, они также должны установить правила использования этих устройств. Существует риск, что перспективы устройства частично определяют цели обучения [1, с. 44].

Видеотехнологии могут быть эффективно использованы только тогда, когда преподаватели заставляют курсантов сосредоточиться на тех учебных целях, которые связаны с учебным планом. Например, учебная программа по элективным курсам по физической подготовке может содержать мероприятия для групповой работы, в которых обучающиеся сами регулируют процесс обучения. Использование цифрового видео на планшете или смартфоне может стать способом для преподавателей физической подготовки развивать у курсантов навыки саморегуляции.

Исследуя возможности цифрового видео в отношении навыков саморегуляции и двигательного обучения в физическом воспитании, можно прийти к выводу, что существует разница между исследованиями саморегуляции с помощью цифрового видео в лабораторных условиях, с одной стороны, и когда эти исследования были применены в практике физического воспитания, с другой. Последняя ситуация имеет последствия для методик преподавания, поскольку внедренная и применяемая педагогика самоконтролируемой видео-обратной связи требует большей ответственности для курсантов и принятия аддитивных методов руководства для преподавателя. Этот вывод еще раз подчеркивает важную роль, которую играют педагога при внедрении технологических инноваций в группе. Очевидно, что педагог играет центральную роль в внедрении инновационных технологий в физкультуру.

Приложения для обучения навыкам требуют участия преподавателя, чтобы внести свой вклад в педагогические вопросы, стратегии обучения и предложения. При оценке двигательных навыков курсантов по физической подготовке также необходимо адаптироваться к запросам кафедры, когда целью является, например, разработка удобного приложения для оценки движений. Упрощение технологической части – одно из важнейших условий успешной интеграции инновационных технологий. Когда преподаватель не является ранним приверженцем технологии в своем направлении, успешное внедрение может произойти только тогда, когда цифровой инструмент или приложение были структурированы, упрощены и легко применимы на практике.

Инновационные технологии также оказывают растущее влияние на разработку и внедрение практик, основанных на моделях, таких, как обучающие игры для понимания. Особенно в модели физического воспитания роль технологии становится важной. Одной из важнейших задач является роль рабочих групп как стратегии обучения.

Это означает, что курсанты должны эффективно работать вместе, чтобы преследовать общие цели на своих уроках. Технологии могут поддерживать эти процессы совместной работы во время занятий. При работе в парах обучающихся узнают, что один выполняет задание, а другой снимает его на видео, чтобы сделать какие-то выводы.

Эффективное использование социальных сетей внутри и вне вуза не приводит автоматически к созданию соответствующих средств массовой информации для всех обучающихся. Необходимо донести до курсантов быть ответственными за содержание, но преподаватели также должны быть осведомлены о негативных последствиях всего, что может быть размещено в сети интернет. Из этих примеров становится ясно, что интеграция технологии в практику физического воспитания всегда должна подвергаться критическому анализу, как и другие, традиционные методы обучения. Любая интеграция технологий должна направляться образовательными целями педагогов и должна учитывать и отвечать содержательным знаниям преподавателя, педагогическим знаниям и технологическим знаниям. Это часто означает, что технологические инновации развиваются шаг за шагом, связаны с конкретными учебными целями и реализуются в конкретных, упрощенных ситуациях.

Также отметим, что можно назвать следующие основные направления развития инноваций:

- 1) разработка специализированного спортивного оборудования;
- 2) разработка спортивного снаряжения;
- 3) разработка спортивных тренировочных программ и методик;
- 4) разработка специализированного медицинского оборудования;
- 5) разработка цифровых спортивных приложений.

Для разработки вышеуказанных продуктов необходимо применение знаний из различных областей наук, а также использование различных технологий.

Первой задачей для достижения цели является создание дорожной карты по организации производства инновационных технологий. Дорожная карта – это графическое отображение генерального плана с обозначением основных этапов, ключевых целей и сроков, главный документ для реализации стратегии. В данном документе прописаны мероприятия и действия для достижения определенной цели. С помощью дорожной карты можно понять масштаб всего проекта до начала его реализации, а также получить полное представление о различных составляющих аспектах со стороны исполнителя. Заказчику очень важно оказаться на месте исполнителя, потому что между исполнителем и заказчиком бывает отсутствие должного взаимопонимания в силу невозможности представления всей сложности будущего проекта. Во время разработки дорожной карты очень важно проявить максимальную логичность и структурированность во всех документах, действиях и согласованиях. Проектирование дорожной карты позволит избежать различного рода ошибок, которые могут в будущем вылиться в потерю времени и денежных средств. Следующей задачей является «привлечение персонала, способного обслуживать инновационные технологии». Любые технологии, а тем более инновационные, требуют определенного технического обслуживания, которое может обеспечить только специально обученный персонал. Для этого следует сделать основной упор на образование курсантов в сфере инновационных технологий.

Безусловно, можно привлекать квалифицированных сотрудников из других стран, но в данном случае бюджет фонда оплаты труда возрастет в несколько раз. К тому же, в большинстве случаев найм работников из-за границы носит краткосрочный характер в то время, как упор государства на образование населения будет работать в долгосрочной перспективе.

Третьей задачей является «обеспечение финансирования» проекта, что является не менее важным, чем две вышеперечисленных задачи. Главной целью финансирования является обеспечение и поддержание определенного вида деятельности необходимыми финансовыми ресурсами. Финансирование включает в себя определение размеров выделяемых средств, усиление надзора за их расходованием, поиск дополнительных источников финансирования, а также совершенствование механизмов финансирования [3, с. 632]. В большинстве регионов нашей страны главной проблемой развития сферы физической культуры и спорта (ФКиС) является именно нехватка или полное отсутствие финансирования. В школах, колледжах, университетах находится самое простое оборудование двадцатилетней давности, что никак не может отождествляться с инновационным прогрессом в сфере физической культуры и спорта. Если государство нацелено на внедрение инновационных технологий, то для начала необходимо открыть нормальный поток финансирования во все учебные заведения, а затем повышать качество оборудования постепенным внедрением инновационных технологий.

Все три выше озвученные задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Достижение цели невозможно без выполнения одной из этих задач. Также стоит понимать, что обеспечение доступности внедрения инновационных технологий в сфере ФКиС в Российской Федерации является достаточно трудоемким и длительным процессом, требующим большого количества времени и различных ресурсов, а также тщательного планирования и своевременного финансирования.

В завершении хотелось бы отметить, что инновационные технологии не могут заменить работу непосредственно практического занятия с коммуникативной составляющей. Только при достаточном понимании и контроле технологий, последние могут способствовать улучшению и совершенствованию культуры физического воспитания.

Литература

1. Савчук Н. А. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // *Наука-2020*. 2021. № 5 (50). С. 60-65. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451922> (дата обращения: 24.05.2022).
2. Алтунин А. Ю. Современные системы физической подготовки спортсмен-стрелка // *Наука-2020*. 2021. № 3 (48). С. 136-139. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46214887> (дата обращения: 20.05.2022).
3. Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // *Наука-2020*. 2021. № 5 (50). С. 74-80. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451924> (дата обращения: 14.05.2022).
4. Дурнев А. И. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов Министерства внутренних дел России // *Наука-2020*. 2021. № 5 (50). С. 49-53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id>

=46451920 (дата обращения: 28.05.2022).

5. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (дата обращения: 24.05.2022).

References

1. Savchuk N. A. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v zhizni cheloveka i professional'noy podgotovke sotrudnika organov vnutrennikh del [The role of physical culture and sports in human life and professional training of an employee of internal affairs bodies]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 5 (50), pp. 60-65. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451922> (accessed: 24.05.2022).

2. Altunin A. Yu. Sovremennyye sistemy fizicheskoy podgotovki sportsmena-strelka [Modern systems of physical training of an athlete-shooter]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 3 (48), pp. 136-139. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46214887> (accessed: 20.05.2022).

3. Frolenkov V. N. Osnovy organizatsii protsessa fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii [Fundamentals of the organization of the process of physical training of police officers]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 5 (50), pp. 74-80. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451924> (accessed: 14.05.2022).

4. Durnev A. I. Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i professional'noy podgotovlennosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov Ministerstva vnutrennikh del Rossii [Interrelation of physical education and professional training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 5 (50), pp. 49-53. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46451920> (accessed: 28.05.2022).

5. Khrykov I. S. Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka [The role and place of sport in life and health human]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 7(52), pp. 138-141. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (accessed: 24.05.2022).

УДК 796.011.3

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ САМБИСТОВ
В МЕЖСЕЗОНЬЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗМА В ТОНУСЕ****FEATURES OF THE TRAINING PROCESS OF PROFESSIONAL SAMBO WRESTLERS DURING
THE OFF-SEASON TO MAINTAIN THE BODY IN TONE****Осипов Дмитрий Васильевич**

сотрудник

Академия Федеральной службы охраны России

г. Орел, Россия

Osipov Dmitry Vasilyevich

staff-member

Academy of the Federal Security Service of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье раскрываются особенности тренировочного процесса профессиональных самбистов в межсезонье. Так же данная методика была применена для подготовки к Чемпионату образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) России по самбо со сборной командой института Орловского юридического института МВД России. Приведены и обоснованы результаты эксперимента.

Abstract. This article reveals the features of the training process of professional sambists in the off-season. Also, this technique was applied to prepare for the Sambo Championship of Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the combined team of the Institute of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The results of the experiment are presented and substantiated.

Ключевые слов: тренировочная программа, физические качества, самбо.

Keywords: Training program, physical qualities, sambo.

Как известно тренировочный процесс профессиональных самбистов целая наука и существует множество методик для поддержания и совершенствования физических качеств атлетов на должном уровне в предсоревновательный период. Но как же поддерживать набранную физическую форму в межсезонье, когда соревнования отсутствуют и спортсмены отдыхают, залечивают травмы и восстанавливают психологическое состояние. И конечно, в этот период, не о каких постоянных тяжелых физических тренировках не может быть и речи, но поддерживать свой организм в тонусе необходимо для последующего успешного выступления в предстоящем сезоне [2].

Сопоставив результаты множества исследований, была разработана методика спортивной тренировки, позволяющей спортсменам одновременно с восстановительными процедурами поддерживать должный уровень физической подготовленности в межсезонье [1].

Самое главное в представленной методике – это то, что спортсмены, не затрачивая большого количества времени, могут поддерживать свою высокую физическую подготовленность и одновременно отдохнуть от рутины постоянных тренировок в период соревновательных выступлений. Именно эта основа данной методики позволит

проводить больше времени с семьей, что непосредственно благополучно отразится на психологическом состоянии атлетов [2].

Данная методика состоит из четырех тренировочных программ по 60 минут, которые расписаны на весь межсезонный цикл, состоящий из восьми недель, по две, три тренировки в неделю.

Тренировочная программа № 1.

– Упражнения для мышц спины (3 упражнения):

Упражнение № 1 «Подтягивание на перекладине».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 2 «Тяга штанги к груди»

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 3 «Тяга гантелей в упоре, правой и левой рукой поочередно».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

– Упражнения на бицепс (3 упражнения):

Упражнение № 1 «Сгибание рук со штангой стоя».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 2 «Сгибание рук с гантелями сидя».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 3 «Упражнение молотки с гантелями стоя».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

– Упражнения для мышц плеч (задний пучок):

Упражнение № 1 «Тяга гантелей в упоре правой и левой рукой поочередно».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд.

Тренировочная программа № 2.

– Упражнения для мышц ног (3 упражнения):

Упражнение № 1 «Присед в блоке (или со штангой)».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 2 «Выпады в блоке (или со штангой) на правую и левую ногу».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 3 «Жим ногами в блоке».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

– Упражнения для мышц пресса (3 упражнения):

Упражнение № 1 «Сгибание корпуса на скамье».

Три подхода, по 25 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 2 «Подъем ног в упоре».

Три подхода, по 25 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 3 «Уголок сидя».

Три подхода, по одной минуте.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд.

Тренировочная программа № 3.

Упражнение № 1 «Кросс 3 км».

Время на преодоления одного километра 5 минут.

Время на переход к следующему упражнению 10 минут.

Упражнение № 2 «Отжимания от пола».

11 подходов без отягощения: 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10 повторений.

Время на отдых между подходами 30 секунд;

Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 3 «Подтягивание на перекладине».

11 подходов без отягощения: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 5, 5, 5, 5 повторений.

Время на отдых между подходами 30 секунд;

Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 4 «Отжимания в упоре на брусьях».

11 подходов без отягощения: 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10 повторений.

Время на отдых между подходами 30 секунд;

Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Тренировочная программа № 4.

– Упражнения для мышц груди (3 упражнения):

Упражнение № 1 «Жим штанги лежа».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 2 «Жим гантелей от груди, на наклонной скамье»

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 3 «Разведение гантелей в стороны, в положении лежа».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

– Упражнения на трицепс (3 упражнения):

Упражнение № 1 «Жим штанги лежа, узким хватом».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 2 «Отжимание на узких брусьях».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

Упражнение № 3 «Французский жим в положении лежа».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд. Время на переход к следующему упражнению 2 минуты.

– Упражнения для мышц плеч (передний пучок):

Упражнение № 1 «Тяга прямыми руками в локтевых суставах с гантелями перед собой, от пояса».

Три подхода, с увеличением отягощения.

Первый подход 12 повторений, второй подход 10 повторений, третий подход 8 повторений.

Время на отдых между подходами 1 минута 30 секунд.

Расписание тренировочных занятий на 8 недель расписано в таблице 1.

Таблица 1

Расписание тренировочных занятий на 8 недель

День недели	№ недели							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Понедельник	№ 4	-	№ 4	№ 2	-	№ 1	-	№ 2
Вторник	-	№ 3	-	-	№ 3	-	№ 4	-
Среда	№ 1	-	-	№ 3	-	№ 4	-	№ 4
Четверг	-	-	№ 3	-	№ 2	-	-	-
Пятница	№ 3	№ 2	-	№ 1	-	№ 3	№ 3	№ 3
Суббота	Баня	Баня	Баня	Баня	Баня	Баня	Баня	Баня
Воскресение	-	-	-	-	-	-	-	-

Такая тренировочная программа в межсезонье применялась на базе Орловского юридического института МВД России со сборной командой института по самбо.

Для проверки данной методики было проведено исследование, созданы две группы контрольная и экспериментальная. По завершению спортивного сезона были произведены замеры физического состояния курсантов входящих в состав сборной института по самбо.

В эксперименте участвовало 20 человек, по 10 человек в каждой группе.

Замеры проводились по трем контрольным нормативам силу, быстроту, выносливость. Норматив на силу подтягивание на перекладине, норматив на быстроту бег на 100 метров, а норматив на выносливость бег на 3 000 метров. Результаты сдачи нормативов в конце спортивного сезона контрольной и экспериментальной группами отражены в таблицах 2 и 3.

Как показывают результаты сдачи контрольных нормативов в конце спортивного сезона, обе группы находятся в прекрасной физической форме. Но задача исследования заключается в том, чтобы доказать успешность применения выше указанной методики для сохранения физических показателей в период межсезонья, когда спортсмены отдыхают, восстанавливаются и готовятся к следующему сезону. После сдачи контрольных тестов у курсантов начался межсезонный период 8 недель.

Таблица 2

Результаты сдачи нормативов в конце спортивного сезона
экспериментальной группой

№ курсанта	Сила «Подтягивание на перекладине»	Быстрота «Бег на 100 метров»	Выносливость «Бег на 3000 метров»
Курсант №1	18	11.8	10.30
Курсант №2	20	12.0	10.44
Курсант №3	26	12.0	10.33
Курсант №4	19	11.7	10.51
Курсант №5	22	11.9	10.52
Курсант №6	19	12.1	11.12
Курсант №7	21	11.8	10.48
Курсант №8	23	11.9	11.08
Курсант №9	26	12.0	10.57
Курсант №10	17	12.1	11.14

Таблица 3

Результаты сдачи нормативов в конце спортивного сезона
контрольной группой

№ курсанта	Сила «Подтягивание на перекладине»	Быстрота «Бег на 100 метров»	Выносливость «Бег на 3000 метров»
Курсант №1	21	11.9	10.27
Курсант №2	22	12.1	10.34
Курсант №3	24	12.2	10.38
Курсант №4	20	11.9	11.17
Курсант №5	23	11.8	10.54
Курсант №6	26	12.0	11.02
Курсант №7	20	11.7	11.14
Курсант №8	25	12.1	11.28
Курсант №9	20	12.2	10.46
Курсант №10	19	11.8	11.11

Экспериментальная группа в период межсезонья ведет активный образ жизни, проводит много времени с семьей и не связывает свою жизнь со спортом в течение 8 недель.

Контрольная группа в период межсезонья так же ведет активный образ жизни, проводит много времени с семьей, но по два, по три дня в неделю тренируется в течение 60 минут в первой половине дня.

После прибытия курсантов из отпуска были так же проведены контрольные тестирования по тем же трем нормативам. С целью выявления положительного или отрицательного опыта, после применения данной методики сохранения физического состояния в период активного отдыха, в межсезонье и для получения сравнительных результатов между группами.

Результаты сдачи нормативов в начале спортивного сезона контрольной и экспериментальной группами отражены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4

**Результаты сдачи нормативов в конце спортивного сезона
экспериментальной группой**

№ курсанта	Сила «Подтягивание на перекладине»	Быстрота «Бег на 100 метров»	Выносливость «Бег на 3000 метров»
Курсант №1	15	12.2	11.04
Курсант №2	17	12.4	11.02
Курсант №3	24	12.3	11.09
Курсант №4	16	12.0	11.14
Курсант №5	19	12.4	11.23
Курсант №6	17	12.2	11.32
Курсант №7	18	12.0	11.15
Курсант №8	19	12.2	11.27
Курсант №9	20	12.2	11.16
Курсант №10	16	12.4	11.36

Таблица 5

**Результаты сдачи нормативов в конце спортивного сезона
контрольной группой**

№ курсанта	Сила «Подтягивание на перекладине»	Быстрота «Бег на 100 метров»	Выносливость «Бег на 3000 метров»
Курсант №1	23	11.8	10.19
Курсант №2	23	11.9	10.31
Курсант №3	25	12.0	10.28
Курсант №4	22	11.9	11.03
Курсант №5	25	11.8	10.45
Курсант №6	26	11.9	10.54
Курсант №7	22	11.7	10.58
Курсант №8	26	12.0	11.07
Курсант №9	22	12.0	10.38
Курсант №10	20	11.8	11.02

Применения данной методики курсантами входящими в состав сборной команды института по самбо из контрольной группы доказало положительное влияние использования данной методики по поддержанию физического состояния в межсезонье.

А так же наблюдается большой эмоциональный подъем курсантов обеих групп, что отражает нормализацию психологического состояния и отсутствия признаков накопленной усталости в конце предыдущего сезона, перед 8 недельным периодом межсезонья. Все курсанты, входящие в состав сборной команды по самбо с большим энтузиазмом учувствуют в тренировочном процессе, отрицательных данных методика по сохранению физического состояния не проявила.

Результаты, показанные сборной командой института на Чемпионате образовательных организаций МВД России, доказывают, что спортсмены после межсезонья сохранили все свои физические показатели из предыдущего сезона и в новом сезоне

начали прогрессировать на много быстрее, чем в прошлом году.

Именно это поспособствовало улучшению спортивных достижений курсантов контрольной группы в результате выступления в составе сборной команды института на Чемпионате образовательных организаций МВД России.

Литература

1. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35087304> (дата обращения: 25.04.2022).

2. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты подготовки дзюдоистов к соревнованиям // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 128-133. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35087291> (дата обращения: 25.04.2022).

References

1. Mos'kin S. A., Eremin R. V. Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy v tselyakh povysheniya dvigatel'noy aktivnosti cheloveka [Organization of independent physical culture lessons in order to increase human motor activity]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-2 (18), pp. 47-53. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35087304> (accessed: 25.04.2022).

2. Kuznetsov M. B. Nekotorye aspekty podgotovki dzyudoistov k sorevnovaniyam [Some aspects of training judokas for competitions]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-2 (17), pp. 128-133. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35087291> (accessed: 25.04.2022).

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам V Международной научно-практической конференции

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ
№ 3 (57) 2022

В авторской редакции

Подписано к изданию 20.07.2022 г.
Объем 11,4 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
e-mail: info@mabiv.ru