



# НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 4 (29) 2019

ISSN 2413-6379

В номере:

*Научные  
аспекты  
физической  
культуры,  
спорта, туризма*

ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА, СПОРТ,  
ТУРИЗМ:  
ИННОВАЦИОННЫЕ  
ПРОЕКТЫ И  
ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ





Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности  
и выживания

Адрес редакции:

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

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

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

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – веб-дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алексеев Андрей Евгеньевич

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Елисеев Дмитрий Васильевич

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 28.04.2019 г.

УДК 796+796.5](470.319)(082)

ББК 75.81я431

Н 34

16+

Н 34 Наука-2020

Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики : материалы VIII Международной научно-практической конференции 19-20 апреля 2019 г. Орел. / МАБИВ – Орел, 2019. – № 4(29). – 143 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN\\_4\(29\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(29)2019.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VIII Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики».

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.

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >

© Сетевое издание «Наука-2020», 2019

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

## НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

<b>Кузнецов М. Б.</b> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПРИЕМУ ОГРАНИЧЕНИЯ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ СКРУЧИВАНИЕМ РУКИ ВНУТРЬ	5
<b>Куликова Н. А., Плетцер С. В., Якуткина И. В.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	11
<b>Евтеева Т. Г.</b> К ВОПРОСУ О КОМПЛЕКСНОМ ОБУЧЕНИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-ПИАНИСТОВ ИНСТИТУТА КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ	20
<b>Астахова А. С., Учасов Д. С.</b> ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ПЛОВЧИХ 11-13 ЛЕТ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ПИТАНИЯ	23
<b>Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е.</b> ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ИНТЕЛЛЕКТ ЧЕЛОВЕКА	28
<b>Румянцева Н. В.</b> СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ	33
<b>Баркалов С. Н.</b> МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ, РЕАЛИЗУЕМЫХ ВУЗАМИ МВД РОССИИ: КОНКРЕТИЗАЦИЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПРИНЦИПОВ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	38
<b>Герасимов И. В.</b> ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТЫ ОТ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ, ВООРУЖЕННОГО ОПАСНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ	48
<b>Головинова И. Ю., Николаева В. С.</b> АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ США	54
<b>Кузнецова М. А., Савкина Н. В., Тихомирова Т. А.</b> ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ	61
<b>Моськин С. А.</b> ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И ВОСПИТАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ	68
<b>Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	73
<b>Алдошин А. В.</b> ОБОСНОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	77

<b>Щекотихин М. П.</b> СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО МОДУЛЮ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ	83
<b>Каменева Е. А., Герасимов И. В.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К ДЕЙСТВИЯМ ПРИ НАПАДЕНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ	90
<b>Гридин Д. Ю.</b> ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СШОР «РУСИЧИ»	94
<b>Румянцева Н. В.</b> ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	98
<b>Баркалов С. Н.</b> О РЕАЛИЗАЦИИ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ МВД РОССИИ	103
<b>Герасимов И. В.</b> УСЛОВИЯ И ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ	109
<b>Осипов Д. В.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ, В БЕГЕ НА ДИСТАНЦИИ 3000 МЕТРОВ	114
<b>Панферов Р. Г.</b> О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА МВД	120
<b>Гуняев Е. В., Алдошина Е. А.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ЭФФЕКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ	124
<b>Алдошин А. В.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ И СПОСОБОВ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОТ ХОЛОДНОГО ОРУЖИЯ	129
<b>Губанов Э. В.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	135
<b>Тюрина И. В.</b> СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ	139

# НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

УДК 796.011.3+378

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПРИЕМУ ОГРАНИЧЕНИЯ  
СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ СКРУЧИВАНИЕМ РУКИ ВНУТРЬ

SOME ASPECTS OF TRAINING OF CADETS AND STUDENTS  
OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS  
OF RUSSIA TO ACCEPT RESTRICTIONS OF FREEDOM OF MOVEMENT  
BY TWISTING OF A HAND INSIDE

*Кузнецов Михаил Борисович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

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

*г. Орел, Россия*

*Kuznetsov Mikhail Borisovich*

*lecturer*

*chair of physical training and sport*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье описаны некоторые моменты методики обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России приему ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь на занятиях по физической подготовке.

**Abstract.** The article describes some aspects of methods of training of cadets and listeners of educational institutions of the MIA of Russia for the reception of restriction of freedom of movement by twisting your hands into the classroom for physical training.

**Ключевые слова:** курсант, боевые приемы борьбы, подводящие упражнения, скручивание руки внутрь.

**Keywords:** cadet, combat fighting techniques, preparatory exercise, twisting your hands into.

В настоящее время, в связи с продолжением реформирования МВД России, актуальным направлением в образовательных организациях МВД России является поиск новых научно обоснованных методик совершенствования физической подготовленности курсантов и слушателей, которые должны в совершенстве владеть профессиональными навыками преследования и силового задержания правонарушителей с использованием боевых приемов борьбы, умело применять огнестрельное оружие, специальные средства и эффективно действовать в экстремальных условиях [1, с. 62, 3, с.100].

Для успешного выполнения оперативно-служебных задач сотрудник

полицейскому должен владеть боевыми приемами борьбы. Техника и тактика их использования в процессе задержания могут быть разными в зависимости от сложившейся ситуации. Недостаточный уровень подготовленности сотрудника полиции не только ставит под сомнение способность выполнить задержание правонарушителя, но и может стать причиной получения травм, а в некоторых случаях и гибели самого сотрудника [4, с. 6, 5, с.116].

В связи с этим, встает вопрос о поиске новых форм и методов для более качественного обучения овладения навыками и умениями выполнять боевые приемы борьбы при задержании правонарушителей [1, с. 64].

Педагогическая практика показывает, что наибольшие трудности при разучивании приемов ограничения свободы передвижения возникают при отработке приема скручиванием руки внутрь. Этот прием требует хорошей координации и четкости выполнения согласованных действий.

В соответствии с основополагающими положениями теории физического воспитания эффективность упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий обучающихся и их психофизические особенности.

Кроме того известно, что для ускорения подготовки спортсмена-единоборца и повышения ее качества, необходимо вести дифференцированную отработку элементов упражнения, т.е. если внимание сосредоточить на выполнении какой-нибудь одной части, то она осваивается значительно быстрее и, что особенно важно, качественнее [2, с. 77].

Для обучения курсантов и слушателей приему ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь можно применять комплекс из подготовительных упражнений.

Рассмотрим некоторые из них.

### **Упражнение 1.**

Упражнение отрабатывается на партнере, находящемся в положении лежа на спине в следующей последовательности:

- курсант садится с левой стороны от партнера (левая нога располагается спереди параллельно туловищу и под плечом партнера, правая - перпендикулярно левой ноге);
- фиксирует плечевой сустав партнера под своей левой подмышкой, прижимает его плечо к бедру своей левой ноги и захватывает кистью левой руки плечо напарника ближе к локтю;
- выполняет захват кисти левой руки партнера своей правой рукой и перегибает руку напарника в локтевом суставе через свое бедро.

Методические рекомендации к первому упражнению.

При выполнении подготовительного упражнения основная задача заключается в том, чтобы научить курсантов жестко фиксировать выпрямленную руку партнера. Для того, чтобы убедиться, что все обучаемые правильно выполнили данный элемент, в конечной фазе упражнения преподаватель проверяет качество действий, произведенных курсантами.

Упражнение можно отрабатывать после проведения броска из стойки с падением и переходом на удержание сбоку.

## Упражнение 2.

Упражнение отрабатывается на партнере, находящемся в положении на четвереньках. Прием выполняется в следующей последовательности:

- курсант становится на колени с правого бока от партнера;
- захватывает правой рукой за запястье одноименной руки партнера и выдергивает ее в сторону - вверх одновременно с этим движением отставляет правую ногу в сторону;
- фиксирует плечевой сустав партнера под своей левой подмышкой и прижимает его плечо к бедру своей левой ноги;
- выполняет скручивание и выпрямление захваченной руки внутрь, перегибает ее против естественного сгиба локтевого сустава и выкручивает кисть партнера.

Методические рекомендации ко второму упражнению.

Основное внимание при отработке данного задания следует обратить:

- на согласованность действий по выдергиванию руки с одновременным движением ноги в сторону; жесткую фиксацию выпрямленной руки партнера.

Прежде чем, обучаемые примут исходное положение, преподаватель проверяет качество указанных выше элементов.

## Упражнение 3.

Упражнение выполняется фронтально. Обучаемые стоят, лицом к стене в 1-1,5 м от нее. По команде преподавателя выполняют следующее задание:

- изготавливаются в левостороннюю стойку;
- наносят удар правой ногой вперед и используя ее маховое движение, отставляют ногу назад, поворачиваясь при этом направо таким образом, чтобы ступни ног были параллельны к стене.

Центр тяжести тела смещается на левую ногу, которая должна быть согнута в колене.

Методические рекомендации третьего упражнения:

Основная задача заключается в том, чтобы научить курсантов осуществлять поворот туловища одновременно с ногой, при этом необходимо обратить внимание, чтобы обучаемые не ставили ногу на пол сразу после удара.

Прежде чем курсанты примут исходное положение, преподаватель проверяет правильность расположения туловища и ног у всех, обучаемых, выполнявших упражнение.

## Упражнение 4.

Упражнение отрабатывается с партнером, стоящим с вытянутой перед собой и слегка согнутой в локте правой рукой, боком к курсанту, выполняющему прием.

По команде преподавателя, обучаемый выполняет следующее задание:

- захватывает напарника двумя руками сверху за предплечье вытянутой руки;
- наносит удар правой ногой вперед и, используя ее маховое движение, отставляет ногу назад, поворачиваясь направо таким образом, чтобы ступни ног были параллельны ступням партнера; при этом центр тяжести тела смещается на левую ногу, которая должна быть согнута в колене и прижата

голенью к правой ноге напарника.

Методические рекомендации к четвертому упражнению:

При выполнении задания основное внимание следует обратить на четкость выполнения удара, осуществление поворота туловища одновременно с отставлением ноги назад, постановку левой ноги вплотную к правой ноге и сбоку от нее.

Прежде чем обучаемые примут исходное положение, преподаватель проверяет у всех выполнявших упражнение слушателей правильность расположения туловища и ног.

### Упражнение 5.

Упражнение отрабатывается с партнером, стоящим с вытянутой перед собой и слегка согнутой в локте правой рукой, боком к курсанту, выполняющему прием.

По команде преподавателя обучаемый выполняет следующее задание:

- захватывает напарника двумя руками сверху за предплечье вытянутой руки;
- наносит удар правой ногой вперед. Одновременно с поворотом направо и отставлением ноги (таким же образом как это описывалось выше) выполняет рывок захваченной руки на себя и вниз, подводит плечо партнера под свою левую подмышку, прижимает его к бедру левой ноги, которая должна быть согнута в колене и прижата голенью к правой ноге напарника;
- выполняет скручивание захваченной руки внутрь, перегибает ее против естественного сгиба локтевого сустава и выкручивает кисть партнера.

Методические рекомендации к пятому упражнению:

При выполнении задания основное внимание следует обратить на выполнение согласованных действий по осуществлению поворота туловища одновременно с отставлением ноги назад, постановкой левой ноги вплотную к правой ноге и сбоку от нее и рывком захваченной руки напарника.

Прежде чем обучаемые примут исходное положение, преподаватель проверяет у всех выполнявших упражнение слушателей правильность расположения туловища и ног, фиксацию выпрямленной руки партнера.

После отработки подготовительных упражнений, на которые в ходе занятия уделяется в среднем 15-20 минут, обучаемые приступают к выполнению приема ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь при защите от удара рукой (ножом) сверху и наотмашь. Сначала курсанты отрабатывают прием по разделениям, затем в целом с постепенным сокращением времени на его выполнение [6, с. 99, 7, с.81].

Содержание подготовительных упражнений включает в себя действия, которые отрабатывались на предшествующих занятиях (борьба в положении лежа, удержания, удары и т.п.), что в свою очередь, с одной стороны позволяет закрепить полученные ранее умения и навыки, а с другой - выделить и быстрее усвоить (учитывая приобретенный опыт) основные элементы ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь [4, с. 7, 5, с.115].

Таким образом, применяя в обучении приема ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь комплекс вышеуказанных подготовительных упражнений, может оказать более эффективное влияние на подготов-

ленность сотрудника полиции к действиям по задержанию нарушителей правопорядка.

## 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. Губанов Э. В. Физиологические аспекты физической подготовки и тренировки спортсменов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 76-78.
3. Герасимов И. В. Особенности методики обучения курсантов с низким уровнем физической подготовленности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 99-102.
4. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5-9..
5. Герасимов И. В. Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3(76). С. 115-117.
6. Алдошин А. В. Особенности управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1(70). С. 98-100.
7. Еремин Р. В. Модельные ситуации в процессе физической подготовки будущих сотрудников ГИБДД // Наука-2020. 2018. № 8(24). С. 80-83.

## References

1. Barkalov S. N. Boevye priemy bor'by v sisteme fizicheskoy podgotovki sotrudnikov GIBDD [Fighting methods of struggle in the system of physical training of traffic police] *Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya- management of activities to ensure road safety: status, problems, ways of improvement, 2018, no 1(1), pp. 61-67.*
2. Gubanov E. V. Fiziologicheskie aspekty fizicheskoy podgotovki i trenirovki sportsmenov [Physiological aspects of physical training and training of athletes]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers: collection of articles].* Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 76-78.
3. Gerasimov I. V. Osobennosti metodiki obucheniya kursantov s nizkim urovnem fizicheskoy podgotovlennosti [Features of the method of training cadets with a low level of physical fitness]. *Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 1(74), pp. 99-102.*
4. Barkalov S. N. Osnovnye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoj i professional'noj deyatel'nosti [The main directions of interrelation of physical culture and professional activity]. *Nauka-2020, 2018, no. 8(24), pp. 5-9.*
5. Gerasimov I. V. Soderzhanie fizicheskoy podgotovki s uchetom dvigatel'nyh sposobnostej sotrudnikov policii [the Content of physical training taking into account the motor abilities of police officers]. *Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD*

*Rossii imeni V. V. Luk'yanova - scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 3(76), pp. 115-117.*

6. *Aldoshin A. V. Osobennosti upravleniya rabotosposobnost'yu v sluzhebnoj deyatel'nosti sotrudnikov GIBDD [features of performance management in the performance of traffic police officers]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 1(70), pp. 98-100.*

7. *Eremin R. V. Model'nye situacii v processe fizicheskoy podgotovki budushchih sotrudnikov GIBDD [Model situations in the process of physical training of future traffic police officers]. Nauka-2020, 2018, no. 8(24), pp. 80-83.*

УДК 378.17:796

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

## PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS YOUTH

*Куликова Наталья Александровна**кандидат сельскохозяйственных наук, доцент  
кафедра «Садоводство и защита растений»**Плетцер Светлана Владимировна**старший преподаватель**кафедра «Физическая культура и здоровье»**Волгоградский государственный аграрный университет**г. Волгоград, Россия**Kulikova Natalia Alexandrovna**candidate of agricultural Sciences, associate Professor  
chair «Gardening and plant protection»**Pletzer Svetlana Vladimirovna**senior lecturer**department «Physical culture and health»**Volgograd state agrarian University**Volgograd, Russia**Якуткина Инна Викторовна**старший преподаватель**кафедра «Физическая культура и спорт»**Брянский государственный аграрный университет**г. Брянск, Россия**Yakutkina Inna Viktorovna**senior lecturer**Department «Physical culture and sport»**Bryansk state agrarian University**Bryansk, Russia*

*Аннотация.* В настоящее время активно пропагандируется здоровый образ жизни. Студенческая молодежь является основным звеном в формировании будущего здорового поколения. Этого можно достичь благодаря созданию спортивной базы для занятий физической культурой и спортом. Хорошо оборудованные и оснащенные спортивные залы могут предоставить различные спортивные организации, в том числе и ВУЗы.

На занятиях по физической культуре обучающимся высших учебных заведений предоставляется возможность выбора различных видов спорта, а также видов физической культуры.

*Abstract.* Currently, a healthy lifestyle is actively promoted. Student youth is the main link in the formation of the future healthy generation. This can be achieved through the creation of a sports base for physical culture and sports. Well-equipped and equipped gyms can provide a variety of sports organizations, including Universities.

*In the classroom for physical culture students of higher educational institutions*

*are given the opportunity to choose different sports and physical culture.*

**Ключевые слова:** физическая культура, базовая фк, реабилитационная фк, фоновые виды фк, виды спорта по выбору.

**Keywords:** physical education, basic FC, rehabilitation FC, background FC, sports of your choice

Физическая культура играет огромное значение в жизни каждого человека. В вузах она представлена как учебная дисциплина и как важный компонент формирования общей культуры студенческой молодежи. Физическая культура личности студента является фактором развития различных видов физической культуры [6, 7].

Для каждого из видов физической культуры характерна своя теория, организация, задачи, формы, средства и методы, связи с другими ее видами. В теории физической культуры разработаны основные формы или виды функционирования физической культуры. К ним относятся базовая физическая культура, спорт, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновая физическая культура [1, 5].

Главным средством вышеперечисленных видов физической культуры являются физические упражнения.

**Базовая** физическая культура включает в себя базовое физическое воспитание - педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.

**Профессионально-прикладная** физическая культура - вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их профессиональной деятельности. В связи с этим возникает необходимость специальной физической подготовки людей к конкретной профессиональной деятельности.

**Оздоровительно-реабилитационная** физическая культура предусматривает восстановление человека после переутомления, связанного с физическими и психическими перегрузками.

**Фоновая** физическая культура - средства физической культуры, включенные в рамки повседневного быта. Это утренняя гимнастика, прогулки, езда на велосипеде на недалекие расстояния, физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой. К фоновой физической культуре также относится оздоровительно - рекреативная физическая культура - это активный туризм, физкультурно-спортивные развлечения, охота. Одно из условий при занятиях рекреативными формами физической культуры - регулярный контроль и самоконтроль за самочувствием, планирование оптимального объема и интенсивности физической нагрузки [4, 2].

**Спорт** - это сфера социальной культурной деятельности, как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практике подготовки к ним.

С целью изучения потребностей студентов в организации занятий различными видами физической культуры, было проведено анкетирование среди студентов эколого-мелиоративного факультета Волгоградского государственного аграрного университета. Анкета включала 10 вопросов, в которой принимало участие 60 человек, из которых 20 занимались в специальной группе и в группе, освобожденных от занятий.

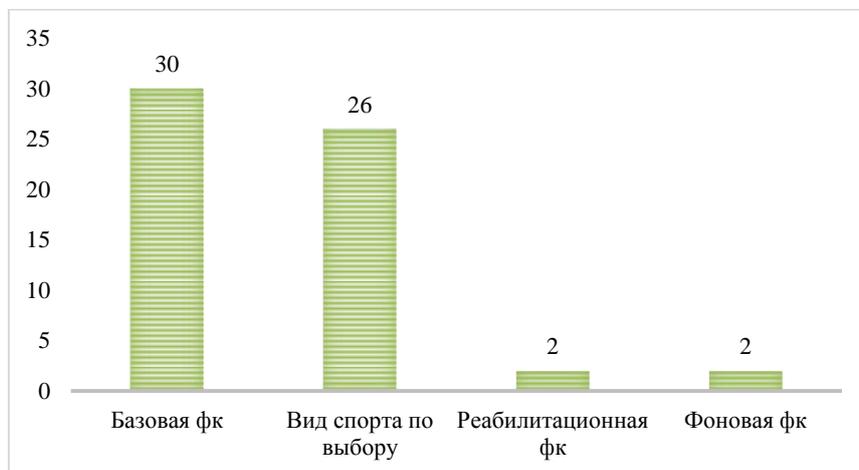


Рис. 1. – Потребность студентов в занятиях различными видами физической культуры

Данные, предоставленные на рисунке 1, указывают на заинтересованность студентами базовой физической культурой и видами спорта по выбору, что составило 56 человек из 60 опрошенных.

Большая часть молодежи, в основном из сельской местности, заинтересованы в проведении занятий по различным видам спорта. Наличие хорошо оснащенных спортивных залов и квалифицированных специалистов по видам спорта в ВУЗе способствуют выбору вида спорта.

Остальное количество студентов сделало выбор на реабилитационную и фоновую физическую культуру, что составило 6,6 %.

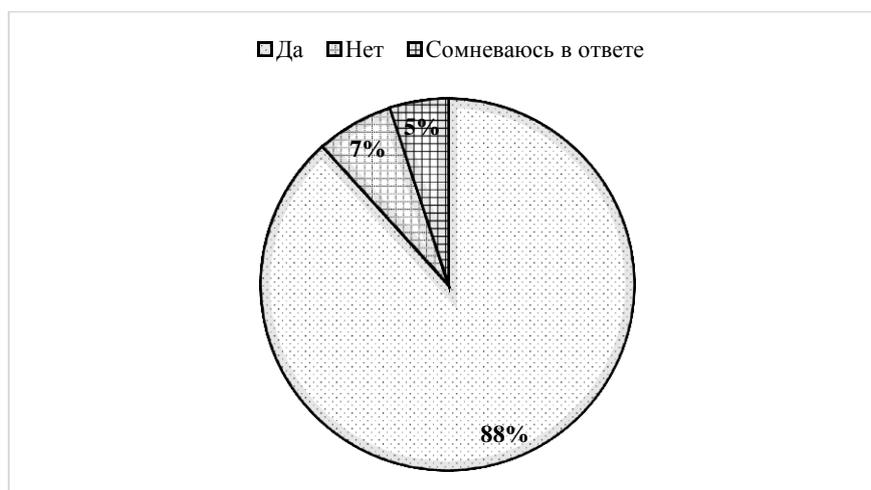


Рис. 2 – Количество студентов, желающих заниматься базовой физической культурой (ОФП)

Из рисунка 2 видно, что наибольший процент желающих заниматься

базовой физической культурой составил 88 % (53 человека). Студенты уделяют большое внимание здоровому образу жизни, так как занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье, улучшают функциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

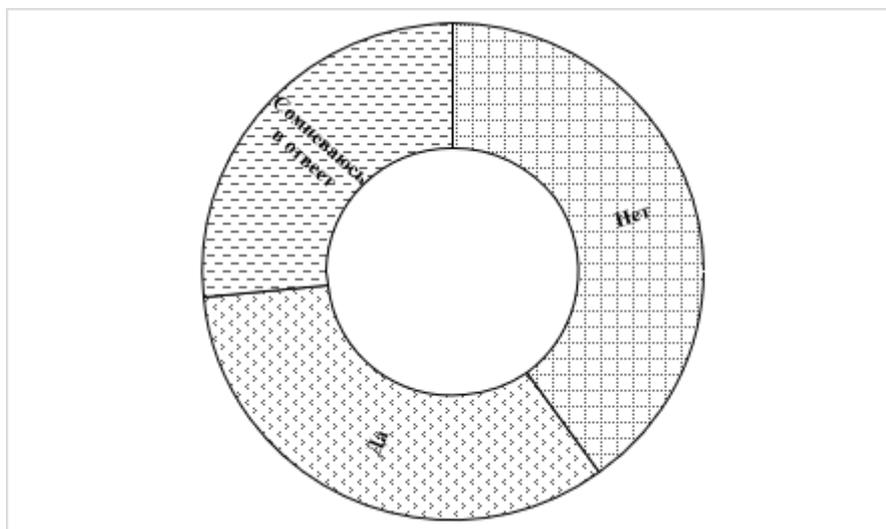


Рис. 3 – Количество студентов, желающих заниматься профессиональной прикладной физической подготовкой

Данные рисунка 3 свидетельствуют о желании студентов заниматься профессионально-прикладной физической подготовкой, что составило 20 человек от общего количества респондентов. Оставшееся количество студентов отдают предпочтение общей физической подготовке, где решаются задачи развития и совершенствования физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, закаливания организма, воспитания моральных и волевых качеств.

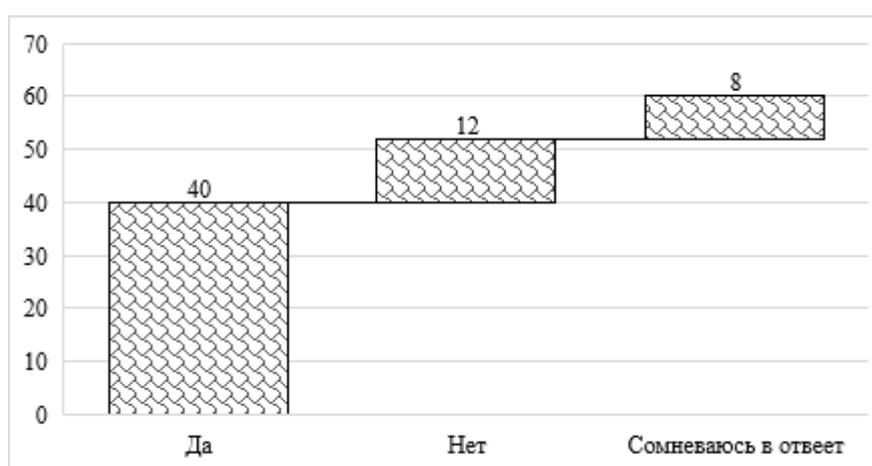


Рис. 4. Представление обучающихся о видах спорта

Важно отметить, что большинство студентов (40 человек) имеют представление о видах спорта, которые входят в учебную рабочую программу кафедры «Физическая культура и здоровье». Программа включает следующие виды спорта: баскетбол, волейбол, борьба, атлетизм, фитнес, настольный теннис,

легкая атлетика. Студенческая молодежь не только практически овладевает различными видами спорта, но также проходит теоретический курс подготовки, который проводится в форме лекций и семинарских занятий.

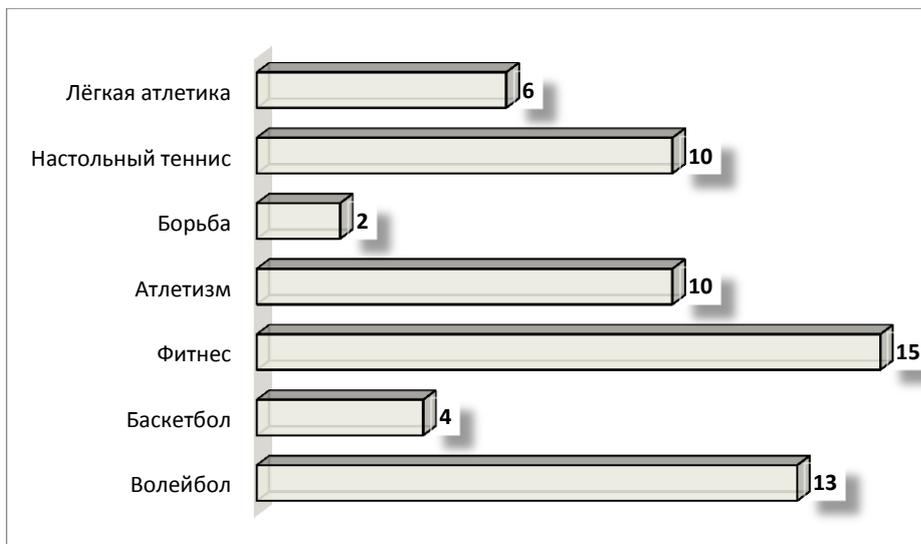


Рис. 5. Студенты, желающие увеличить количество часов по различным видам спорта

Из рисунка 5 следует вывод, что студенческая молодежь стремится заниматься многими видами спорта, проводимых в университете. Наибольшее количество желает увеличить нагрузку по следующим видам спорта: фитнес (15 человек), волейбол (13 человек), настольный теннис и атлетизм (20 человек). Перечисленные виды спорта востребованы среди обучающихся и пользуются большой популярностью. Хорошо оснащенная и оборудованная спортивная база Волгоградского ГАУ позволяет студентам заниматься любимым видом спорта не только в рамках основной учебной программы, но также посещать дополнительные занятия в виде спортивных секций.

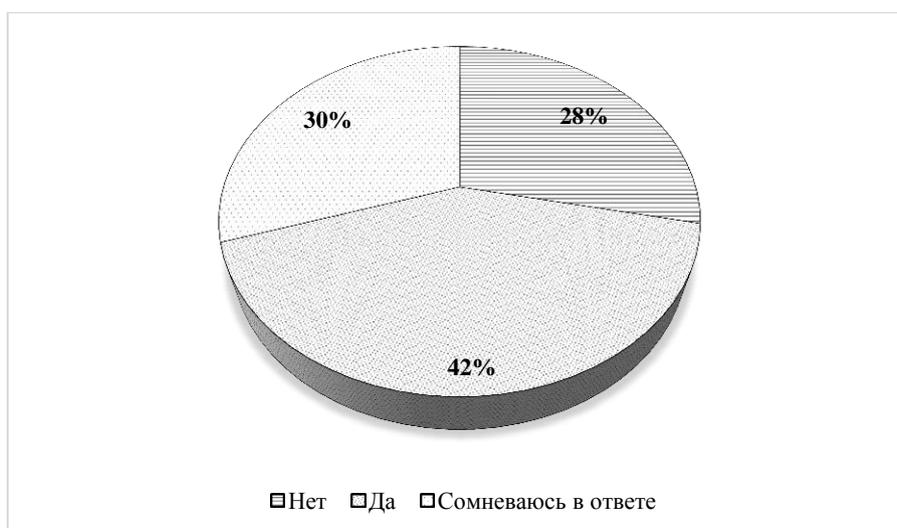


Рис. 6. Участие студентов в соревнованиях

42 % студентов положительно относятся к дополнительной спортивной

нагрузке, которая проводится в виде соревнований. Эта часть обучающихся регулярно посещает секционные занятия по различным видам спорта. 58 % студентов удовлетворены проведением основных занятий по физической культуре в рамках учебной программы.

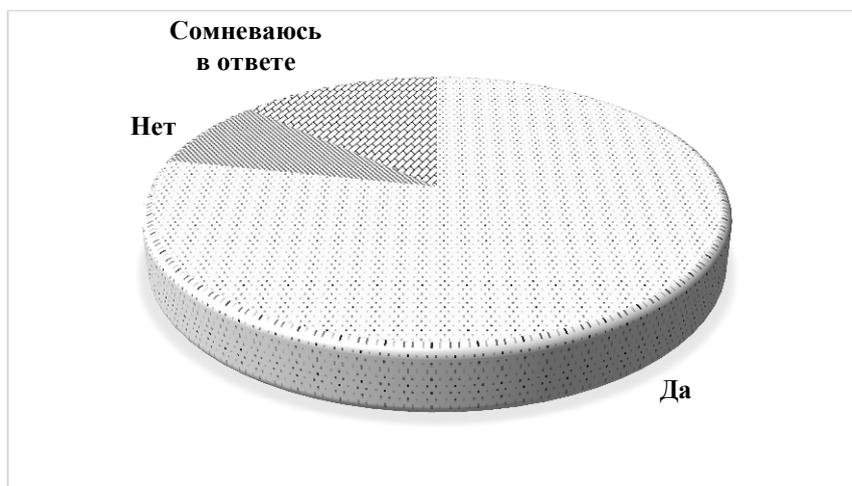


Рис. 7. Контроль субъективного самочувствия студентами на занятиях физической культурой

Анализируя рисунок 7 можно отметить, что 78,3 % опрошенных студентов (47 человек) контролируют свое самочувствие и состояние на практических занятиях по физической культуре, путем измерения частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки.

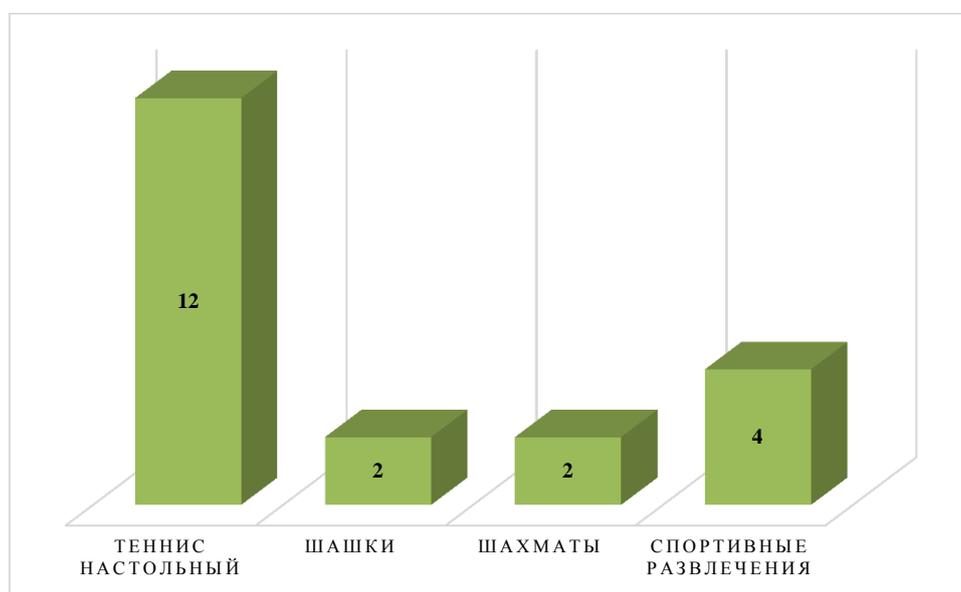


Рис. 8. Рекомендуемые виды спорта на занятиях в специальной группе и в группе студентов, освобожденных от занятий

Студенты, с отклонениями по состоянию здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, отдают предпочтение настольному теннису (12 человек), а другая часть респондентов хотела бы заниматься шахматами, шашками и спортивными развлечениями.

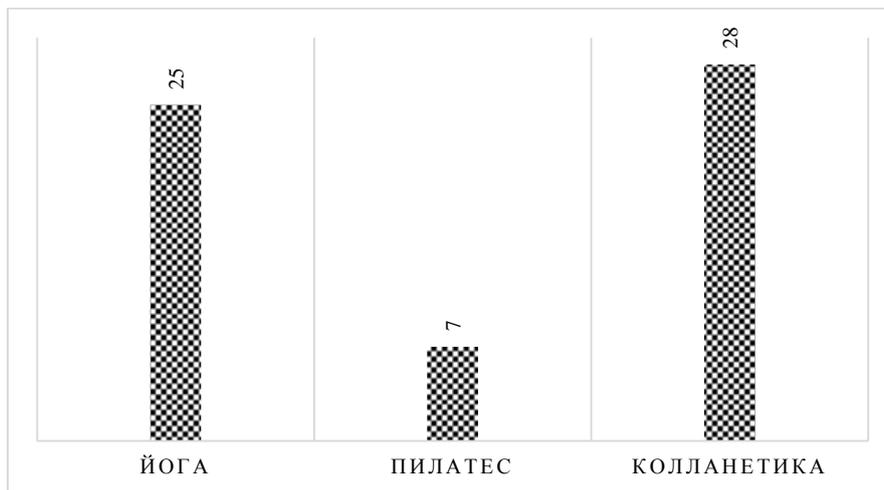


Рис. 9. Рекомендуемые виды двигательной активности

Такие виды двигательной активности, как йога, пилатес и колланетика включают специфический комплекс упражнений, направленный на достижение различных целей, таких как духовного и психологического состояния (йога), реабилитация людей после травм (пилатес), сокращение и растяжение мышц (колланетика).

Этими видами двигательной активности желают заниматься девушки. Интерес студентов остановился на занятиях по колланетике (28 человек) и йоге (25 человек).



Рис. 10. Рекомендуемые виды физической культуры и спорта

Кроме основных занятий по физической культуре, проводимых на спортивных площадках ВолГАУ, существует огромный перечень других дополнительных видов физической культуры и спорта, которые можно было бы освоить, но из-за отсутствия материально-технической базы возникает сложность в осуществлении желаемого.

Таким образом, физическая культура и ее виды проявляются как социальная сфера физкультурной деятельности, что является ведущим фактором формирования физической культуры молодого человека. Каждый вид физической культуры направлен на решение конкретных задач посредством форм и методов организации физкультурной деятельности студенческой молодежи [3].

У обучающихся существует возможность выбора различных видов спорта и физической культуры, чему способствует спортивная база университета с ее оснащенными и оборудованными спортивными залами. Волгоградский аграрный университет предоставляет возможность студентам заниматься физической культурой и спортом, создавая предпосылки для всестороннего развития личности.

## Литература

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. №4. С. 2-8.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. №1. С. 27-32.
3. Власова Т. Н., Гурьянов И. С. Роль физической культуры и спорта в воспитании нравственности студента // Профессиональное образование XXI века: проблемы, решения, перспективы : материалы международной научно-методической конференции, 16-18 марта 2010 г., г. Волгоград. – Волгоград : ИПК "Нива" ВГСХА, 2010. Т. 2. С. 344-348.
4. Выдрин В. М., Зыков Б. К., Лотоненко А. В. Физическая культура студентов вузов : учебное пособие. – Воронеж : ВГУ, 1991. 160 с.
5. Озерина Н. Б., Плетцер С. В. Исследование физического состояния студентов первого курса Волгоградского государственного аграрного университета // Стратегическое развитие АПК и сельских территорий РФ в современных международных условиях : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг., 03-05 февраля 2015 года. Волгоград. Том 5. С. 322-327.
6. Озерина Н. Б., Плетцер С. В. Сравнительный анализ отношений студентов 1-го и 3-го курсов Волгоградского ГАУ к здоровому образу жизни // Эколого-мелиоративные аспекты рационального природопользования. Материалы Международной научно-практической конференции, 31 января - 3 февраля 2017 г., г. Волгоград. 2017. Т. 6. С. 274-284.
7. Чубаров М., Колокатова Л. Физическое воспитание: личностно-ориентированная модель // Высшее образование в России. 2006. № 9. С. 154-156.

## References

1. Bal'sevich V. K., Lubysheva L. I. *Fizicheskaya kul'tura: molodezh' i sovremennost'* [Physical culture: youth and modernity]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 1995, no.4, pp. 2-8.
2. Vilenskij M. Ya. *Fizicheskaya kul'tura v gumanitarnom obrazovatel'nom prostranstve vuza* [Physical culture in humanitarian educational space of the University]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training*, 1996, no.1, pp. 27-32.
3. Vlasova T. N., Gur'yanov I. S. [The role of physical culture and sports in the education of student morality]. *Professional'noe obrazovanie XXI veka: problemy, resheniya, perspektivy. Materialy mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoy konferencii, 16-18 marta 2010 g., g. Volgograd* [Professional education of the XXI century: problems, solutions,

*prospects. Materials of the international. science.-method. conferences, 16-18 March 2010, Volgograd]. Volgograd, IPK Niva VGSKHA Publ., 2010, V. 2, pp. 344-348. (In Russ.).*

4. Vydrin V. M., Zykov B. K., Lotonenko A. V. *Fizicheskaya kul'tura studentov vuzov [Physical education of students]. Voronezh, VGU Publ., 1991, 160 p.*

5. Ozerina N. B., Pletcer S. V. *[Study of the physical condition of first-year students of the Volgograd state agrarian University]. Strategicheskoe razvitie APK i sel'skih territorij RF v sovremennyh mezhdunarodnyh usloviyah. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu Pobedy v Velikoj Otechestvennoj vojne 1941-1945 gg., 03-05 fevralya 2015 goda [Strategic development of agroindustrial complex and rural territories of the Russian Federation in modern international conditions: proceedings of the International scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of Victory in the great Patriotic war of 1941-1945, 03-05 February 2015]. V. 5. Volgograd, 2015, pp. 322-327. (In Russ.).*

6. Ozerina N. B., Pletcer S. V. *[Comparative analysis of the relations of students of the 1st and 3rd courses of Volgograd GAU to a healthy lifestyle]. Ekologo-meliorativnye aspekty racional'nogo prirodopol'zovaniya. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, 31 yanvarya - 3 fevralya 2017 g. [Ecological and meliorative aspects of rational nature management. Materials of International scientific-practical conference, 31 January - 3 February]. V. 6. Volgograd, 2017, pp. 274-284.*

7. Chubarov M., Kolokatova L. *Fizicheskoe vospitanie: lichnostno-orientirovannaya model' [Physical education : individual-based model]. Vysshee obrazovanie v Rossii - Higher education in Russia, 2006, no. 9, pp. 154-156.*

УДК 796

К ВОПРОСУ О КОМПЛЕКСНОМ ОБУЧЕНИИ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-ПИАНИСТОВ  
ИНСТИТУТА КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ

TO THE QUESTION ABOUT COMPLEX TRAINING  
IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS-PIANISTS  
INSTITUTE OF CULTURE AND ARTS

*Евтеева Татьяна Геннадьевна*

*доцент*

*кафедра «Педагогика, психология и физическое воспитание»  
Волгоградский государственный институт искусств и культуры  
Волгоград, Россия*

*Evtееva Tatyana Gennadievna*

*associate Professor*

*department of «Pedagogics, psychology and physical education»  
Volgograd state Institute of arts and culture  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** *Статья анализирует применение комплексного подхода и специальных физических упражнений для решения задач общей и физической подготовки студентов-пианистов и инструменталистов.*

**Abstract.** *The article analyzes the use of an integrated approach and special physical exercises to solve the problems of General and physical training of students - pianists and instrumentalists.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, музыкант-инструменталист.*

**Keywords:** *physical education, physical development, physical fitness, musician - instrumentalist.*

Содержание и методы занятий по физическому воспитанию на различных факультетах высших музыкальных учебных заведений должны соответствовать специфике профессиональной подготовки и особенностям физического развития студентов [2, с. 19]. Физическое воспитание это комплекс мероприятий развивающего, усвершенствующего и корректирующего характера который способствует физическому развитию [1, с. 49].

На основании данных медицинского обследования установлено, что значительная часть студентов, принятых в институт культуры и искусств, имеет недостаточное физическое развитие. Физическое развитие один из главных показателей здоровья студента, это закономерности его возрастного развития и функционирования всех систем организма. Результаты общей физической подготовленности также низкие, а физическая подготовленность является показателем уровня развития двигательных навыков, умений, физических качеств. Все это, несомненно, усложняет овладение сложной техникой в избранной музыкальной специальности.

Нередко у студентов-пианистов, поступивших в институт культуры, уже наблюдаются профессиональные заболевания рук (боли и спазмы в кисти, пальцах или предплечье). Музыканты – инструменталисты и пианисты, страдающие такими заболеваниями отличаются слабо развитой мышечной системой или общей слабостью организма. Наблюдается диссоциация мышечной силы: очень сильная кисть и гораздо слабее плечевой пояс и ноги. В отдельных случаях отмечаются «крыловидные лопатки», сколиоз, «круглая спина». Многие музыканты проявляют отчетливые признаки невращения.

Музыканты-инструменталисты это исполнители, играющие на каком-либо музыкальном инструменте и, как правило, во время игры они выполняют очень быстрые, сложные и точные движения (рук).

Исследованиями кафедры физического воспитания Волгоградского государственной института культуры и искусства так же установлено, что чем выше исполнительское мастерство, тем выше частота движений в лучезапястном и пястно-фаланговых суставах пианистов. Поэтому необходимо в процессе их физического воспитания сохранять высокую чувствительность, подвижность и частоту движений в суставах кисти у студентов-пианистов.

Физическое воспитание, содействуя гармоническому физическому развитию студентов, должно одновременно решить задачи профилактики профессиональных заболеваний инструменталистов и пианистов.

Далеко не все виды физических упражнений программы физического воспитания студентов высших учебных заведений могут быть рекомендованы студентам института культуры и искусств.

Со студентами-музыкантами, имеющими низкий уровень физического развития, занятия в Волгоградского государственной института культуры и искусств в основном проводятся по программе очного отделения, куда зачисляется большая часть студентов-музыкантов (80-85%), поступающих в вуз. Задачей очного отделения является улучшение физического развития студентов.

На протяжении учебного года в конце первого и второго семестров студенты-пианисты и инструменталисты согласно учебной программе, наряду с экзаменационной сессией, обязаны подготовить и сыграть по специальности ряд музыкальных произведений на отчетных или учебных концертах. Известно, что подготовка к учебному концерту требует от студентов усиленных занятий по специальности, особенно в течение последнего месяца каждого семестра, определенных психофизических сил и затрат энергии, так как в этот период приходится заниматься ежедневно игрой на инструменте 4-5 часов. Ввиду усиленных занятий по специальности в последнем месяце каждого семестра при планировании мы предусматривали как снижение плотности урока, так и общей нагрузки в целом, во избежание наслаивания двух физических нагрузок. На занятиях преобладают подвижные или спортивные игры и специальные упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Обеспечивая всестороннюю физическую подготовку и учитывая особенности профессиональной подготовки студентов в избранной музыкальной специальности, при принятии зачета исключались те физические упражнения, которые могли бы оказать неблагоприятное влияние на профессиональную подготовку студентов (например, силовые упражнения в « висе» для струнников, упражнения в «упоре» для пианистов и т. д.). Применялись упражнения

спринтерского характера, совершенствующие подвижность нервных процессов. Специальные физические упражнения улучшали функциональные возможности звеньев кисти и рук, что способствовало снятию утомления.

Это и явилось основанием для педагогической апробации вопросов комплексного подхода при решении задач общей и специальной физической подготовки студентов-пианистов и инструменталистов.

Исследования, проведенные нами по специальной методике с двумя учебными группами, показали следующее.

1. Уровень физической подготовленности у экспериментальных групп был несколько выше (статическая выносливость мышц спины, брюшного пресса, улучшение результатов на короткие дистанции 100-200 м, прыжки в длину с места), чем у пианистов контрольной группы.

2. Величина скрытого периода двигательной реакции у экспериментальных групп была короче, что характеризует меньшую степень их утомления по сравнению со студентами-пианистами контрольных групп.

3. В экспериментальных группах наблюдалось увеличение частоты движений в лучезапястном и пястно-фаланговых суставах кисти, что свидетельствует об улучшении функциональных возможностей кисти и рук пианистов.

#### **Выводы.**

Использование комплексного подхода на занятиях физической культурой со студентами музыкантами-инструменталистами показало положительную динамику в росте физической подготовленности, что говорит о необходимости учитывать особенности профессиональной подготовки студентов в избранной музыкальной специальности.

### **Литература**

1. Андреев Т. А., Головинова И. Ю. Повышение качества занятий по физической культуре студентов в высших учебных заведениях // Безопасность здоровья человека : материалы Международной научно-практической интернет-конференции. – Ярославль : ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского». 2016. С. 49-51.

2. Рязанцев А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2009. 140 с.

### **References**

1. Andreenko T. A., Golovinova I. Yu. [Improving the quality of students' physical education in higher educational institutions]. *Bezopasnost' zdorov'ya cheloveka. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy internet-konferencii* [Safety of human health: materials of the International scientific and practical Internet conference]. Yaroslavl, Yaroslavskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im. K.D. Ushinskogo Publ., 2016, pp. 49-51. (In Russ.).

2. Ryazancev A. A. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov muzykal'nyh vuzov, ispolnitelej na duhovyh instrumentah. Dis. kand. ped. nauk* [Professionally-applied physical training of students of musical universities, performers on wind instruments. Diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 2009, 140 p.

УДК 796.077:613.2

## ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ПЛОВЧИХ 11-13 ЛЕТ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ПИТАНИЯ

### FEATURES OF INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF SWIMMERS 11-13 YEARS UNDER DIFFERENT FOOD

*Астахова Анастасия Сергеевна*  
магистрант

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*  
г. Орел, Россия

*Astakhova Anastasia Sergeevna*  
master student

*Orel State University*  
Orel, Russia

*Учасов Дмитрий Сергеевич*

доктор биологических наук, профессор

кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*  
г. Орел, Россия

*Uchasov Dmitry Sergeevich*

Sc.D., professor

department «Theory and methodology chosen sport»  
*Orel State University*

Orel, Russia

**Аннотация.** Изучены особенности показателей физической подготовленности у пловчих 11-13 лет при различных условиях питания. Экспериментально подтверждено, что коррекция пищевых рационов и режима питания в соответствии с принципами рационального питания и особенностями вида спорта, сопровождается повышением показателей физической подготовленности юных спортсменов.

**Abstract.** Studied features of indicators of physical preparedness of swimmers 11-13 years under different food. It is experimentally confirmed that the correction of the diet and regime diet in accordance with the principles of good nutrition and the features of the sport, contributes to the improvement of physical fitness of young athletes.

**Ключевые слова:** плавание, юные спортсменки, физическая подготовленность, пищевой рацион, питание спортсменов, пищевые продукты.

**Keywords:** swimming, young athletes, physical preparedness, food ration, nutrition of athletes, food products.

Одним из важнейших факторов, влияющих на работоспособность спортсмена и его спортивные достижения, является уровень физической подготовленности, выражающийся, главным образом, в степени развития основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Физическая подготовленность представляет собой результат физической подготовки, который зависит, прежде всего, от функциональных возможностей определенных физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, нервной) и физического развития человека [3]. Хорошая физическая подготовленность обеспечивает оптимальный мышечный тонус, высокую работоспособность, улучшает общее самочувствие, создает предпосылки для хорошего настроения. Кроме того, высокие индивидуальные показатели развития ведущих двигательных качеств служат необходимой предпосылкой для усвоения новых форм движений с более сложной двигательной структурой, что способствует расширению двигательного опыта, а также формирует чувство удовлетворенности от мышечной нагрузки, которое является главным условием положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом [4].

Повышение уровня физической подготовленности является одной из наиболее важных задач, решаемых в процессе подготовки спортсмена. На формирование физической подготовленности влияют многие факторы, которые необходимо учитывать всем тренерам, особенно работающим с юными спортсменами. К числу таких факторов относятся: закономерности развития детей и подростков, наличие сенситивных периодов развития физических качеств [6], содержание тренировочной программы [3], экологические условия жизни, в которых происходит развитие и функционирование организма ребенка [1]. Мощным постоянно действующим фактором, влияющим на рост, развитие, физиологический статус организма, двигательные качества и работоспособность человека является питание. Полноценное питание, обеспечивающее потребности организма в макро-, микронутриентах и энергии, поддерживает интенсивные процессы роста и развития ребенка, способствует сохранению здоровья, достижению высоких показателей работоспособности, необходимых для успешной спортивной деятельности. Напротив, дефицит или избыток в питании тех или иных нутриентов, а также несоблюдение режима питания могут привести к нарушениям физического и психического развития человека, дисфункции многих органов и систем, снижению иммунитета, работоспособности и, как следствие, к ухудшению спортивных результатов [5, 7, 8]. В этой связи, исследования, посвященные изучению особенностей развития ведущих двигательных качеств и формирования физической подготовленности у юных спортсменов во взаимосвязи с особенностями питания, являются актуальными.

В задачу наших исследований входило изучение особенностей показателей физической подготовленности у пловчих 11-13 лет при различных условиях питания.

В исследовании участвовали 16 девочек 11-13 лет, занимающиеся плаванием в бассейне «Олимпийский» Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева. Стаж занятий плаванием у юных спортсменок составлял два года. Занятия проходили три раза в неделю по два часа.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе, используя метод анкетирования и опрос детей и их родителей, мы изучали особенности питания юных пловчих. Результаты этого этапа исследования показали, что среднесуточные рационы питания большинства юных спортсменок включали недостаточное количество молока, молочных продуктов, мяса, рыбы и свежих фруктов на фоне большого содержания хлебобулочных изделий из муки высшего сорта,

кондитерских изделий и сладких газированных напитков. Кроме того, большинство девочек не соблюдали режим питания [9]. На втором этапе исследования была проведена оценка уровня физической подготовленности пловчих 11-13 лет на фоне различных условий питания. Для проведения второго этапа исследования были сформированы две группы юных пловчих, по 8 человек в каждой. Девочки обеих групп занимались по одной программе, с одинаковой нагрузкой, и на момент формирования групп имели примерно одинаковые показатели физической подготовленности. Различие между группами на втором этапе исследования заключалось в особенностях питания детей. Условия питания девочек первой (контрольной) группы оставались такими же, какими они были на первом этапе исследования, а пищевые рационы юных спортсменок второй (экспериментальной) группы составлялись с учетом требований, предъявляемых к рационам питания для пловчих 11-13 лет [5]. Средние отклонения от рекомендуемых норм потребления белков, жиров и углеводов были не более  $\pm 5\%$ . В среднесуточные пищевые рационы спортсменок второй группы в необходимом количестве входили продукты животного происхождения (молоко, молочные продукты, мясо, мясные продукты, рыба, яйца), являющиеся источником полноценных белков, нерафинированные растительные масла, содержащие незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, способные легко включаются в метаболические процессы при физической работе, хлеб из муки грубого помола, сливочное масло, мед, овощи и свежие фрукты, богатые витаминами и минеральными элементами. Режим питания юных пловчих второй группы предусматривал регулярность приема пищи, прием пищи 4-5 раз в день, соблюдение интервалов между приемами пищи 2,5 – 3,5 часа.

Уровень физической подготовленности юных спортсменок оценивали по таким тестам, как бег на 60 метров; бег на 1500 метров; прыжок в длину с места; динамометрия кисти; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; метание мяча весом 150 г; плавание на 50 метров вольным стилем. Кроме того, проводили функциональные пробы Штанге и Генчи, результаты которых дают представление о степени устойчивости организма человека к гипоксии. Определение всех показателей осуществляли трехкратно: в начале эксперимента, а затем через 4 и 12 месяцев от его начала. Все тесты проводились по общепринятым методикам. Статистическую обработку экспериментальных данных выполняли общепринятым методом с использованием персонального компьютера (программа «Excel»). Достоверность различий между показателями девочек экспериментальной и контрольной групп определяли при помощи *t*-критерия Стьюдента [2].

Анализ результатов исследования показал, что коррекция рационов и режима питания юных пловчих в соответствии с принципами рационального питания и особенностями плавания как вида спорта, оказала положительное влияние на развитие двигательных качеств и показатели физической подготовленности юных спортсменок. Так, спустя 4 месяца от начала эксперимента юные пловчихи, придерживающиеся принципов рационального питания, превосходили своих сверстниц из контрольной группы по результату забега на 60 метров – на 2,8 %, по результату забега на 1500 метров – на 3,1 %; по результату прыжка в длину с места – на 2,7 %. Результат динамометрии кисти у девочек экспериментальной группы был лучше относительно контроля в среднем на

6,2 %, показатель теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – на 7,7 %, результат метания мяча весом 150 г – на 6,5 %, результат плавания на 50 метров вольным стилем – на 0,95 %. Показатель пробы Штанге (время задержки дыхания на вдохе) у них был выше по сравнению с контролем на 4,8 %, показатель пробы Генче (время задержки дыхания на выдохе) – на 2,9 %.

Через 12 месяцев от начала эксперимента результат забега на 60 метров у спортсменок второй группы был лучше, чем в контроле на 3,5 %, результат забега на 1500 метров – на 6,3 %, результат прыжка в длину с места – на 6,7 %, результат динамометрии кисти – на 9,6 %, показатель теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 10,8 % ( $P < 0,05$ ), результат метания мяча весом 150 г – на 10,1 % ( $P < 0,05$ ), результат плавания на 50 метров вольным стилем – на 1,4 %, показатель пробы Штанге – на 7,8 % ( $P < 0,05$ ), пробы Генче – на 6,4 % ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, показатели физической подготовленности юных пловчих в значительной степени зависят от условий питания детей. Коррекция пищевых рационов и режима питания юных спортсменок в соответствии с принципами рационального питания и особенностями плавания как вида спорта, оказывает положительное влияние на развитие двигательных качеств и уровень физической подготовленности пловчих 11-13 лет. В этой связи тренерам и медицинским работникам, работающим с юными спортсменками, необходимо проводить систематическую работу по повышению информированности детей-спортсменок и их родителей по вопросам организации рационального питания.

## Литература

1. Белоусова Н. А. Факторы, влияющие на физическую подготовленность детей // Теория и практика физической культуры. 2007. № 10. С. 67.
2. Лакин Г. Ф. Биометрия : учебное пособие для биологических специальностей вузов. М. : Высшая школа, 1990. 352 с.
3. Лисенчук Г. А., Залойло В. В., Журавлев С. А. Особенности физической подготовленности футболистов 15-16 лет как основа для комплексного контроля // Физическое воспитание студентов. 2010. № 1. С. 75 – 79.
4. Панова Е. О. Повышение уровня физической подготовленности студентов как фактор приобщения к ценностям физической культуры и спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 2. С. 69 – 71.
5. Пшендин А. И. Рациональное питание спортсменов. Для любителей и профессионалов. СПб. : Олимп-СПб, 2003. 160 с.
6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. М. : Спорт, 2018. 624 с.
7. Тутельян В. А., Никитюк Д. Б., Поздняков А. Л. Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы // Вопросы питания. 2010. № 3. С. 78 – 82.
8. Учасов Д. С. К вопросу об алиментарных факторах в системе подготовки спортсменов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : сборник статей по материалам VII международной научно-практической конференции (27 - 30 апреля 2015 г.). Орел : Госуниверситет – УНПК, 2015. С. 606 – 613.
9. Чижикова А. С., Учасов Д. С. Анализ особенностей питания юных пловчих // Наука 2020. 2018. № 2-1(18). С. 43 – 49.

## References

1. Belousova N. A. *Faktory, vliyayushchie na fizicheskuyu podgotovlennost' detej* [Factors affecting the physical fitness of children]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2007, no. 10, pp. 67.
2. Lakin G. F. *Biometriya* [Biometrics]. Moscow, Vysshaya shkola Publ., 1990, 352 p.
3. Lisenchuk G. A., Zalojlo V. V., Zhuravlyov S. A. *Osobennosti fizicheskoy podgotovlennosti futbolistov 15-16 let kak osnova dlya kompleksnogo kontrolya* [Features of physical fitness of football players 15-16 years as the basis for integrated control]. *Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education of students*, 2010, no. 1, pp. 75 – 79.
4. Panova E. O. *Povyshenie urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov kak faktor priobshcheniya k cennostyam fizicheskoy kul'tury i sporta* [Increasing the level of physical fitness of students as a factor of familiarization with the values of physical culture and sports]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, education, training*, 2011, no. 2, pp. 69 – 71.
5. Pshendin A. I. *Racional'noe pitanie sportsmenov. Dlya lyubitelej i professionalov* [Rational nutrition athletes. For Amateurs and professionals]. St. Petersburg, Olimp-SPb Publ., 2003, 160 p.
6. Solodkov A. S., Sologub E. B. *Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya* [Human physiology. Overall. Sports. Age]. Moscow, Sport Publ., 2018, 624 p.
7. Tutel'yan V. A., Nikityuk D. B., Pozdnyakov A. L. *Optimizaciya pitaniya sportsmenov: realii i perspektivy* [Optimization of nutrition of athletes: realities and prospects]. *Voprosy pitaniya - Issues of Nutrition*, 2010, no. 3, pp. 78 – 82.
8. Uchasov D. S. [On the issue of nutritional factors in the system of training athletes]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm. Integracionnye processy nauki i praktiki. Sbornik statej po materialam VII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (27 - 30 aprelya 2015 g.)* [Physical culture, sport and tourism. Integration processes of science and practice. Collection of articles on the materials of the VII International Scientific and Practical Conference (27 - 30 April 2015)]. Orel, Gosuniversitet – UNPK Publ., 2015, pp. 606 – 613. (In Russ.).
9. Chizhikova A. S., Uchasov D. S. *Analiz osobennostej pitaniya yunyh plovchih* [Analysis of dietary habits of young female swimmers]. *Nauka 2020*, 2018, no. 2-1(18), pp. 43 – 49.

## ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ИНТЕЛЛЕКТ ЧЕЛОВЕКА

### INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON THE PHYSICAL CONDITION AND HUMAN INTELLECT

*Максимова Елена Николаевна*

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Физическое воспитание»*

*ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал  
г. Орел, Россия*

*Maksimova Elena Nikolaevna*

*candidate of pedagogical sciences, associate professor  
department of physical education*

*Russian Academy of National Economy and Public Administration  
under the President of the Russian Federation*

*Central Russian Institute of Management  
Orel, Russia*

*Алексеенков Андрей Евгеньевич*

*кандидат технических наук, доцент  
кафедра «Физическое воспитание»*

*ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления - филиал  
г. Орел, Россия*

*Alekseyenkov Andrey Evgenievich*

*candidate of technical sciences, associate professor  
department of physical education*

*Russian Academy of National Economy and Public Administration  
under the President of the Russian Federation*

*Central Russian Institute of Management  
Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о влиянии физических упражнений на организм человека и его интеллектуальные способности. Показано влияние физических нагрузок на различные системы органов. Представлены исследования зарубежных и отечественных ученых, подтверждающих непосредственную связь между физическим развитием и интеллектом человека.

**Abstract.** The article deals with the influence of physical exercises on the human body and its mental state. The influence of physical loads on various systems of organs is shown. Studies of foreign and domestic scientists confirming the direct connection between physical development and human intelligence are presented.

**Ключевые слова:** физические упражнения, активный образ жизни, здоровье, организм человека, интеллект

**Keywords:** physical exercises, active way of life, health, human body, intellect

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной физической деятельностью. Организм человека развивается в момент постоянного движения. Влияние физических упражнений на организм человека чрезвычайно велико. Одна из острых проб-

лем нашего времени - ограничение двигательной активности современного человека. В 20 веке 96% трудовых операций совершались за счет мышечных усилий, тогда как в настоящее время 99% всех рабочих процессов осуществляется с помощью различных механизмов, что приводит к значительному дефициту двигательной активности. Попробуем ответить на вопрос, почему же активный образ жизни необходим для физического здоровья и интеллекта человека?

Организм человека состоит из отдельных органов, выполняющих свойственные им функции. Из внешней среды организм получает все необходимые для жизнедеятельности и развития вещества, вместе с тем он получает поток раздражителей (t, влажность, солнечная радиация, производственные вредные воздействия и др.), который стремится нарушить постоянство внутренней среды организма (гомеостаз). Физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. А значит, физические упражнения надо рассматривать не только как развлечение и отдых, но и как средство сохранения здоровья.

Наряду с разумным сочетанием труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа то вредных привычек систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма, поэтому люди, которые активно занимаются физическими упражнениями, отличаются большей выносливостью и работоспособностью, что связано с резервными возможностями человека.[1]

Обмен веществ и энергии в организме человека характеризуется сложными биохимическими реакциями. Питательные вещества, такие как, белки, жиры и углеводы, поступающие во внутреннюю среду организма при приеме пищи, расщепляются. Затем они переносятся кровью к клеткам и усваиваются ими. Кислород также принимает участие в процессе, описанном выше. Те вещества, которые образуются в результате реакций обмена веществ, выводятся из организма через кожу, потовые железы, легкие и почки. Обмен веществ является наиважнейшим источником энергии для всех процессов жизнедеятельности и функционирования организма. При расщеплении сложных органических веществ, энергия, заключенная в них преобразуется в биоэлектрическую энергию, тепловую и механическую энергию. Физическая культура (регулярные занятия спортом) повышают активность обмена веществ, развивает и поддерживает на высоком уровне механизмы.

Регулярные занятия физическими упражнениями или спортом оказывают положительное воздействие на работу сердца и кровеносной системы. Благодаря активному образу жизни: увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина в крови, что повышает ее кислородную емкость; повышается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и действию болезнетворных микроорганизмов. Дыхание при физической нагрузке, в связи с увеличением потребления кислорода, становится более частым и глубоким, что приводит к повышению количеству воздуха, проходящего через легкие, и оно увеличивается с 8-ми литров до 140-ка литров в минуту при беге и любом подобном виде спорта. Чем больше количества воздуха проходит через легкие, тем больше кислорода получает организм, что улучшает функции дыхания

и кровообращения.

Таким образом, физические тренировки способствуют адаптации тканей к гипоксии (недостатку потребления кислорода), повышает способность клеток тела к интенсивной работе при недостатке кислорода.[2]

При систематических занятиях спортом улучшается кровоснабжение мозга, общее состояние нервной системы на всех ее уровнях. При этом отмечаются большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга. Некоторые люди не знают, что нервные клетки нашего организма ежедневно погибают в большом количестве. На замену им образуются новые. Но с возрастом их возмещение начинает происходить все медленнее. Поэтому, если начать заниматься спортом, можно сберечь нейроны.

Например, ежедневные 20-минутные прогулки снижают риск возникновения стенокардии на 57% (стенокардия является одной из главных причин возрастных нарушений работы мозга). Риск возникновения деменции снижается на 50%, если свободное время заниматься спортом. Вероятность развития болезни Альцгеймера снижается на 60%, если постоянно заниматься аэробикой.

При отсутствии необходимой мышечной активности происходят нежелательные изменения функций мозга и сенсорных систем, снижается уровень функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу, например, органов чувств (слух, равновесие, вкус) или ведающих жизненно важными функциями (дыхание, пищеварение, кровоснабжение). Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличение риска возникновения различных заболеваний. В таких случаях характерны неустойчивость настроения, нарушение сна, нетерпеливость, ослабление самообладания.

Физические тренировки оказывают разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Установлено, что устойчивость внимания, восприятия, памяти находится в прямой зависимости от уровня разносторонней физической подготовленности.[3]

Ученые из Калифорнийского университета в Дэйвисе провели исследование и выяснили тесную взаимосвязь между занятиями спортом и интеллектом. Всего в исследовании приняли участие 38 здоровых людей. Медики анализировали работу их головного мозга до и после физических упражнений. 20-минутные активные упражнения приводили к тому, что уровень глутаминовой и гамма-аминомасляной кислот в головном мозге повышался. Эти кислоты связаны с процессами, которые отвечают за такие важные показатели, как память и настроение. Концентрацию аминокислот можно было наблюдать в течение 30 минут после окончания занятий. В том случае, если на протяжении предыдущей недели испытуемые занимались спортом, перед началом новых упражнений они демонстрировали более высокое (в сравнении с остальными) содержание глутаминовой и гамма-аминомасляной кислот. Глутаминовая кислота является алифатической дикарбоновой аминокислотой. Она играет важную роль в азотистом обмене. В свою очередь, гамма-аминомасляная кислота является важнейшим тормозным нейромедиатором центральной нервной системы человека.

Ученые полагают, что за счет регулярных занятий физическими упражнениями можно достичь устойчивого повышения умственных показателей

(прежде всего памяти), а также улучшения настроения. Представленные выводы планируется использовать, в частности, для лечения депрессии. Подобные выводы делаются не впервые: ранее другие исследователи уже доказывали зависимость размера мозга от физических нагрузок. Специалисты произвели замеры объема мозга у людей среднего возраста. Затем аналогичное исследование провели 20 лет спустя. Оказалось, что размер головного мозга людей с плохой физической подготовкой был меньше, чем у людей, которые вели активный образ жизни. Так что исследователи настоятельно рекомендуют спортивные тренировки, особенно людям среднего возраста. Отметим, что для постиндустриальных стран характерна такая проблема, как старение населения, и одним из результатов этого является увеличение числа людей с приобретенным слабоумием, которое ведет к утрате человеком уже полученных ранее знаний. Согласно прогнозам исследователей, к 2050 году число страдающих деменцией (приобретенным слабоумием) составит 131,5 миллионов человек по всему миру.[4]

Таким образом, можно сделать выводы о том, что физические нагрузки и активный образ жизни улучшают работу внутренних органов, развивают логику и внимание, долговременную память, способность решать незнакомые задачи и проблемы, способность воспринимать и запоминать новую информацию. Даже небольшие, но регулярные физические нагрузки ведут к гармоничному развитию. От них зависит наша работоспособность и выносливость.

Если мы хотим реализовать многие свои способности и более эффективно работать, то спорт и физическая активность сможет помочь нам в этом. Спорт и интеллект это неразрывные понятия. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. При хорошей работе всех внутренних органов и систем правильно функционирует и развивается весь организм человека. Регулярные занятия спортом и выполнение оптимального комплекса физических упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье.

## Литература

1. Муравов И. В. *Здоровье, трудоспособность и физическая культура*. М. : Общество "Знание" Украины, 2018. 159 с.
2. Сафонов Л. В., Левандо В. А., Бобков Г. А. *Здоровье для спорта или спорт для здоровья // Вестник спортивной науки*. 2017. № 4. С. 34-36.
3. Кузнецов В. С. , Колодницкий Г. А. *Физическая культура (СПО)*. М. : , 2016. 256 с.
4. *JNeurosci. The journal of neuroscience [Электронный ресурс]*. URL: <http://www.jneurosci.org/search/the%252Beffect%252Bof%252Bphysical%252Bexercises%252Bon%252Bintelligence>.

## References

1. Muravov I. V. *Zdorov'e, trudosposobnost' i fizicheskaya kul'tura [Health, work ability and physical culture]*. Moscow, Obshchestvo "Znanie" Ukrainy Publ., 2018, 159 p.
2. Safonov L. V., Levando V. A., Bobkov G. A. *Zdorov'e dlya sporta ili sport dlya*

*zdorov'ya [Health for sport or sports for health]. Vestnik sportivnoj nauki - Herald of sports science, 2017, no. 4, pp. 34-36.*

3. *Kuznecov V. S., Kolodnickij G. A. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Moscow, 2016, 256 p.*

4. *JNeurosci. The journal of neuroscience. Available at: <http://www.jneurosci.org/search/the%252Beffect%252Bof%252Bphysical%252Bexercises%252Bon%252Bintelligenc>*  
*e*

УДК 796.011.1

## СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

## SOCIALIZATION OF ORPHANS CHILDREN BY MEANS OF BOXING

*Румянцева Наталья Валерьевна**кандидат педагогических наук, доцент**кафедра «Теоретических основ физического воспитания  
и спортивных дисциплин»**Вологодский государственный университет**г. Вологда, Россия**Rumyantseva Nataliya Valerievna**Ph.D., associate professor**department "Theoretical foundations of physical education  
and sports disciplines"**Vologda State University**Vologda, Russia*

**Аннотация.** Рассматриваются результаты экспериментального обоснования эффективности занятий боксом на процесс социализации детей-сирот. Занятия боксом у детей-сирот формируют умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха, более высокую степень выраженности склонности к риску, высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей.

**Abstract.** The results of the experimental study of the effectiveness of boxing on the process of socialization of orphans are considered. Boxing lessons for orphans form a moderately high level of motivation to succeed, a higher degree of manifestation of risk appetite, a high level of communication and organizational skills.

**Ключевые слова:** дети-сироты, социализация, занятия боксом.

**Keywords:** orphans, socialization, boxing.

Рассматривая проблему социализации личности детей-сирот средствами физической культуры и спорта можно констатировать факт ограниченного использования средств бокса. По всей вероятности это связано с возможным появлением у боксеров негативных черт характера – агрессивности и жестокости, усиливающиеся в сочетании с недовольством жизнью детей-сирот. Однако, по мнению Репина С. А., Насырова М. Р., бокс является видом спорта, который является полноценным средством способным формировать и воспитывать нравственные, морально-волевые качества личности юного боксера [4, с. 59]. Хлебцевич К. В., Єфіменко П. Б. отмечают, что под влиянием целенаправленного тренировочного процесса в боксе у занимающихся повышается степень развития сдержанности, психологической устойчивости. С повышением спортивных результатов у юных спортсменов появляются уверенность в себе и умение держать удар от всяких невзгод [6, с.39]. Учитывая потенциальные возможности данного вида спорта в развитии важных для социализации личности качеств, нами была поставлена цель – выявить влияние занятий боксом на процесс социализации детей-сирот.

В исследовании приняли участие две группы испытуемых, составленные из

воспитанников Вологодских центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей. В качестве экспериментальной группы выступили воспитанники центров, систематически занимающиеся боксом ( $n=26$ , средний возраст  $14,54 \pm 2,4$  лет) на базе секции бокса при спортивном зале «Лидер» Вологодского центра помощи детям № 1. В состав контрольной группы вошли воспитанники этих же учреждений не занимающиеся боксом ( $n=26$ , средний возраст  $15,06 \pm 1,18$  лет). Группы не отличались статистически значимо друг от друга по возрасту ( $t_{\phi} (1,02) > t_{\tau} (2,68)$  при  $p > 0,05$ ).

С целью сбора фактических данных применялось психологическое тестирование: методика мотивации к успеху Элерса, методика диагностики степени готовности к риску Шуберта, методика изучения коммуникативных и организаторских способностей В. В. Синявского и В. А. Федоршина. Полученные данные подвергнуты статистическому анализу.

По мнению ряда авторов несформированность мотивационной сферы, в частности мотивации достижения успеха, выражается в личностных проблемах социализации детей-сирот связанных с их негативизмом, ленью, иждивенчеством, неуверенностью в себе [1, с.13]. Рассматривая результаты диагностики мотивации к успеху можно отметить, что в экспериментальной группе средний результат теста соответствует умеренно высокому уровню мотивации, он составил  $18,27 \pm 1,85$  баллов. В контрольной группе данный параметр соответствует среднему уровню мотивации к успеху и составляет  $14,04 \pm 2,51$  баллов, что на 24% ниже, чем в экспериментальной группе. Различия между группами по рассматриваемому параметру статистически достоверны ( $t_{\phi} (7,8) > t_{\tau} (2,68)$  при  $p < 0,01$ ). Следует отметить, что в экспериментальной группе преобладает умеренно высокий уровень сформированности мотивации к успеху (65,4%), а в контрольной – средний (80,8%). Полученные нами результаты согласуются с данными Хлебцевич К. В., Єфіменко П. Б. Авторами установлено, что под влиянием занятий боксом у детей-сирот 12-13 лет улучшаются показатели «восприятия себя», «избегания проблем». В более старшем возрасте (15-16 лет) растет «внутренний» и снижается «внешний локус контроля», повышается «эмоциональный комфорт» и снижается «дискомфорт», снижается параметр «убегания от решения проблем» [6, с.37-38].

Тестирование склонности к риску показало, что дети-сироты обеих групп обладают склонностью к риску. Это соотносится с данными Кравцовой Т. М., отмечающей данное качество детей-сирот как отдельную черту личности, свойство, с помощью которого они извлекают новый опыт в жизненных ситуациях, и повышают свою успешность в эффективной жизненной борьбе, позволяя противостоять неудачам [3, с. 106]. Однако, в экспериментальной группе параметр отражающий степень выраженности склонности к риску ( $18,08 \pm 3,41$  баллов) на 37,1% выше, чем в контрольной группе ( $11,38 \pm 4,37$  баллов), различия между группами статистически достоверны ( $t_{\phi} (6,6) > t_{\tau} (2,68)$  при  $p < 0,01$ ). При этом, в экспериментальной группе детей склонных к риску 69,2% и склонных к безудержному риску 30,8%, в то время как в контрольной группе отмечается 57,7% детей с ситуативным поведением в отношении к риску, 34,6% детей склонных к риску и 7,7% склонных к безудержному риску. Скорее всего, более высокая степень склонности к риску у занимающихся боксом обусловлена привыканием к постоянному риску на ринге. Следует учитывать, что

дети-сироты относятся к группе социального риска и склонны к аддиктивному поведению, для них склонность к безудержному риску может явиться средством достижения удовольствия. Данный факт актуализирует тренерский контроль их психо-эмоционального состояния с целью его коррекции посредством адекватных педагогических воздействий.

Важную роль в процессе социализации личности играют коммуникативные навыки. На протяжении всей жизни человек принимает и передает информационные сообщения, устанавливает и поддерживает контакты в процессе общения с другими людьми. По мнению Беляевой Л. А. низкий уровень коммуникативных навыков у детей-сирот обуславливает трудности общения со сверстниками, а общение с взрослыми характеризуется ранней депривацией неформального общения [2, с. 195]. Обобщенная оценка коммуникативных способностей показала, что в экспериментальной группе уровень их сформированности выше, чем в контрольной. Результат боксеров составил  $4,23 \pm 0,65$  балла, что соответствует высокому уровню и на 16% выше чем в контрольной группе, где результат  $3,48 \pm 0,87$  балла соответствует среднему уровню ( $t_{\phi} (3,78) > t_{\tau} (2,68)$  при  $p < 0,01$ ). Уровень ниже среднего выявлен у 11,5% респондентов только в контрольной группе. Средний уровень выявлен у 38,5% подростков, не занимающихся боксом, и у 11,5% подростков, занимающихся боксом. У 53,8% подростков экспериментальной группы был выявлен высокий уровень коммуникативных способностей, в контрольной группе данный уровень отмечается у 34,6% респондентов. Очень высокий уровень данных способностей отмечается у 34,6% респондентов экспериментальной группы и 15,5% контрольной группы.

Как показывает практика, иждивенческая позиция воспитанников центров социальной помощи обуславливает дезадаптацию их организационного поведения и пассивность жизненной позиции, что в свою очередь затрудняет процесс социализации [5, с.195]. В тоже время спорт является хорошей базой для формирования организаторских способностей, так как данные личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток. В процессе тренировочной деятельности спортсмен непосредственно принимает участие в его организации, это касается вопросов соблюдения рационального режима дня, правил личной гигиены, соблюдения дисциплины, ответственного выполнения заданий тренера во время тренировок и самостоятельно проводимых утренней зарядки и дополнительных занятий по физической подготовке. Все это помогает юному спортсмену научиться планировать свою деятельность и самому контролировать ее результаты.

Оценка организаторских способностей показала, что в экспериментальной группе средний результат составил  $4,08 \pm 0,63$  балла, что соответствует высокому уровню, а в контрольной группе  $3 \pm 0,98$  балла, что на 26% меньше и соответствует среднему уровню организаторских способностей ( $t_{\phi} (5,07) > t_{\tau} (2,68)$  при  $p < 0,01$ ). Уровень ниже среднего выявлен только в контрольной группе у 11,5% респондентов. Средний уровень проявления организаторских способностей был выявлен у 15,4% экспериментальной группы и 30,8% респондентов контрольной группы. Высокий уровень отмечается у 61,5% подростков экспериментальной группы и 34,6% контрольной группы. И в той, и другой группах очень высокий уровень организаторских способностей

зарегистрирован у 23,1% воспитанников.

Таким образом, результаты исследования позволили выявить, что занятия боксом создают благоприятные условия для социализации детей-сирот. Для воспитанников центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей, занимающихся в секции бокса, характерен более высокий уровень показателей социализированности: умеренно высокий уровень сформированности мотивации достижения успеха; более высокая степень выраженности склонности к риску с преобладанием детей склонных к риску и склонных к безудержному риску; высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей. С целью избегания проявления негативных личностных качеств связанных с проявлением более высокой степени риска в тренировочном процессе детей-сирот занимающихся боксом особое внимание обратить на контроль психо-эмоционального состояния и применение адекватных средства педагогического воздействия в его коррекции.

## Литература

1. Багандова Г. Х., Ахмедпашаева К. А., Ибрагимова Л. А. Особенности развития мотивации достижения подростков-сирот // *Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки*. 2015. № 2(31). С. 11-14.
2. Беляева Л. А., Гриднева Т. Г. Особенности проявления коммуникативных способностей подростков в условиях детского дома // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2012. № 11(126). С. 192-197.
3. Кравцова Т. М. Особенности строения картины мира девиантных подростков (на примере детей-сирот и подростков с криминальным поведением) // *Сибирский психологический журнал*. 2012. № 46. С. 96-107.
4. Репин С. А., Насыров М. Р. Бокс как средство формирования нравственных качеств личности подростка // *Известия Волгоградского государственного педагогического университета*. 2012. № 1(65). С. 53-59.
5. Тимур О. Ю., Вачков И. В. Коммуникативные и организаторские способности и ценностные ориентации подростков - воспитанников интернатных учреждений // *Молодежь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии*. 2017. № 2. С. 191-196.
6. Хлебцевич К. В., Єфіменко П. Б. Influence of boxing on forming the personality of children-orphans // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. Єрмакова СС: Харків : ХДАДМ (ХХПІ)*. 2007. № 5. С. 36-39.

## References

1. Bagandova G. Kh. Akhmedpashaeva K. A., Ibragimova L. A. Osobennosti razvitiya motivatsii dostizheniya podrostkov-sirot [Features of the development of the motivation to achieve orphan adolescents]. *Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psikhologo-pedagogicheskiye nauki [News of Dagestan State Pedagogical University. Psychological and pedagogical sciences]*, 2015, no. (31), pp. 11-14.
2. Belyaeva L. A., T. G. Gridneva. Osobennosti proyavleniya kommunikativnykh

*sposobnostey podrostkov v usloviyakh detskogo doma [Features of the manifestation of the communicative abilities of adolescents in an orphanage]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [Tomsk State Pedagogical University Bulletin], 2012, no. 11 (126), pp. 192-197.*

3. Kravtsova T. M. *Osobennosti stroeniya kartiny mira deviantnykh podrostkov (na primere detey-sirot i podrostkov s kriminal'nym povedeniyem) [Features of the structure of the picture of the world of deviant adolescents (on the example of orphans and adolescents with criminal behavior)]. Sibirskiy psikhologicheskij zhurnal. [Siberian Psychological Journal], 2012, no. 46, pp. 96-107.*

4. Repin S. A., Nasyrov M. R. *Boks kak sredstvo formirovaniya nravstvennykh kachestv lichnosti podrostka [Boxing as a means of forming the moral qualities of the personality of a teenager]. Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [News of the Volgograd State Pedagogical University], 2012, no. 1 (65), pp. 53-59.*

5. Timur O. Yu., Vachkov I. V. *Kommunikativnyye i organizatorskiye sposobnosti i tsennostnyye oriyentatsii podrostkov - vospitannikov internatnykh uchrezhdeniy [Communicative and organizational skills and value orientations of adolescents - students of boarding schools]. Molodozh' i nauka: aktual'nyye problemy pedagogiki i psikhologii [Youth and Science: Actual Problems of Pedagogy and Psychology], 2017, no. 2, pp. 191-196.*

6. Khlebtsevich K.V., Efimenko P.B. *Influence of boxing on the formation of the personality of children-orphans. Pedagogika, psikhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu - Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 2007, no. 5, pp. 36-39.*

УДК 796.011.3

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В СТРУКТУРЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ, РЕАЛИЗУЕМЫХ ВУЗАМИ МВД РОССИИ:  
КОНКРЕТИЗАЦИЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПРИНЦИПОВ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-  
ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

THE PLACE OF DISCIPLINE «PHYSICAL TRAINING» IN STRUCTURE OF THE  
EDUCATIONAL PROGRAMS IMPLEMENTED BY HIGHER EDUCATION  
INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF THE INTERIOR OF RUSSIA: SPECIFICATION  
OF CHARACTERISTIC AND PRINCIPLES OF CREATION OF TEACHING AND  
EDUCATIONAL PROCESS

*Баркалов Сергей Николаевич*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*начальник кафедры физической подготовки и спорта*

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

*г. Орел, Россия*

*Barkalov Sergey Nikolaevich*

*Ph. D., assistant professor*

*head of the chair of physical training and sports*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье в контексте определения места дисциплины «Физическая подготовка» в структуре образовательных программ, реализуемых вузами МВД России, конкретизированы цель и задачи дисциплины, требования к обучающимся, формы занятий, этапы обучения и их содержание применительно к специфике выполнения оперативно-служебных задач сотрудниками органов внутренних дел.

**Abstract.** In article in the context of definition of the place of discipline «Physical training» in structure of the educational programs implemented by higher education institutions of the Ministry of the Interior of Russia the purpose and problems of discipline, the requirement to students, forms of work, grade levels and their contents in relation to specifics of performance of operational office tasks by staff of bodies of internal affairs are concretized.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, оперативно-служебная деятельность, профессиональная подготовленность, боевые приемы борьбы, проблемно-ситуационные упражнения, моделирование ситуаций, междисциплинарные связи.

**Keywords:** physical training, operational and service activity, professional readiness, fighting methods of fight, problem and situational exercises, modeling of situations, cross-disciplinary communications.

Физическая подготовка, как часть физической культуры и культуры в целом, обеспечивает гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как физическое и психическое здоровье,

психофизическое благополучие, физическое совершенство, а также повышение уровня работоспособности и формирование целостной психофизической готовности к профессиональной деятельности [1, 2].

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является важнейшим компонентом профессиональной подготовленности будущего специалиста органов внутренних дел (ОВД) и опирается на требования, установленные федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, к предметным результатам освоения базового курса физической культуры, предписывающим владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, в том числе направленными на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [3, 4].

Физическая подготовка как учебная дисциплина преподается в течение всего периода обучения в вузах МВД России, целью которой является формирование готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач на основе развития психофизической подготовленности, формирования комплекса профессиональных знаний, умений и навыков применения боевых приемов борьбы [5].

Достижение поставленной цели может быть обеспечено реализацией следующих задач:

- обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни;
- обучение боевым приемам борьбы и формирование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- развитие профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность;
- формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих адекватное (правомерное) применение физической силы, специальных средств для пресечения противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности;
- воспитание психической устойчивости и морально-волевых качеств [6, 7, 8].

Успешность изучения дисциплины обеспечивается высоким уровнем развития психофизических качеств, свойств личности курсантов (слушателей) и мотивации к обучению [9]. В этой связи обучающиеся должны:

- систематически заниматься физической подготовкой, сдавать контрольные нормативы и отрабатывать пропущенные занятия и неудовлетворительные оценки, соблюдая при этом необходимые меры безопасности, указания и рекомендации преподавателя;
- являться на занятия в установленной форме одежды (спортивной одежде, соответствующей программе занятия и погодным условиям, или в случае необходимости по указанию преподавателя в повседневной форме для несения службы);
- проходить в установленном порядке медицинские обследования, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, при этом освобождение курсантов (слушателей) от практических занятий по физической подготовке

осуществляется на основании заключения врача до их выздоровления и является временной мерой (обучающиеся, освобожденные в установленном порядке от физических нагрузок, к практическим занятиям не допускаются и отрабатывают их после выздоровления на консультациях);

- повышать уровень физической подготовленности и совершенствовать мастерство в выполнении служебно-прикладных упражнений, регулярно выполняя утреннюю физическую зарядку, самостоятельно занимаясь физическими упражнениями или посещая занятия в спортивных секциях (сборных командах), соблюдая при этом необходимые меры безопасности и используя физические упражнения как средство активного отдыха и восстановления организма от напряженной учебной работы;

- соблюдать личную и общественную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания, вести здоровый образ жизни, активно участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Процесс физической подготовки осуществляется в следующих формах: учебные занятия (лекции, семинары, практические); дополнительные занятия (консультации); самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом; физические упражнения в режиме дня; массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Учебные занятия проводятся по установленному расписанию в соответствии с рабочей программой, тематическим планом и графиком последовательности прохождения дисциплины.

Дополнительные занятия (консультации) под руководством преподавателя проводятся с курсантами (слушателями), не освоившими в полном объеме изучаемый материал, имеющими недостаточный уровень физической подготовленности, пропустившими занятия, отрабатывающими неудовлетворительные оценки.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом проводятся, в том числе по индивидуальным заданиям преподавателей, в самостоятельных и/или специально организуемых в вузе спортивных секциях и сборных командах по видам спорта. Эти занятия преследуют цель усилить воздействие средств физической подготовки, осуществляемое на учебных занятиях, конкретизировать их с учетом индивидуального уровня развития профессионально значимых качеств и способностей курсантов (слушателей), их личных спортивных интересов, а также обеспечить разностороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. Кроме того, учебно-тренировочные занятия со сборными командами направлены на повышение спортивного мастерства занимающихся и повышение результатов выступления в соревнованиях различного уровня [10, 11].

Физические упражнения в режиме дня проводятся в форме утренней физической зарядки, производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультурных пауз и минуток). Утренняя физическая зарядка является обязательным элементом распорядка дня и проводится в целях освобождения организма от заторможенности физиологических процессов, постепенного перевода его из пассивного состояния, вызванного сном, к активному состоянию, а также повышения функциональных возможностей организма и его закали-

вания. Организация утренней физической зарядки и контроль за ее проведением возлагается на начальников (лиц их замещающих) факультетов и курсов, а непосредственное ее проведение осуществляется назначенным руководством курса лицом. Курсанты (слушатели), проживающие вне расположения вуза, организуют и проводят утреннюю физическую зарядку самостоятельно. Вводная гимнастика, физкультурные паузы и минутки организуются и проводятся курсантами (слушателями) самостоятельно перед началом учебных занятий и перерывах между ними с целью оперативного управления динамикой работоспособности, содействия максимальной производительности учебной работы, снижения отрицательного влияния вредностей учебного труда и профилактики сопутствующих заболеваний [4, 6].

Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия проводятся в целях организации досуга и активного отдыха обучающихся, вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, популяризации здорового образа жизни, выявления сильнейших спортсменов и комплектования сборных команд по видам спорта [2, 4].

Реализация цели и задач физической подготовки в образовательном процессе обеспечивается его поэтапным проектированием (рис. 1). Так, на этапе базовой подготовки для достижения адаптации первокурсников к новому для них виду деятельности и успешного овладения ими программного материала в учебном процессе используются разнообразные средства и методы, направленные на повышение разносторонней физической подготовленности и закрепления навыков выполнения комплекса базовых боевых приемов борьбы. Продолжая освоение дисциплины, на этапе специальной подготовки, на фоне разносторонней физической подготовленности решаются задачи развития наиболее важных для сотрудников ОВД психофизических качеств и формирования специальных, прикладных двигательных навыков, преимущественно с использованием проблемно-ситуационных упражнений, которые предполагают задания на занятиях отрабатывать в форме решения конкретных (наиболее типичных) задач (ситуаций), связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, с правом выбора курсантом (слушателем) по своему усмотрению использовать те или иные действия для выполнения задания с последующей оценкой их эффективности. Третий этап направлен на совершенствование технико-тактической подготовленности и предполагает комплексное построение образовательного процесса с учетом междисциплинарных связей, результатом чего должно являться формирование целостной готовности выпускников к эффективному, в том числе правомерному, применению мер принуждения в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности. Учебные вопросы отрабатываются в ходе выполнения служебно-прикладных комплексных заданий, включающих технико-тактические действия в условиях повышенной психофизической нагрузки, воздействия других сбивающих факторов, на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности [12, 13].

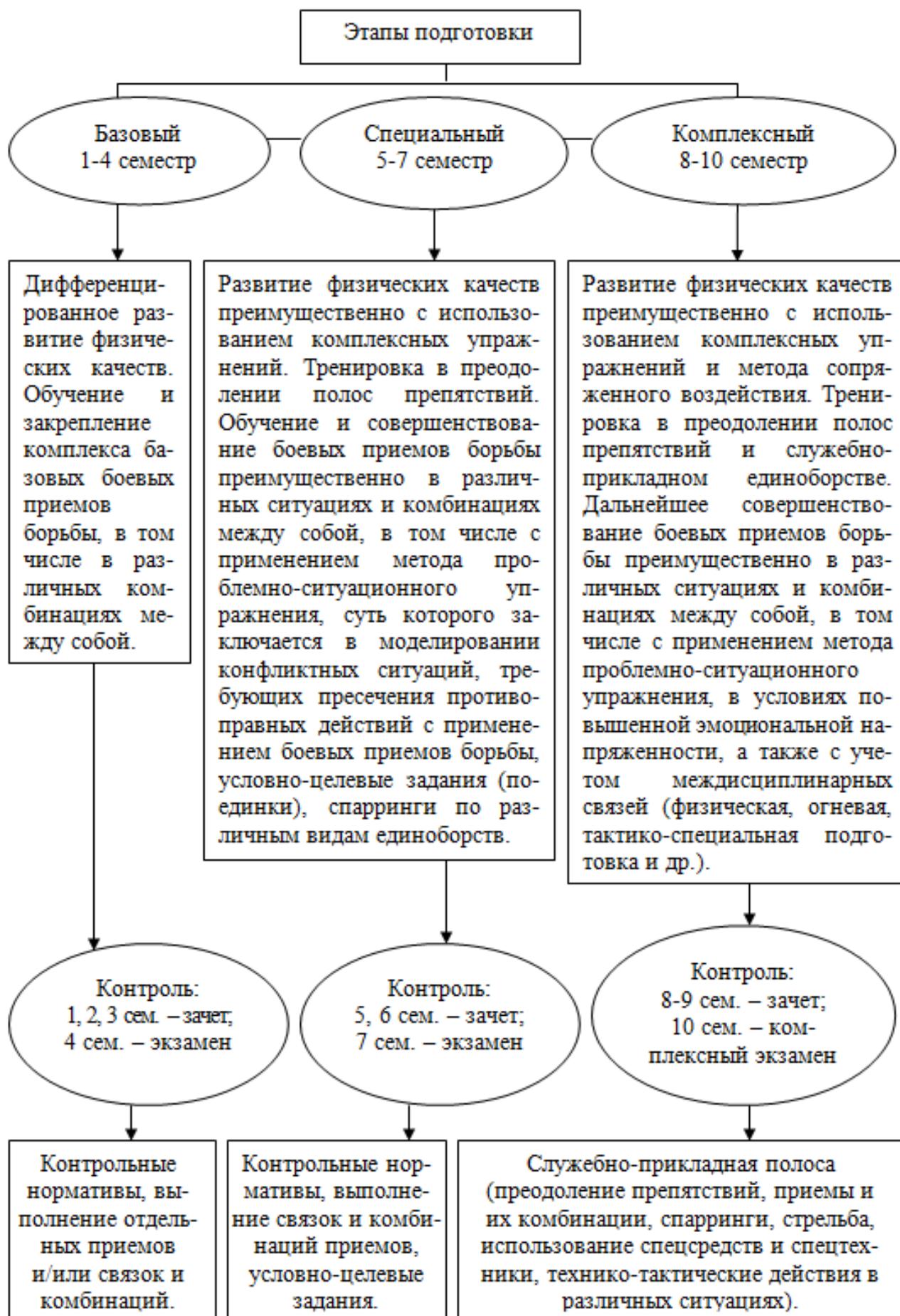


Рис. 1. Схема проектирования образовательного процесса по физической подготовке

Этап базовой подготовки (1-4 семестры) включает:

1. Овладение знаниями об организационно-правовых основах физической подготовки в системе МВД России; причинах, видах и профилактике спортивного травматизма, оказании первой помощи, врачебном контроле и самоконтроле; характеристиках здорового образа жизни, требованиях, определяющих его рациональную самоорганизацию; основных понятиях физического воспитания и спорта, методических приемах обучения двигательным умениям и навыкам, формировании психофизической подготовленности; исторических аспектах развития единоборств, современной классификации боевых приемов борьбы во взаимосвязи с деятельностью сотрудников ОВД, особенностях применения физической силы в различных условиях оперативно-служебной деятельности; профессионально важных качествах, умениях и навыках сотрудников ОВД, методике их формирования в структуре учебно-воспитательного процесса по физической подготовке; организационно-методических особенностях самостоятельных физкультурно-спортивных тренировочных занятий.

2. Дифференцированное развитие физических качеств, выполнение контрольных нормативов базового уровня.

3. Обучение и закрепление комплекса базовых боевых приемов борьбы, в том числе, в различных комбинациях между собой.

Этап специальной подготовки (5-7 семестры) включает:

1. Закрепление полученных знаний и формирование организаторско-методических умений (методической подготовленности): умений организации и проведения занятий по физической подготовке, в том числе самостоятельных, овладение приемами контроля и самоконтроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью.

2. Развитие и совершенствование физических качеств, преимущественно с использованием комплексных упражнений, тренировка в преодолении полос препятствий и учебно-тренировочных поединках, выполнение контрольных нормативов повышенного уровня.

3. Обучение и совершенствование боевых приемов борьбы преимущественно в различных ситуациях и комбинациях между собой, в том числе с применением проблемно-ситуационных упражнений.

В целях достижения более высокого уровня подготовленности на данном этапе, кроме метода стандартного повторения двигательных действий, необходимо использовать метод вариативного упражнения, который обеспечивает формирование навыка выполнения двигательного действия в любой обстановке, что предполагает использование различных подготовительных действий для проведения приема, проведение приема из различных исходных положений, нарастание скорости атакующих действий партнера и его сопротивления, проведение приемов на партнерах разного роста и веса, выполнение условно-целевых заданий, проведение учебно-тренировочных поединков, спаррингов по различным видам единоборств [7, 12].

Этап комплексной подготовки (8-10 семестры) включает:

1. Совершенствование методической подготовленности к самостоятельной организации и проведению различных форм занятий физической подготовкой и спортом.

2. Совершенствование физических качеств с использованием комплексных

упражнений и метода сопряженного воздействия, тренировка в преодолении полос препятствий и служебно-прикладном единоборстве, выполнение контрольных нормативов высокого уровня.

3. Совершенствование боевых приемов борьбы в различных ситуациях и комбинациях между собой, с применением проблемно-ситуационных упражнений, в условиях повышенной физической и нервно-эмоциональной напряженности, а также с учетом междисциплинарных связей.

В рамках данного этапа необходимо на занятиях комплексировать различные средства физической подготовки, которые обеспечивают формирование не отдельно взятых профессионально-прикладных качеств и навыков, а специальную работу над их комплексным проявлением в ограниченный отрезок времени в условиях воздействия стресс-факторов и моделирования ситуаций и условий, максимально приближенных к реальным. Такая организация занятий предусматривает правовую оценку принимаемого решения, реализацию действий по тактике личной безопасности, преследование и задержание «правонарушителя» с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в различных условиях: на местности, в помещении, автомобиле, после физической нагрузки и т.д. [14, 15].

В результате освоения дисциплины «Физическая подготовка» выпускник должен

ЗНАТЬ:

- нормативно-правовые основы организации физической подготовки в системе МВД России;
- средства и методы развития профессионально важных психофизических качеств и формирования прикладных двигательных умений и навыков;
- основы здорового образа жизни, способы самоконтроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью;

УМЕТЬ:

- длительное время переносить высокие физические и психологические нагрузки, самостоятельно поддерживать собственную физическую и специальную подготовленность с учетом требований к профессиональной деятельности;
- с помощью физической силы эффективно, в том числе правомерно, пресекать противоправные проявления в различных условиях и ситуациях;

ВЛАДЕТЬ:

- навыками переноски партнера и передвижения по различной местности с препятствиями и заграждениями;
- техникой несения упреждающих ударов различными частями тела, палкой специальной, проведения болевых и удушающих приемов, бросков, защитных действий против нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя, проведения досмотра, связывания, сковывания и сопровождения.

Резюмируя, отметим, что конкретизация характеристики и принципов построения учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России в контексте определения ее места в структуре реализуемых образовательных программ позволяет наметить дальнейшие пути совершенствования подготовки кадров в системе МВД России.

## Литература

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // *Наука-2020*. 2018. № 2-1(18). С. 50-54.
2. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // *Наука-2020*. 2018. № 8(24). С. 5-9.
3. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2017. № 3(72). С. 104-107.
4. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2018. № 2(75). С. 155-158.
5. Панферов Р. Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // *Наука-2020*. 2018. № 8(24). С. 76-79.
6. Алдошин А. В. Биоритмическая организация физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России // *Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции*. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 241-244.
7. Еремин Р. В., Осипов Д. В. Специфика проведения практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // *Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности: тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции*. Волгоград : ВА МВД России, 2017. С. 29-33.
8. Осипов Д. В. Правовые особенности применения боевых приемов борьбы в служебной деятельности сотрудников полиции // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2018. № 4(77). С. 161-164.
9. Герасимов И. В., Мальцева О. А. Пути повышения профессиональной мотивации у слушателей образовательных организаций МВД России // *Наука-2020*. 2017. № 2(13). С. 171-175.
10. Еремин Р. В., Алдошин А. В. Организация самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // *Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей*. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 56-59.
11. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова*. 2017. № 2 (71). С. 127-130.
12. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей*. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 27-31.
13. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. К вопросу о междисциплинарном взаимодействии в формировании навыков безопасного поведения и выполнения

служебных задач выпускниками образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 72-76.

14. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Комплексное применение средств физической подготовки на практических занятиях с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 99-104.

15. Моськин С. А. Подготовка курсантов и слушателей при помощи комплексных занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. С. 121-125.

## References

1. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *Sistematizaciya mekhanizmov fizkul'turno-ozdorovitel'nyh tekhnologij na zanyatiyah fizicheskoj kul'turoj i sportom [Systematization of mechanisms of sports and improving technologies on occupations physical culture and sport]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-1 (18), pp. 50-54.*

2. Barkalov S. N. *Osnovnye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoj i professional'noj deyatel'nosti [Main directions of interrelation of sports and professional activity]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8 (24), pp. 5-9.*

3. Aldoshin A. V. *Pokazateli, harakterizuyushchie dinamiku fizicheskoj podgotovlennosti kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [The indicators characterizing dynamics of physical fitness of cadets and students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2017, no. 3 (72), pp. 104-107.*

4. Moskin S. A. *Sredstva, metody i formy zanyatij fizicheskoj kul'turoj kursantov i slushatelej, sposobstvuyushchie povysheniyu rabotosposobnosti, sohraneniya zdorov'ya i tvorcheskogo dolgoletiya [The means, methods and forms of work physical culture of cadets and listeners promoting increase in working capacity, maintaining health and creative longevity]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2018, no. 2 (75), pp. 155-158.*

5. Panferov R. G. *Fizicheskaya podgotovka kak neot'emlemyj ehlement operativno-boevoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del [Physical training as integral element of operational combat training of staff of bodies of internal affairs]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8 (24), pp. 76-79.*

6. Aldoshin A. V. *[The biorhythmic organization of physical efficiency of cadets of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Podgotovka kadrov dlya silovyh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii: materialy Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii [Training for law enforcement agencies: modern directions and educational technologies: materials of the All-Russian scientific and methodical conference]. Irkutsk: VSI MVD Rossii Publ., 2014, pp. 241-244.*

7. Eremin R. V., Osipov D. V. *[Specifics of carrying out a practical training on discipline "Physical training" in the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Problemy optimizacii podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del, kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii k sluzhebnoj deyatel'nosti: tezisy*

*dokladov uchastnikov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Problems of optimization of training of staff of bodies of internal affairs, cadets and students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia to office activity: theses of reports of participants of the All-Russian scientific and practical conference]. Volgograd: VA MVD Rossii Publ., 2017, pp. 29-33.*

8. *Osipov D. V. Pravovye osobennosti primeneniya boevyh priemov bor'by v sluzhebnoj deyatel'nosti sotrudnikov policii [Legal features of application of fighting methods of fight in office activity of police officers]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2018, no. 4 (77), pp. 161-164.*

9. *Gerasimov I. V., Maltseva O. A. Puti povysheniya professional'noj motivacii u slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Ways of increase in professional motivation at students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2017, no. 2 (13), pp. 171-175.*

10. *Eremin R. V., Aldoshin A. V. [Organization of independent physical training of cadets of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii: sbornik statej [Current problems of development of physical culture of students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia: collection of articles]. Orel: OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 56-59.*

11. *Kuznecov M. B. Osobennosti organizacii samostoyatel'noj fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii [Features of the organization of independent physical training of cadets of higher education institutions of the Ministry of the Interior of Russia]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2017, no. 2 (71), pp. 127-130.*

12. *Barkalov S. N., Gerasimov I. V. [Features of the organization and creation of physical training of cadets of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers: collection of articles]. Orel: OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 27-31.*

13. *Gerasimov I. V., Barkalov S. N. [To a question of cross-disciplinary interaction in formation of skills of safe behavior and performance of office tasks by graduates of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers: collection of articles]. Orel: OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 72-76.*

14. *Kuznecov M. B., Osipov D. V. [Complex application of means of physical training on a practical training with cadets and students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii: sbornik statej [Current problems of development of physical culture of students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia: collection of articles]. Orel: OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 99-104.*

15. *Moskin S. A. [Training of cadets and listeners by means of complex classes in physical training]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh ведомств: sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Improvement of vocational and physical training of cadets, students of the educational organizations and the staff of security agencies: collection of articles of the International scientific and practical conference]. Irkutsk: VSI MVD Rossii Publ., 2018, pp. 121-125.*

## ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТЫ ОТ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ, ВООРУЖЕННОГО ОПАСНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

### FEATURES PROTECTION FROM THE OFFENDER, ARMED WITH DANGEROUS OBJECTS

*Герасимов Игорь Викторович*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта*

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

*г. Орел, Россия*

*Gerasimov Igor Viktorovich*

*deputy chief of the chair of physical training and sports*

*candidate of sciences (pedagogical), associate professor*

*Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named V. V. Lukyanov*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается методика совершенствования защитных действий от ударов ножом и другими опасными предметами определяющей составляющей, которой является подготовка, проводимая в условиях максимально приближенным к реальным с моделированием ситуаций, наиболее часто встречающимися в повседневной практике.

**Abstract.** The Article deals with the technique of improving the protective actions against knives and other dangerous objects of the determining component, which is the preparation carried out in conditions as close as possible to the real with the modeling of situations that are most common in everyday practice.

**Ключевые слова:** вооруженный противник, обезоруживание, уязвимые места, болевые приемы.

**Keywords:** an armed enemy, disarming, vulnerable, painful receptions.

В настоящее время большое количество преступлений происходит с применением правонарушителями различных видов холодного оружия, специальных и подручных средств.

Борьба против вооруженного противника относится к наиболее сложному разряду и имеет свои особенности. Во-первых, защищающийся испытывает психологический прессинг при виде оружия или предмета. Во-вторых, нападающий с оружием имеет большую свободу технических действий (приемов) и возможность атаковать с более длинной дистанции, оставаясь вне досягаемости, что осложняет защиту. Однако необходимо знать, что нападающий с оружием (предметом) обычно пользуется только им, забывая о комплексных приемах (удары руками, ногами, броски). К тому же он может переоценить свои возможности, что делает его неосторожным в действиях.

В преодолении психологических барьеров при ведении борьбы с любым противником важную роль играет психологическая подготовка.

Существуют общие правила ведения борьбы против вооруженного нападающего:

- нападает противник с оружием или без, надо всегда контролировать его

свободные конечности;

- защита считается выполненной только тогда, когда атакуемый отобрал оружие, перекрыл возможные пути его использования или когда противник по своему физическому состоянию не имеет возможности продолжать атаку;
- захватив вооруженную руку противника, не проносите ее два раза перед собой, не направляйте оружие в свою сторону или в сторону людей;
- все виды защит от вооруженного нападения заканчиваются добивающими ударами либо болевыми приемами.

Боевые приемы борьбы с противником, вооруженным ножом или аналогичным предметом, включают в себя упреждающие — внезапные, опережающие действия противника, атакующе-инициативные, наступательные действия, используемые в поединке и защитные действия.

Упреждающие действия могут быть в виде ударов в уязвимые места и болевых приемов. Атакующие действия осуществляются практически теми же ударами, что и упреждающие действия, а при особо благоприятных условиях — и болевыми приемами [1].

Защитные действия от ударов ножом могут быть пассивными, после которых не выполняются ответные действия, и активными, после которых используются в качестве ответных действий удары и болевые приемы.

Все защитные приемы как пассивной, так и активной обороны могут применяться при серийных ударах ножом и в поединке.

Нож является наиболее часто применяемым преступниками орудием убийства. При нападении и обороне с ближней дистанции нож обладает большой поражающей силой, позволяет наносить колющие и режущие удары в любом направлении. При защите от нападающего с ножом в руке следует проявлять осторожность, поддерживать дистанцию, а также следить за направлением и дистанцией колющих выпадов, нельзя допускать непосредственного контакта с режущей поверхностью ножа, следует воспользоваться благоприятными моментами, когда противник не готов к противодействию, первым начинать контратаку с использованием таких подручных средств, как песок, земля, табак, головной убор, дипломат, одежда и т. д. [2].

Нож состоит из рукояти и клинка. Наиболее опасными зонами поражения являются горло, область шеи, ключицы, сердца, живота, внутренней поверхности рук и ног.

Для эффективной защиты с применением приемов и их комбинации важно также знать и уязвимые места (зоны) на теле человека, куда чаще всего преступники наносят удары. Таких зоны три.

Первая зона — голова и верхний плечевой пояс. В этой зоне преступники чаще всего стремятся поразить лицо, горло, шею, иногда грудь, спину в области лопаток.

Вторая зона — живот, половые органы, в этой зоне чаще всего поражается живот.

Третья зона — нижние конечности, в этой зоне чаще поражается бедро (перерезаются вены большой аорты).

По статистике, из трех зон чаще поражается 1 и 2 зоны.

Удержание ножа в руке или его хват для нанесения ударов осуществляется разными способами. Каждому способу соответствуют определенные траектории

ударов.

Вооруженный ножом может наносить колющие, режущие и колюще-режущие удары.

Основные траектории и виды ударов, выполняемые из различных хватов:

Хват от мизинца: удар сверху, сверху-сбоку, наотмашь сверху-сбоку и сбоку - колющие, колюще-режущие.

Хват от большого и указательного пальцев: прямые или «тычковые» в разные уровни, режущие по различным траекториям.

Хват от большого пальца: снизу, снизу-сбоку, сбоку в разные уровни - колющие, колюще-режущие.

Если преступник держит нож за спиной, нужно установить, в какой руке преступник держит нож, держаться на дистанции и, защитившись от удара, предпринять решительную мощную контратаку.

В случае, когда ночью повстречались с преступником, который пытается ударить ножом или порезать, следует точно определить направление и дистанцию удара, после чего быстро и решительно контратаковать с использованием ослепительных и других средств (фонарик, табачная пыль и т. д.).

В случае, когда преступник угрожает вам ножом сзади, следует установить, в какой руке (правой или левой) удерживается нож, затем с резким поворотом кругом и уходом с линии атаки нанести одновременно удар рукой или ногой в уязвимое место.

Обороняться от преступника, вооруженного орудием убийства, намного трудней, чем от невооруженного нападающего. То, что он вооружен орудием убийства, всегда ставит вас в невыгодное положение, даже небольшая оплошность может поставить под угрозу вашу жизнь. Поэтому в случае обороны, прежде всего, необходимо поддерживать между собой и противником определенную дистанцию, уклоняться от его фронтальных атак, увертываться и контратаковать с боков, сковывать вооруженную руку противника, не позволять тем самым проводить непрерывные атаки.

При контратаках обязательно следить за координацией движений, действовать быстро, точно и решительно, используя уходы с линии атаки «углом», атаки возвратным движением «челнок», атаки под углом к противнику «лестница», атаки из обратной стойки, перемещением по кругу и т. д. Следует маневрировать согласно обстановке, нельзя действовать небрежно и неуверенно, следует решительно одним приемом (ударом) остановить противника, не оставляя ему шансов на ответный удар.

Обезоруживание может осуществляться выбиванием ножа ударом ногой (носком, сводом стопы) по запястью или кисти вооруженной руки, когда она находится в удобном для этого положении и клинок направлен в безопасном направлении, в то же время в неудобном положении для нанесения удара ножом. Кроме того, выбивание ножа может выполняться ударом рукой (предплечьем, основанием ладони, кулаком) по тыльной поверхности кисти вооруженной руки, захваченной за запястье, а также ударом кисти о твердую поверхность при захвате вооруженной руки двумя руками (стену, стол, колени и т.п.).

Обезоруживание при выполнении болевого приема на вооруженную руку (загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, рычаг руки через

предплечье) выполняется за счет усиления болевого воздействия приема, вынуждающего разжать кисть, бросить нож. Дополнительно может быть подана команда: «Выбросить нож».

Подбор оружия с пола (земли) осуществляется, если нападение отражено и сопротивление пресечено (противник получил травму или в положении загиба руки за спину не пытается сопротивляться). В противном случае оружие необходимо отшвырнуть ногой. При контрольном выполнении приема осуществляется подбор оружия [3].

Обезоруживание может осуществляться отбором ножа. Одним из способов отбора является дожим кисти захваченной за запястье вооруженной руки.

Как отмечалось, упреждающие действия могут быть в виде ударов и болевых приемов, ответными действиями после защиты могут быть также удары и болевые приемы.

Выбор ударов или болевых приемов определяется следующими условиями:

- физическое развитие противника (рост, вес и др.) и техническая готовность (изготовки, хваты и перехваты ножа и др.) по внешним признакам;
- особенности ножа: короткий, длинный, заточка и т.п.;
- намерения противника и степень его агрессивности;
- индивидуальные возможности защищающегося;
- благоприятная ситуация для захвата вооруженной руки или удара в уязвимое место.

Выполнив упреждающий удар или контрудар необходимо, как правило, разорвать дистанцию (отскоком, бегом и т.п.), переместившись в таком направлении от противника, в результате которого его расположение оказалось бы неудобным для последующей атаки.

В борьбе с противником, вооруженным ножом, наиболее безопасными и эффективными болевыми приемами являются рычаг руки внутрь и рычаг руки наружу. Для проведения этих приемов захватывается кисть вооруженной руки одной или двумя руками и запястье, что позволяет контролировать клинок и отводить его в безопасном направлении. Перед переходом на загиб руки за спину усиливая болевое воздействие приема, производится обезоруживание.

Благоприятными условиями для упреждающих приемов являются:

- а) попытка противника достать оружие из одежды или взять лежащий нож;
- б) когда вооруженная рука находится в невыгодном для атаки положении: при хвате от большого пальца на уровне пояса, от мизинца опущена, от большого и указательного пальцев вытянута вперед.

Перед упреждающими приемами в соответствующих ситуациях целесообразно осуществлять отвлекающие действия: ведение переговоров, усыпляющих бдительность, бросание предметов, например, горсти песка, стакана воды и т.п., крик, отвлечение взглядом и пр.

Необходимость упреждающих действий может возникнуть при проверке документов, при личном осмотре и досмотре транспортных средств и т.п.

В целях создания благоприятных условий для проведения упреждающих действий, а также в целях личной безопасности необходимо:

- а) располагаться спереди-сбоку, со стороны достающей руки на средней дистанции от проверяемого (одно перемещение для контакта);

б) если проверяемый за рулем автомашины располагается сбоку-сзади от водителя. Мотор автомашины должен быть выключен.

Запрещается: располагаться спереди и сзади автомашины, если водитель за рулем, а также по ходу открывания двери, просовывать голову в салон автомашины;

в) внимательно вести наблюдение за поведением и действиями проверяемого.

Упреждающие действия могут быть пассивными: увеличить дистанцию, уйти за разделяющие предметы (машина, стол и т.п.) или в укрытие (за дерево, за угол дома и т.п.), извлечь оружие, привести его в боевую готовность и направить на противника.

Активные упреждающие действия включают удары и болевые приемы.

Завершая краткий обзор особенностей борьбы с вооруженным ножом или опасным предметом противником, следует еще и еще раз остановиться на том, что определяющей составляющей подготовки к таким действиям является морально-психологическая, проводимая в условиях максимально приближенным к реальным с моделированием ситуаций, наиболее часто встречающимися в повседневной практике[4].

## Литература

1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1(74). С. 96-99.

2. Физическая подготовка. Рабочая программа по специальности 030501.65 Юриспруденция. Волгоград : ФЭК, ВА МВД России, 2009.

3. Кузнецов М. Б. К проблеме умения ведения единоборства с правонарушителем и применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д : РЮИ МВД России, 2018. С. 74-78.

4. Подрезов И. Н. Психологические особенности воспитательных задач на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2(75). С. 165-167.

## References

1. Barkalov S. N. Aktual'nye aspekty podgotovki sotrudnikov policii k presecheniyu dejstvij pravonarushitelya s ognestrel'nym oruzhiem [Actual aspects of training police officers to curb the actions of the offender with firearms]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the MVD of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 1(74), pp. 96-99.

2. Fizicheskaya podgotovka. Rabochaya programma po special'nosti 030501.65 Yurisprudenciya [Physical training. The work program for the specialty 030501.65 Jurisprudence]. Volgograd, FEK, VA MVD Rossii Publ., 2009.

3. Kuznecov M. B. [To the problem of martial arts with the offender and the use of combat techniques in a limited space]. Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy

*teorii i praktiki. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Physical education and sport: topical issues of theory and practice: a collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference]. Rostov-on-Don, RYUI MVD Rossii Publ., 2018, pp. 74-78. (In Russ.).*

4. Podrezov I. N. *Psichologicheskie osobennosti vospitatel'nyh zadach na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke [Psychological features of educational tasks in the classroom for physical training]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of Orlovsky Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 2(75), pp. 165-167.*

## АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ США

## ANALYSIS OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS AND HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE USA

*Головинова Ирина Юрьевна*

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Физическая культура»*

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

*Golovinova Irina Iurevna*

*Ph.D., associate professor*

*Department «Physical education»*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

*Николаева Влада Сергеевна*

*студент*

*институт Иностранных языков, направление «Лингвистика»*

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

*Nikolaeva Vlada Sergeevna*

*student*

*Institute of Foreign Languages, Specialty «Linguistics»*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена методика физического воспитания в школах и вузах Соединенных Штатов Америки. Целью данного проекта является ознакомление с опытом страны, уделяющей большое внимание здоровью и физической подготовке подрастающего поколения. Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, анализ полученных сведений. Результатами данной работы является ознакомление с опытом физического воспитания в Америке, методиками тестирования школьников и студентов, способами стимулирования студентов к занятиям физической культурой.

**Abstract.** The article is devoted to the methods of physical education in schools and universities of the USA. The purpose of the project is familiarization with the practice of the county that pays much attention to the health and physical fitness of their youth. The methods of research: theoretical analysis of scientific literature, analysis of obtained information. The results of this article are familiarization with the practice of physical education in America, test methods, methods of students' stimulation to do sport.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, школы и вузы США, спортивные стипендии, тестирование, межвузовские соревнования.

**Keywords:** physical education, the USA's schools and higher educational institutions, athletic scholarships, testing, interuniversity competitions.

Физическому воспитанию в Америке уделяется большое внимание. Государство тратит огромные суммы на обеспечение школьников и студентов всем необходимым для занятия спортом в школах, колледжах и вузах. В целом ряде американских университетов сумма, расходуемая на физическое воспитание учащихся, достигает нескольких миллионов долларов в год.

Массовость спорта среди молодежи год от года только возрастает. В Америке тяжело найти студента, отлынивающего от занятий физической культурой. Почему же студенческий спорт так популярен в США?

Во-первых, велика роль пропаганды и средств массовой информации. На местных телеканалах транслируются игры местных студенческих команд. Результаты игр даже самых малоизвестных колледжей обязательно публикуются в газетах.

Во-вторых, изменились формы и методы преподавания физкультуры. Американским студентам дают право выбора вида спорта, которым они хотят заниматься. С целью повышению интереса американцев к занятиям физической культурой специалисты отошли от проведения обязательных занятий в жесткой сетке расписания. Студентов больше не распределяют на группы без учета их желаний. Такая форма занятия спортом, конечно, доставляет студентам больше удовольствия.

В-третьих, американские вузы прекрасно оснащены спортивным инвентарем. Пользование им включено в стоимость обучения в университете или колледже.

В-четвертых, студенты, достигшие определенных успехов в своем виде спорта, имеют возможность получать спортивную стипендию, которой хватит и на оплату обучения, и на покупку учебников, и на жилье.

В-пятых, для американского студента стать успешным игроком университетской сборной – это престижно. Сильнейших студентов-спортсменов отбирают в команды профессиональных лиг. Это считается огромным достижением, да и к тому же, даже молодым спортсменам-профессионалам платят иногда в десять раз больше, чем молодым специалистам. А, как известно, финансовый успех – огромная составляющая американской мечты.

Как видно, у студентов причин заниматься физической культурой более чем достаточно. А почему же американское правительство выделяет такие большие суммы на развитие студенческого спорта и уделяет огромное внимание физическому воспитанию молодых людей? На самом деле все просто. Еще в 1950 г. в Америке было проведено исследование, показавшее, что молодежь США по уровню физической подготовки в среднем на 10% отстает от подрастающего поколения европейских стран. Это шокировало американцев и тронуло их самолюбие. И, начиная с середины двадцатого столетия, американцы всерьез принялись следить за здоровьем и спортивной формой своих школьников и студентов. В 1971 г. президент Р. Никсон преобразовал комиссию по исследованиям в области физической подготовки в Федеральный совещательный и наблюдательный орган при президенте страны. Были повышены спортивные стипендии в вузах, предоставлены налоговые льготы предприятиям, строящим стадионы и площадки.

### Содержание физкультурного образования в американских вузах

В начале учебного года студенты распределяются по группам, в которых они будут заниматься. Распределение в учебные отделения проводится с учетом пола, медицинского заключения, физической подготовленности и интересов студента. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, в специальное - студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу. В спортивное отделение попадают только студенты, показавшие хорошую физическую подготовку и изъявившие желание заниматься на профессиональном или любительском уровне каким-либо видом спорта.

Физическое воспитание студентов в США подразумевает посещение не только практических, но и теоретических занятий. Студенты в обязательном порядке прослушивают курс лекций. Каждый модуль завершается проверкой знаний студентов в тестовой форме. Внеучебные занятия организуются в форме массовых оздоровительных и спортивных мероприятий, занятий в спортивных клубах и секциях.

Помимо того, что ученики сдают тесты на теоретические знания по предмету, они также проходят проверку своих физических способностей. Тест Американского союза здоровья, физического воспитания и отдыха состоит из семи упражнений. Тестирование осуществляют в течение двух уроков физкультуры. Оно включает в себя следующие упражнения:

- подтягивание;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- прыжок в длину с места;
- челночный бег;
- бег на 50 ярдов ( $\cong 45,7\text{м}$ );
- метание набивного мяча;
- бег (ходьба) на 600 ярдов ( $\cong 549\text{м}$ ).

Существуют и другие тесты по проверке физической подготовленности школьников и учащихся колледжей. Например, программа тестов, характеризующих физическую подготовленность американских детей и под-ростков от 6 до 17 лет (Президентский совет по физической подготовленности и спорту, 1987), основной целью которой является подготовка к успешному выполнению пяти упражнений, характеризующих уровень физической подготовленности. Все тесты выполняют в один день после 10 – 15 мин разминки в следующей последовательности: челночный бег; подтягивание (мальчики), вис на согнутых руках (девочки); сгибание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед с прямыми ногами; бег на 1 милю.

- Челночный бег 4x30 футов. По команде «Марш!» участник пробегает отрезок до линии 2, берет брусок, поворачивается кругом, бежит к линии 1, кладет брусок на пол за линию. Бегом возвращается за вторым бруском, берет его, бежит обратно и кладет его рядом с первым. Время засекают с точностью до 0,1 с в момент касания вторым бруском пола. Бросать бруски через линию запрещается. Тест позволяет оценить стартовую скорость и, в известной мере, ловкость учеников. (Нормативы приведены в табл.1)

Таблица 1

### Нормативные требования для американских школьников по челночному бегу 4х30 футов

Возраст, лет	Нормативы (мин, сек)	
	Мальчики	Девочки
6	12,1	12,4
7	11,5	12,1
8	11,1	11,8
9	10,9	ПД
10	10,3	10,8
11	10,0	10,5
12	9,8	10,4
13	9,5	10,1
14	9,1	10,1
15	9,0	10,0
16	8,7	10,1
17	8,7	10,0

- Подтягивание в висе на перекладине. Тест позволяет оценить относительную силу мышц рук и плечевого пояса.

- Сгибание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки скрещены на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног испытуемого к полу. По команде «Марш!» тестируемый должен энергично согнуться до касания локтями бедер и обратным движением вернуться в исходное положение. Тест определяет силовую выносливость мышц-сгибателей туловища. (Нормативы приведены в табл.2)

Таблица 2

### Нормативные требования для американских школьников в сгибании туловища

Возраст, лет	Нормативы (кол-во раз)	
	Мальчики	Девочки
6	33	32
7	36	34
8	40	38
9	41	39
10	45	40
11	47	42
12	50	45
13	53	46
14	56	47
15	57	48
16	56	45
17	55	44

- Наклоны вперед с прямыми ногами из положения сидя. Ученик садится, опираясь ступнями ног о положенную набок гимнастическую скамью. Партнер прижимает колени испытуемого к полу. Выполняют три медленных наклона

(ладони скользят по размеченной доске). Результат (лучший) засчитывают по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Назначение теста – измерение активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

- Бег на 1 милю (1609 м). Проводят на стадионе или ровной местности, на грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 1 с. Тест предназначен для определения выносливости в беге на средние дистанции. (Нормативы приведены в табл.3)

Таблица 3

### Нормативные требования для американских школьников по бегу на 1 милю

Возраст, лет	Нормативы (мин, сек)	
	Мальчики	Девочки
6	10,15	11,20
7	9,22	10,35
8	8,48	10,02
9	8,31	9,30
10	7,57	9,19
11	7,32	9,02
12	7,11	8,23
13	6,50	8,13
14	6,26	7,59
15	6,20	8,08
16	6,08	8,23
17	6,06	8,15

### Спортивные стипендии

Спортивные стипендии в США бывают двух видов:

1. Полная стипендия (full ride scholarship), которая покрывает все расходы учащегося (плату за обучение, расходы на учебники, проживание, пропитание и т.д.)

2. Частичная стипендия (partial scholarship), за счет которой можно оплатить 50-100% стоимости обучения в университете, но за все остальное студенту придется платить самостоятельно.

Получение спортивной стипендии дает массу преимуществ. Кроме того, что студент покрывает либо полностью, либо частично расходы на обучение и проживание в кампусе, он еще и бесплатно обеспечивается спортивной экипировкой и имеет шанс объездить всю страну, выступая за свою команду. Также к ребятам, поступающим в университет и претендующим на спортивную стипендию требования не так высоки. Например, в Университете Майами обычный абитуриент должен сдать SAT (стандартизированный тест для приема в вузы Америки) как минимум на 1200 баллов из 1600 возможных. Студент-спортсмен может поступить в университет и с 700 баллами.

Спортивная стипендия – это очень стабильный вид финансирования. Даже если студент получает травму, не позволяющую ему в дальнейшем выступать за свою команду, университет продолжает выплачивать ему стипендию до конца обучения.

## Баскетбол в университетах США

Американские университеты предоставляют своим студентам огромный выбор видов спорта, которым они могут заниматься без отрыва от учебы. Конечно, как и в любой стране, в США есть более и менее популярные виды спорта. Самыми привлекательными для студентов являются хоккей, американский футбол, бейсбол и, конечно же, баскетбол.

Ни для кого не секрет, что в Америке любят устраивать разные соревнования между командами университетов или колледжей. На студенческие матчи обычно собираются толпы народу. Приходят не только сами студенты, преподаватели и руководство вузов, но и местные жители и журналисты. Билеты часто раскупаются еще до начала сезона.

Одними из самых популярных являются межвузовские соревнования по баскетболу.

Конечно, нет смысла спорить с тем, что в Америке студенческий баскетбол развит гораздо лучше, чем в России и Европе. Многие тренеры являются профессорами и бывшими профессиональными спортсменами. Зачастую за их плечами тренерский опыт в несколько десятков лет. Университеты оснащены всем необходимым для тренировки будущих спортсменов.

Соревнования по баскетболу проходят в следующем виде.

Первый этап – турниры конференций (всего их 31). Во второй этап проходят победители, к которым присоединяются 32 команды согласно действующему рейтингу и еще одна команда, одержавшая победу в стыковом матче. Команды попадают в плей-офф, где они играют до первого поражения. Далее проходит Финал Четырех. Здесь играется три встречи (2 полуфинала и финал). По статистике, последние игры приковывают к телеэкранам до 90% молодежи.

Как видно, в Америке отношение к физическому воспитанию очень отличается от российского. Студенты с удовольствием посещают пары по физической культуре, стремятся к тому, чтобы их команда стала лучшей. Конечно, это огромная заслуга и преподавателей вузов, и руководства университетов, и правительства США. В Америке студенты занимаются спортом, прежде всего, ради собственного удовольствия, а государство активно поощряет особо успешных ребят и мотивирует их продолжать спортивную карьеру. Возможно, нам в России стоит перенять некоторые методы работы американских университетов ради популяризации студенческого спорта в нашей стране.

## Литература

1. Голощапов Б. Р. *История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений* / Б. Р. Голощапов. - М. : Издательский центр — Академия, 2001. — 312 с.
2. Цатурова К. А. *История физической культуры зарубежных стран : учеб.-метод. пособие* / К. А. Цатурова. - СПб. : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 76 с.
3. Кун Л. *Всеобщая история физической культуры и спорта* / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 400с.
4. Столбов В. В. *История физической культуры* / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. – М. : Просвещение, 1989. – 359 с.

## References

1. Goloshchapov B. R. *Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta [History of Physical Education and Sport]*. Moscow, Akademiya Publ., 2001, 312 p.
2. Tsaturova K. A. *Istoriya fizicheskoy kul'tury zarubezhnyh stran [History of Physical Education of Foreign Countries]*. St. Petersburg, GAFK im. P.F. Lesgafta Publ., 1999, 76 p.
3. Kun L. *Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta [World history of Physical Education and Sport]*. Moscow, Raduga Publ., 1982, 400 p.
4. Stolbov V. V., Finogenova L. A., Mel'nikova N. Yu. *Istoriya fizicheskoy kul'tury*. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1989, 359 p.

УДК 796-051:613.2

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

## RIGHT FOOD IN SPORT CLASSES

*Кузнецова Мария Александровна*

студент

кафедра «Индустрия моды»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

*Kuznetsova Maria Alexandrovna*

student

department «Fashion Industry»

Orel State University named after I. Turgenev

Orel, Russia

*Савкина Наталья Валентиновна*

старший преподаватель

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

*Savkina Natalia Valentinovna*

senior lecturer

Department applied physical culture

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

*Тихомирова Татьяна Анатольевна*

старший преподаватель

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

*Tikhomirova Tatiana Anatolyevna*

senior lecturer

Department applied physical culture

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Аннотация.** Правильное питание имеет большое значение для людей, профессионально занимающихся спортом. Грамотный и профессиональный подход к составлению методик режима, рациона питания спортсмена и четкое его соблюдение позволяют улучшить спортивные показатели.

**Abstract.** Proper nutrition is of great importance for people professionally involved in sports. Competent and professional approach to the compilation of methods of the regime, the diet of the athlete and its strict observance can improve athletic performance.

**Ключевые слова:** правильное питание, профессиональный спорт, спортсмен, полезные вещества, режим, тренировки, пища.

**Keywords:** proper nutrition, professional sport, athlete, nutrients, mode, training,

*food.*

Спорт является важной частью жизни, как отдельных людей, так и государства в целом. Его достижения всегда были предметом гордости и вызывали симпатии со стороны общественности. Успешные выступления спортсменов на мировой арене служат пропагандой здорового образа жизни.

В России прошел чемпионат мира по легкой атлетике 2013 года, зимние Олимпийские игры 2014 года, Гран-при Формулы-1 2014, чемпионаты мира по плаванию 2015 года и чемпионаты по хоккею с шайбой 2016. Этот спортивный марафон завершился чемпионатом мира 2018 года. Это значит, что спорту в нашей стране уделяется большое внимание. В Российской Федерации действует более 290 тысяч объектов спорта. Доля населения, систематически активно занимающегося увеличилась по сравнению с 2015 годом с 31,9 % до 34,2 %. Среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья она составила 12,1 %[3].

С каждым годом все чаще развитые страны выделяют средства на продвижение и привлечение людей к здоровому и спортивному образу жизни. Люди желают быть здоровыми с хорошо сложенным телом, чего невозможно добиться без физических упражнений, правильного и сбалансированного питания. Такие достижения должны сопровождаться упорством и мотивацией.

Правильное и сбалансированное питание способствует предотвращению развития и возникновения заболеваний, таких как: сердечно-сосудистых, болезней пищеварения, диабета, гипертонии, ожирения, некоторых видов рака и т.д.

Что касается людей, занимающихся каким-либо видом спорта то, спортсмен и спортивное питание это два взаимно связанных понятия. Правильное питание является важнейшим пунктом в основе любого тренировочного процесса. Во время тренировок и соревнований, порой сопутствующих переездами и сменами временных и климатических поясов, спортсмен подвергается изменениям в биологических системах. Затрачивается большое количество энергии, что значит, ему нужно из чего-то черпать эту энергию и чем-то возмещать, этим источником является пища. Значимость правильного питания увеличивается при серьезных занятиях спортом, так как организм находится в более жестком режиме.

Спортсмены всегда ищут способ улучшить свои показатели, и существует целый ряд диетических стратегий. Тем не менее, рекомендации по питанию должны быть индивидуализированы для каждого спортсмена и их вида спорта, предоставленные квалифицированным специалистом для обеспечения оптимальной производительности.

Физические упражнения сопровождаются физиологическими изменениями. Эти трансформации приводят к улучшению физических показателей. В настоящее время хорошо известно, что пищевые и водные ресурсы для тренировки способны модулировать эти физиологические адаптации. Проще говоря, то, что вы едите или пьете на тренировке, может сделать эту тренировку более полезной и целенаправленной.

Каждый спортсмен имеет индивидуальные потребности в своем питании, которые зависят от таких факторов, как возраст, пол, генетический фон, вид

деятельности и уровень подготовки. Тем не менее, мы можем выделить общие контуры этих потребностей. Основой является присутствие таких веществ как белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Белок является главным составляющим пищевого рациона, и определяет характер всего питания. Чтобы, получить максимальную отдачу от тренировок и помочь в адаптации, белок необходим для роста и восстановления мышц. По мере выполнения упражнений потребность в положительном белковом балансе и расщеплении белка возрастает, поэтому с увеличением нагрузки увеличивается и его потребление. Упражнения стимулируют рост мышц, в то время как белок способствует восстановлению и адаптации. Основными «поставщиками» белка в организм человека являются: мясо, рыба, птица, молоко, орехи, зерновые, бобовые, а так же некоторые овощи, фрукты, ягоды и грибы.

Жиры разделяют на полезные и вредные. Название полезные жиры говорит само за себя, и, как это ни очевидно, нужно склоняться к потреблению именно полезных жиров. Они содержатся в таких источниках как рыба, орехи, оливковое масло, льняное масло и др., поскольку жиры также способствуют достижению спортивных результатов, одновременно обеспечивая здоровое функционирование всего организма и его целостность.

Углеводы являются основным источником энергии для нашего организма и потому на их долю должна приходиться основная часть рациона. Некоторые органы и ткани для получения энергии используют исключительно глюкозу (мозг, эритроциты крови). Они так же делятся на две группы простые и сложные. Простые углеводы содержатся во фруктах, овощах и молочных продуктах, а также в подсластителях, таких как сахар, мед, сироп, и в продуктах, таких как конфеты, безалкогольные напитки, глазурь.

Сложные углеводы содержатся в хлебе, хлопьях, пасте, рисе, бобах и горохе, а также в крахмалистых овощах, таких как картофель, зеленый горошек и кукуруза. Углеводы обеспечивают чувство сытости на длительный срок и способствуют пищеварению.

Витамины и минералы необходимы для обеспечения нормального обмена веществ. Спортсменам, нужно больше витаминов и минералов, чем всем остальным. Чтобы оставаться здоровым, нужно придерживаться сбалансированной, богатой питательными веществами диеты. Это должно включать продукты, полные кальция, железа, калия и клетчатки. Также нужны ключевые витамины, такие как А, С и Е. При этом интенсивные физические нагрузки требуют дополнительного потребления этих веществ в виде витаминно-минеральных препаратов или пищевых добавок.

Рекомендуемое время между приемами пищи должно быть не более пяти часов, а в день соревнований нельзя есть позже, чем за три с половиной часа до их начала.

Временной интервал между тренировками и следующим приемом пищи должен достигать 30 – 40 минут для того, чтобы восстановилась функция кровообращения после нагрузки, и произошло перераспределение крови от задействованных в работе скелетных мышц к пищеварительным органам [2].

Так же не стоит забывать про поддержание водного баланса в организме. Рефлекс жажды часто срабатывает, когда мы уже обезвожены до 1% или 2%, что само по себе вызывает снижение выносливости. Нельзя допускать обез-

воживание, которому предшествует снижение вырабатываемой силы и координации. Таким образом, ощущение жажды является тревожным признаком нарушения водного баланса в организме спортсмена, поэтому следует не только реагировать на жажду, но и предотвращать ее. Для этого спортсменам необходимо пить много воды. Рекомендуются выпивать 0,5л за два часа до начала физической активности и примерно столько же прямо перед началом тренировки. Во время упражнений каждые 15-20 минут выпивать не менее 0,1 - 0,2 литра жидкости во время энергичных упражнений, и после тренировки выпить 0,5 - 1,0 литр воды. Если водный баланс организма поддерживается на соответствующем уровне, то тело спортсмена лучше противостоит как мышечному, так и сердечно-сосудистому утомлению. В целом человеку требуется около 3-х литров воды в день, причем один литр воды, обычно употребляется, вместе с продуктами питания. Стоит также учитывать климат, где проходят тренировки, если он жаркий, то потребление воды нужно увеличить.

Важно предотвратить обезвоживание, чтобы избежать снижения физических способностей (потеря воды на 2% тела приводит к снижению физической работоспособности на 20%), мышечно-сухожильных проблем. Компонент 75% мышц вода, оказывается незаменимой для хорошего метаболизма белков. Дефицит воды является ограничивающим фактором в работе и представляет риск для здоровья.

После тренировки спортсмен должен выпить, то количество жидкости, которое равно или превышающее потерянное количество жидкости во время интенсивных тренировок. Для каждого спортсмена данное количество отличается, но относительный объем может быть рассчитан путем взвешивания спортсмена до и после тренировки или соревнований.

Поддержания водного баланса организма и правильного питания (в виде продуктов и напитков, а также соответствующих добавок) позволяет спортсмену начать процесс восстановления и подготовки к предстоящим тренировкам или соревнованиям.

Спортсмену необходимо следить и строго придерживаться определенного числа потребляемых килокалорий в день. На самом базовом уровне спортсмены должны съесть не менее 1800 калорий в день, согласно президентскому совету по фитнесу, спорту и питанию. Дополнительное увеличение калорий зависит от выполняемой активности. Полноценность питания в значительной мере зависит от качественного состава пищи, дающего представление о наличии в ней в достаточном количестве отдельных пищевых веществ. При этом важно не только абсолютное содержание в пище каждого пищевого вещества, но и количественные соотношения между ними, что определяет так называемую сбалансированность питания. Недостаток или избыток тех или иных пищевых веществ может отрицательно сказаться на важнейших функциях организма, несмотря на полноценность пищи в калорийном отношении.

Потребность в основных пищевых веществах тесно связана с общей калорийностью рациона и рассчитывается с учетом процента калорийности, падающего на долю каждого пищевого вещества. Оценив пищевую ценность белков, углеводов и жиров можно определить оптимальное соотношение питательных веществ: углеводы: 45-55%, белок: 20-25%, жиры: 20-25%.

Энергетическая ценность рациона обусловлена, прежде всего, видом

спорта. Любому, спортсмену необходимо соблюдать свой рацион и питаться качественной продукцией. Некоторые исследования позволили сделать выводы о том, как строится рацион в зависимости от требований данного вида спорта.

Приведем пример рациона дневного питания для пловцов вольного стиля (естественно, данные схемы не следует абсолютизировать):

На завтрак - богатая углеводами пища. А именно каши, мюсли, ягоды, фрукты, соки, хлеб с медом или вареньем.

На полдник – углеводы. Фрукты, ягоды, батончик мюсли или шоколадный. Пополнение энерго запасов, улучшение настроения.

На обед - пища с белками, жирами и углеводами. Рекомендуются куриное мясо с рисом, гречкой или макаронами, рыба с картофелем или другими овощами, суп. Это обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами.

За час перед тренировкой – углеводы. Фрукты, кисломолочные продукты тонизируют, подпитывают организм перед занятием.

После тренировки – углеводы и белки. Протеиновый коктейль и фрукты, банан, нежирный бутерброд, батончик мюсли или шоколадный, булочка.

Ужин – богатая белками пища, углеводы. Обезжиренный творог, яйца, молочные продукты, сыр, рыбные блюда, гречневая каша, блюда из фасоли, овощи. Компенсирует затраченную в течение дня энергию, восстановит мышцы [4].

Когда человек, профессионально занимающийся спортом, соблюдает правила здорового питания, он делает тренировку боле эффективной. Такой спортсмен почувствует положительную реакцию организма на любые физические упражнения. Он будет лучше понимать концентрацию игры по отношению к спортивной отрасли. Также исследования показывают, что при правильном питании можно минимизировать риск травм, несмотря на другие внешние факторы.

Нарушение в спортивного питания влечет за собой не только провалы в спортивной деятельности, но и нарушение процессов обмена веществ в организме человека, а также повлиять на его эмоциональное и психологическое состояние. Спортсменам нельзя голодать или переедать, прием пищи не должен сопровождаться спешкой, нужно тщательно пережевывать еду, так же важен контроль над весом.

Многие обыватели ссылаются на то, что спортсмены употребляют пищевые добавки, они повышают выносливость, сокращают время восстановления, снижают риск травм и с ними необязательно придерживаться к строгому режиму питания и его качеству, а также к регулярным тренировкам. Это мнение некомпетентно и вводит в заблуждение окружающих.

Во-первых: спортсмены действительно употребляют разнообразные спортивные добавки.

Во-вторых: спортивные добавки работают, только тогда, когда есть сбалансированное питания и присутствие постоянных тренировок, соблюдением режима приема пищи. Поэтому ошибочно считать, что добавками можно заменить обычную пищу[6].

У спортсменов есть необходимость в их принятии вспомогательных веществ, так как в отличие от людей, не занимающихся профессионально спортом, они

тратят куда больше энергии, а на ее восполнение времени у них меньше. Очень важное, не путать спортивные добавки с допингом, то есть с запрещенными веществами списка ВАДА (анаболики, стероиды, гормоны роста, диуретики и т.д.)[1].

Полноценное спортивное питание можно обеспечить только за счет комбинированного рациона питания, в состав которого входят как специализированные продукты питания и добавки, так и обычные продукты. Спортсмены должны знать обо всех потребностях своего тела и проявлять упреждающий подход, сосредотачиваясь на питании, процессах тренировок и любых других действиях или практиках, в которых они нуждаются, чтобы быть здоровыми. Они должны заботиться о своем теле и умах, и правильно питаться, чтобы гарантировать, что они в состоянии добиться наивысших результатов.

Поэтому правильное питание является очень важной частью жизни каждого человека, которое требует особое внимание. Спортивное питание, наиболее сложная система, требующая индивидуального подхода, углубленного исследования и постоянного мониторинга. В разработке рациона питания для спортсмена должны учитываться все аспекты, влияющие на его здоровье и результативность. Необходимо учитывать все питательные вещества (белки, углеводы, жиры, вода, витамины, минеральные вещества), что, как и сколько есть (продукты питания, пищевые добавки, планирование рациона, подбор рациона для разных видов спорта, подготовка к соревнованиям и питание на соревнованиях), режим дня спортсмена (время пробуждения, временное принятие пищи, время тренировок, время отдыха). Этот рацион может меняться зависимости от состояния и реакции организма спортсмена. Так как возможно перенасыщение организма, аллергические реакции, индивидуальная непереносимость препаратов и др.

Правильное питание - основа спортивного успеха. Это хорошо разработанный план питания, который позволяет людям, занимающимся физической культурой и спортсменам выступать в своих лучших проявлениях. Он поставляет правильный тип пищи, энергии, питательных веществ и жидкостей для поддержания хорошей гидратации и функционирования организма на пиковых уровнях. Спортивное питание уникально для каждого человека и спланировано в соответствии с индивидуальными целями.

Хорошее питание может улучшить спортивные результаты, а правильно рассчитанная питательная диета, должна удовлетворять большинство потребностей спортсменов в витаминах и минералах и обеспечивать достаточное количество белка для стимулирования роста и восстановления мышц. Вода является отличным выбором жидкости для спортсменов, чтобы помочь производительности и предотвратить обезвоживание.

## Литература

1. Биологически активные добавки в структуре питания спортсменов [Электронный ресурс]. URL: <http://naukarus.com/biologicheski-aktivnye-dobavki-v-strukture-pitaniya-sportsmena> (дата обращения: 3.04.2019).

2. Измаханова М. А., Сейтжанов К. М., Досмамбетов Т. А., Кулманов Р. Ж. Правила сбалансированного питания для спортсмена // Молодой ученый. 2015.

№ 8(1). С. 45-48. URL <https://moluch.ru/archive/88/17609/> (дата обращения: 3.04.2019).

3. О развитии массового спорта в Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://council.gov.ru/activity/documents/81371/> (дата обращения 3.04.2019).

4. Арансон М. В. Питание для спортсменов [Электронный ресурс]. URL: [http://athlete.ru/books/aranson\\_pitanie\\_dlja\\_sportsmenov/part\\_5.htm](http://athlete.ru/books/aranson_pitanie_dlja_sportsmenov/part_5.htm) (дата обращения: 3.04.2019).

5. Смоляр В. И. Рациональное питание. Киев : Наукова думка, 1991. 368 с.

6. Тутельян В. А., Суханов Б. П. Современные подходы к обеспечению качества и безопасности биологически активных добавок к пище [Электронный ресурс]. URL: <http://www.alppp.ru/law/informacija-i-informatizacija/43/statja--sovremennye-podhody-k-obespecheniyu-kachestva-i-bezopasnosti-biologicheski-aktivny.html> (дата обращения: 3.04.2019).

## References

1. *Biologicheski aktivnye dobavki v strukture pitaniya sportsmenov [Dietary supplements in the structure of nutrition of athletes]. Available at: <http://naukarus.com/biologicheski-aktivnye-dobavki-v-strukture-pitaniya-sportsmena> (accessed: 3.04.2019).*

2. *Izmahanova M. A., Sejtzhanov K. M., Dosmambetov T. A., Kulmanov R. ZH. Pravila sbalansirovannogo pitaniya dlya sportsmena [Balanced Nutrition Rules for an Athlete]. Molodoj uchenyj - Young Scientist, 2015, no. 8(1), pp. 45-48. Available at: <https://moluch.ru/archive/88/17609/> (accessed: 3.04.2019).*

3. *O razvitii massovogo sporta v Rossijskoj Federacii [About the development of mass sports in the Russian Federation]. Available at: <http://council.gov.ru/activity/documents/81371/> (accessed 3.04.2019).*

4. *Aranson M. V. Pitanie dlya sportsmenov [Century Food for athletes]. Available at: [http://athlete.ru/books/aranson\\_pitanie\\_dlja\\_sportsmenov/part\\_5.htm](http://athlete.ru/books/aranson_pitanie_dlja_sportsmenov/part_5.htm) (accessed: 3.04.2019).*

5. *Smolyar V. I. Racional'noe pitanie [Rational nutrition]. Kiev, Naukova dumka Publ., 1991, 368 p.*

6. *Tutel'yan V. A., Suhanov B. P. Sovremennye podhody k obespecheniyu kachestva i bezopasnosti biologicheski aktivnyh dobavok k pishche [Current approaches to ensuring the quality and safety of biologically active food additives]. Available at: <http://www.alppp.ru/law/informacija-i-informatizacija/43/statja--sovremennye-podhody-k-obespecheniyu-kachestva-i-bezopasnosti-biologicheski-aktivny.html> (accessed: 3.04.2019).*

УДК 796.011.3

## ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И ВОСПИТАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ

### TRAINING IN MOTOR ACTIONS AND EDUCATION OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF CADETS

*Моськин Сергей Александрович*

*Преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

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

*г. Орел, Россия*

*Moskin Sergey Aleksandrovich*

*teacher*

*department of physical training and sports*

*Orel Law Institute of the Ministry of Interior of the Russian Federation*

*named after V.V. Lukyanov*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается значимость профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, а также значение морально-волевых качеств в процессе осуществления практической деятельности сотрудником ОВД.

**Abstract.** The article considers the importance of professional applied physical training of cadets, as well as the importance of moral volitional qualities / the implementation of practical activities of employees of internal affairs bodies

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, морально-волевые качества, физическое воспитание.

**Keywords:** professional applied physical training, moral volitional qualities, physical education.

Техническая революция практически освободила человека от утомительных физических усилий. По данным российского ученого, академика А. А. Братцева, доля мускульных затрат в энергетическом балансе человечества резко снизилась.

Если 100 лет назад 96% всей работы на земле человек выполнял за счет мышечных напряжений и только 4% осуществлялось машинами, то в настоящее время лишь 1% работы приходится на немеханизированный труд, а 99% работы выполняют современные машины.

Для профессиональной деятельности требуется большая умственная работоспособность, умение длительно сосредоточивать и быстро переключать внимание, способность точно воспринимать и перерабатывать значительную информацию, тонко координировать свои движения при управлении приборами. Особенно это актуально для органов внутренних дел, которые на современном этапе проходят процесс автоматизации посредством укомплектования современными техническими средствами последнего поколения.

Преимущественно интеллектуальный характер работы полиции, казалось бы, снижает необходимость физической подготовленности. Однако данные научных исследований показывают, что значение тренированности для сохранения работоспособности и здоровья тем существеннее, чем большие требования предъявляет повседневная деятельность к двигательным, функциональным и психологическим качествам человека. Поэтому сейчас, как никогда, так остро осознается необходимость разумного сочетания умственной работы с физическими упражнениями, особенно в ОВД.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду. ППФП – это специально направленное и избирательное использование средств физкультуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Для достижения этой цели, необходимо создать у будущих милиционеров готовность к ускорению профессионального обучения, к предупреждению профессиональных заболеваний, к формированию необходимых прикладных знаний, к использованию средств физподготовки.

Задачи ППФП:

- 1) осваивать прикладные умения и навыки;
- 2) воспитывать прикладные психофизические качества;
- 3) воспитывать прикладные специфические качества.

Содержание ППФП: прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, путем самостоятельного изучения литературы. Знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу с знаниями о достижении и поддержании высокой работоспособности человека в сфере труда.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении оперативных задач.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у каждого человека представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности своему коллективу.

Важнейшими задачами волевой подготовки являются:

- 1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки.

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-

тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает курсантов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой курсантов. Это, в свою очередь, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

При совершенствовании психических возможностей курсанта одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия преподавателя (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность курсанта, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление.

Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации курсанта перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения и т.д.

Основное значение при воспитании смелости, решительности и уверенности в своих силах имеет постепенное усложнение упражнений и заданий, повышение требований к условиям их выполнения. Задание для каждого курсанта должно быть, по возможности, индивидуальным – трудным, но выполнимым. В этом плане большое значение имеют изучение преподавателем своих учеников, правильная оценка их возможностей. Каждое из заданий

должно быть таким по сложности, чтобы курсанты могли его выполнить при полной мобилизации своих умений, сил и возможностей.

Для формирования психической устойчивости курсантов можно использовать все формы физической подготовки. Остановимся на особенностях таких разделов программы по физической подготовке, как преодоление препятствий, лыжная подготовка, легкая атлетика и ускоренные передвижения, рукопашный бой, которые, по нашему мнению, наиболее подходят для решения задач психологической подготовки курсантов.

Для увеличения психической нагрузки рекомендуются следующие методические приемы: использование шумовых эффектов, преодоление отдельных препятствий и всей полосы препятствий в усложненных условиях: в дождь, ночью, одного препятствия несколькими курсантами, встречное преодоление одного препятствия, с оружием, в условиях задымления, элементов огневой полосы.

Особенно сильное нервно-психическое напряжение испытывают обучаемые, при преодолении огневой полосы препятствий после марш-броска. Такие занятия могут проводиться в ночное время, от этого психологический эффект еще больше возрастает.

Основная задача лыжной подготовки и легкой атлетики – воспитание выносливости, способность длительное время выполнять тяжелую работу, что, в свою очередь, приучает курсантов к выдержке, умению терпеть.

Кроссы и марш-броски необходимо проводить, изменяя длину дистанции, систематически в любых условиях: в дождь, жару, в холод, ночью, в средствах защиты. На младших курсах, можно варьировать дистанцию в сторону уменьшения, но изменить условия подведения итогов соревнований.

Например, при проведении соревнований по марш-броску, место группы определять по результату последнего участника группы, разрешать или не разрешать помощь друг другу, разрешать или не разрешать передавать другим участникам группы оружие, снаряжение и т.д. На старших курсах можно проводить марш-броски и в ночное время, разрешать группе выбор маршрута с точки старта до точки финиша, проводить соревнования между младшими и старшими курсами на условиях гандикапа, наконец, устанавливать контрольное время прохождения дистанции и т.д.

Большое место для повышения психической устойчивости на занятиях по физической подготовке отводится рукопашному бою. Само по себе выполнение приемов рукопашного боя способствует психической закалке курсантов. Однако наибольший интерес представляет предельно возможное наращивание психологического воздействия на занятиях по рукопашному бою. Психологический эффект может достигаться при выполнении приемов в неожиданных ситуациях (в здании, в траншее, на лестничных пролетах, после прыжка в глубину, с хода, против нескольких противников), в различных условиях (на льду, на снегу, на траве, на асфальте), а также на фоне утомления. Такая обстановка учит принимать решения и действовать в сложных условиях, в ограниченное время, и быть готовым к схватке с противником психологически.

Таким образом, физическая подготовка способствует не только физическому воспитанию курсантов, но и их морально-психологической подготовке.

## Литература

1. Алдошин А. В. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 8-11.

2. Баркалов С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования) : материалы Международной научно-практической конференции. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 85-89.

3. Герасимов И. В. Перенос тренированности на профессиональную деятельность в процессе физической подготовки // Наука и практика. 2015. № 2(63). С. 132-134.

4. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД // Наука и практика. 2016. № 1(66). С. 36-40.

5. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4(10). С. 146-150.

## References

1. Aldoshin A. V. [Psychophysical performance of cadets and students of the Oryol law institute of the Ministry of the Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushatelej i studentov. Sbornik statej [Actual problems of physical culture and sports of cadets and students: collection articles]. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 8-11.

2. Barkalov S. N. Psihologicheskaya podgotovka v strukture uchebno-trenirovochnogo processa po sluzhebno-prikladnym vidam sporta [Psychological training in the structure of training the training process for service applied sport]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya (sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya). Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Management of road safety activities movements (state, problems, ways of improvement). Materials of the international scientific practical conference]. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 85-89. (In Russ.).

3. Gerasimov I. V. Perenos trenirovannosti na professional'nuyu deyatel'nost' v processe fizicheskoy podgotovki [Transfer professional training activity in the process of physical training]. Nauka i praktika - Science and practice, 2015, no. 2(63), pp. 132-134.

4. Gerasimov I. V. Psihofizicheskaya trenirovka, napravlenaya na formirovanie professional'nyh i lichnostnyh kachestv sotrudnikov GIBDD [Psychophysical training aimed at formation professional and personal quality the police]. Nauka i praktika - Science and practice, 2016, no. 1(66), pp. 36-40.

5. Eremin R. V., Kuznecov M. B., Osipov D. V. Psihologo-pedagogicheskie usloviya pri formirovanii komponentov gotovnosti k sluzhebno-boevoy deyatel'nosti [Psychological and pedagogical conditions in the formation of components of readiness for service the combat activities.]. Nauka-2020, 2016, no. 4(10), pp. 146-150.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА****PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL CONDITION OF HUMAN**

**Максимова Елена Николаевна**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Физическое воспитание»

ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал  
г. Орел, Россия

**Maksimova Elena Nikolaevna**

candidate of pedagogical sciences, associate professor  
department of physical education

Russian Academy of National Economy and Public Administration  
under the President of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management  
Orel, Russia

**Алексеевков Андрей Евгеньевич**

кандидат технических наук, доцент  
кафедра «Физическое воспитание»

ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления - филиал  
г. Орел, Россия

**Alekseyenkov Andrey Evgenievich**

candidate of technical sciences, associate professor  
department of physical education

Russian Academy of National Economy and Public Administration  
under the President of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management  
Orel, Russia

**Аннотация.** В современном мире все реже подвергается сомнению положительное влияние физических упражнений на здоровье человеческого организма, но не часто можно встретить обсуждение вопроса влияния физической культуры на психологическое состояние человека. В данной статье рассматриваются основные проблемы психики человека и способы их решения методами физической культуры, а также ключевые условия, при которых занятия спортом могут быть эффективными для нормализации психологического состояния индивида.

**Abstract.** In the modern world, the positive impact of physical exercise on the health of the human body is being questioned less and less, but it is not often possible to find a discussion on the influence of physical culture on the psychological state of a person. This article discusses the main problems of the human psyche and how to solve them by methods of physical culture, as well as the key conditions under which playing sports can be effective for normalizing the psychological state of the individual.

**Ключевые слова:** здоровье, спорт, психика, физическая нагрузка, нервная система.

**Keywords:** health, sport, psyche, physical activity, nervous system.

*«Жизнь требует движения. Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие» (1)  
Аристотель Диоген Лаэртский.  
Жизнь, учения и изречения знаменитых философов. Кн. V, 1.*

Современному обществу уже давно известно о пользе от занятий спортом. Кроме улучшения общего самочувствия, снижения веса, нормализации пульса и давления, можно очень долго говорить о таких частностях, как лечение плоскостопия, сколиозов, остеохондрозов, улучшении мозгового кровообращения и сердечно-сосудистой системы, равновесия опорно-двигательной системы и т.д. Намного меньше люди осведомлены о влиянии физических нагрузок на психологическое состояние человека. На наш взгляд это связано с тем, что данная проблема недостаточно исследована наукой, а также не до конца освещена в средствах массовой информации, следовательно вопрос до сих пор остается дискуссионным.

На современном этапе развития научной мысли такое понятие как «здоровье» до сих пор не имеет унифицированного толкования из-за своей многозначности и неоднородного состава. Однако, согласно определению, которое прозвучало в преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения в 1948 г. «здоровье» — это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

*Душевное или психическое здоровье* - это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Отражением психического здоровья является психологическое благополучие человека.

Прежде всего, хотелось бы отметить взаимосвязь физических упражнений с гормоном «бета-эндорфин» в организме человека. Во время занятий спортом у человека активизируется кровообращение и углубляется дыхание, что содействует повышенному снабжению мозга кислородом и кровью, повышается сосредоточенность внимания, а выполнение различных движений снимает нервное напряжение. После завершения тренировки, длящейся хотя бы 30 минут, физически неподготовленный человек ощущает легкую приятную усталость в организме. Это напрямую связано с содержащимся в крови бета-эндорфином. Исследования показывают, что концентрация данного гормона повышается после 10-минутной пробежки на 42%, а после 20-минутной на 110%. [1]

В период отдыха израсходованные биохимические и физиологические потенциалы восстанавливаются, трудоспособность повышается на первых порах к исходному уровню, а потом — и выше (эффект надовосстановления). К этому моменту нужно добавить очередную физическую нагрузку, чтобы максимально эффективно повысить уровень работоспособности организма. Последовательно созданная программа занятий спортом, направленная на развитие выносливости, будет способствовать повышению вышеназванного гормона «счастья», а следовательно, поможет человеку улучшить свое психическое состояние и обрести душевное равновесие.

Спорт не только помогает улучшить происходящие химические реакции в

организме, но и способствует повышению самооценки, снижению тревожности и умственной усталости, минимизирует влияние стресса, борется с излишним весом.

Под воздействием движения опорно-двигательный аппарат имеет свойство адаптироваться посредством увеличения силовых показателей мышц, укреплением костей скелета. Например, при занятиях бегом, велоспортом, прыжками в высоту улучшается приток кислорода в организм. Если такие занятия регулярны – в теле заметно улучшается кровообращение, укрепляются мышцы и стабилизируется поддержание тонуса, следовательно, внешне человек будет выглядеть здоровым, а значит, станет более уверенным в себе, что будет положительно способствовать успешной социализации и интеграции в современное общество.

Согласно исследованиям Г.Е. Ступиной о разнице в эмоциональных сферах физически неподготовленных и подготовленных студентов, повышенный уровень агрессивности, ригидности и фрустрации напрямую связан с физической подготовкой.[2] Отсюда логически следует, что если развивать двигательные качества человеческого организма с помощью специально подобранных физических упражнений, то можно будет влиять на такие «внутренние» состояния человека, как агрессивность, фрустрация, ригидность. Взяв под контроль данные эмоциональные категории, можно будет способствовать становлению здоровой, крепкой психики.

Активные, постоянные физические нагрузки развивают и укрепляют нервную систему. В частности увеличивается скорость нервных процессов, как следствие мы получаем быструю реакцию мозга на внешние раздражители - способность индивида быстро и взвешено принимать решения в нестандартных жизненных ситуациях. Вместе с этим у человека повышается способность к обучению и творческому мышлению. Спорт без сомнения не только один из важнейших аспектов укрепления и поддержания здоровья, физического состояния организма, но и средство воспитания личности.

В заключении хотелось бы отметить, что с каждым годом спорт становится все сложнее, умнее, интереснее, однако и активное проявление интереса к спорту тоже возрастает. Это значит, что доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно увеличивается, а тем самым воспитывается здоровое население Российской Федерации.

## Литература

1. Биохимические и гормональные изменения во время 1000 км ультрамарафона [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2548778/> (дата обращения 10.04.2019).
2. Ступина Г. Е., Бурухин С. Ф. Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физического развития и двигательных качеств у студенток педагогического вуза // Ярославский педагогический вестник. 1996. по. 3. С. 128-129.
3. Уэнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 2001. 229 с.

## References

1. *Biohimicheskie i gormonal'nye izmeneniya vo vremya 1000 km ul'tramarafona. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2548778/> (accessed 10.04.2019).*
2. *Stupina G. E., Buruhin S. F. Vliyanie sredstv ritmicheskoy gimnastiki na pokazateli fizicheskogo razvitiya i dvigatel'nyh kachestv u studentok pedagogicheskogo vuza // YAroslavskij pedagogicheskij vestnik. 1996. no. 3. С. 128-129.*
3. *Uenberg R. S. Osnovy psihologii sporta i fizicheskoy kul'tury. Kiev : Olimpijskaya literatura, 2001. 229 s.*

УДК 796.011.3

ОБОСНОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И  
МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ  
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
МВД РОССИИ

RATIONALE FOR DIFFERENTIATED APPLICATION OF MEANS  
AND METHODS IN PHYSICAL TRAINING OF CADETS  
AND LISTENERS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS  
MIA OF RUSSIA

*Алдошин Андрей Витальевич*

*кандидат педагогических наук, доцент, профессор  
кафедры физической подготовки и спорта*

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

*Aldoshin Andrey Vitalievich*

*candidate of pedagogics, assistant professor, professor  
physical training and sports*

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

**Аннотация.** В статье рассматривается всестороннее развитие личности курсантов и слушателей в образовательном пространстве физической культуры, а также решение проблемы адаптации к тренировочным нагрузкам.

**Abstract.** The article deals with the comprehensive development of the personality of cadets and students in the educational space of physical culture, as well as solving the problem of adaptation to training loads.

**Ключевые слова:** учебный процесс, физическая подготовка, физическая нагрузка, адаптация, развитие.

**Keywords:** educational process, physical training, physical activity, adaptation, development.

Современная организация учебного процесса по физической подготовке интегрирует спортивно-ориентированные, здоровьесберегающие, профессионально-направленные функции физической культуры. При этом акцентируется внимание всего образовательного процесса на концепции личностно-ориентированного образования [1].

Личность детерминируется мышлением, нравственностью, коммуникативностью, творческим подходом, становится мерой всех вещей, все это в совокупности проявляется в стиле индивидуальной деятельности. Развитие личности в пространстве физической культуры рассматривается как общее изменение личности, предусматривающее становление нового «видения» действительности и выражающееся в изменении социальной позиции, в преобразовании деятельностной активности, в формировании специфически новых взаимоотношений с другими. Различные виды физкультурно-спортивной деятельности

являются способом проявления индивидуальной неповторимости и уровня развития курсанта и слушателя, дают ему возможность проявить себя в учебе, отдыхе, общественной жизни, быту, соревнованиях. Особенно это актуально для лиц, имеющих отклонения в уровне физической подготовленности, т. к. именно у этой группы обучающихся наблюдается диспропорциональный вариант развития личности.

Поведение лиц, имеющих отклонения в уровне физической подготовленности, характеризуется следующими особенностями: при достаточном интеллектуальном развитии наблюдается отсутствие уверенности в своих силах, низкая самостоятельность, повышенная внушаемость. Личностная незрелость проявляется в эгоцентризме, наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни, что нередко приводит к формированию иждивенческих установок, неспособности и нежеланию к самостоятельной деятельности [2].

Развитие личности обучающихся в образовательном пространстве физической культуры, предполагает:

- определение сущности, целей и задач личностного развития и формирование физической культуры личности в целях более глубокого совершенствования в области профессиональной деятельности;
- разработку образовательной личностно-ориентированной технологии развития личностно важных качеств, готовности к саморазвитию;
- формирование общекультурного развития, как совокупности общечеловеческих идей, ценностных ориентаций и качеств личности и их использование в жизнедеятельности и профессиональной деятельности;
- организация перехода от регламентированных занятий к самостоятельным, выработка потребности к самодеятельности;
- разработка способов педагогических воздействия и самовоздействий, как субъекта образовательного процесса.

Цель личностного развития достигается наряду с набором общих задач, определяющих содержание, тенденции, принципы, также формированием навыков и умений сохранения здоровья, здорового образа жизни, физического совершенствования и реализации в профессиональной деятельности, адаптации к тренировочным нагрузкам с учетом психофункционального состояния, возникающего в процессе профессиональной подготовки, и индивидуальных особенностей.

Эффективность физических нагрузок, учитывающих индивидуальные возможности обучающегося, повышается только при условии применения разных по целевой установке физических упражнений: формирующих (развивающих и поддерживающих); восстановительно-рекреационных; подготовительно-стимулирующих; локомоторно-активизирующих. При этом сам фактор величины нагрузки является не решающим. Главное – степень ее соответствия состоянию здоровья, учету физического развития и уровню подготовленности обучающихся [3, 4].

Выявленные типы индивидуальной адаптации в связи с типизацией представляют собой адаптацию с изменением окружающей действительности через трансформацию тревоги в активную целенаправленную деятельность, с фиксацией проблемы на ее разрешение, или посредством усиления тревоги

в ситуациях удовлетворения потребности с дифференциацией общего чувства тревоги с разными по направленности реакциями на фрустрацию в сочетании с «фиксацией на удовлетворении потребности». При этом у традиционно неадаптивных лиц механизм адаптации осуществляется путем внутренних изменений компенсаторного характера в низком самоуважении за счет повышения благосклонного отношения к самому себе.

Проблема адаптации к тренировочным нагрузкам обучающихся как важнейший показатель планирования занятий представляет не только теоретический, но и практический интерес. Планирование доступной тренировочной нагрузки, учитывающей психофункциональное состояние и индивидуальные особенности обучающихся, должно включать определенные процедуры: сбор информации об обучающихся и среде, в которой они действуют, и ее анализ; принятие решения о стратегии подготовки, составление программ и планов подготовки и их реализация; контроль хода реализации, внесение необходимых коррекций и составление новых программ [5, 6].

Ряд исследований дифференциации нагрузок основаны на принципах биологического закона гетерохронности и неравномерности темпов развития: полового созревания, конституции и роли соматотипа в проявлении двигательной моторики, асимметрии полушарий, гемодинамики и особенностей темперамента, которые преимущественно генетически обусловлены и имеют свои особенности. При этом степень соответствия физического развития конкретного индивида тем возрастным нормам, которые характеризуют хронологический период существования, рассматривается многими как важнейший показатель психосоциальной нормы развития. Заметная задержка или опережение «своего» возраста в физическом развитии, как правило, приводят к существенным психическим и социальным деформациям личности. Однако, убежденность, что этот процесс в значительной мере обусловлен, а возможно и предопределен изначально заданной, филогенетически заложенной программой, способствует попаданию растущего человека в ловушку автономности, замкнутости отдельных парциальных фаз его развития. Такой подход выражается в многократно тиражируемых попытках создать квалификационную схему, отражающую сложившуюся систему традиционного обучения и воспитания. При этом построенная, по чисто формальным, внешним критериям по отношению к личности развивающегося человека, программа не содержит существенной объяснительной нагрузки.

В последние годы все чаще появляются работы, затрагивающие личностные аспекты тех, кто занимается физической культурой и спортом, в частности, на основе учета степени сформированности личностных качеств, интересов, мотивации и формирования сознательного отношения к занятиям. Так, в ряде исследованиях установлено, что жизнестойкость трансформирует отношение к жизни и является одним из факторов, который обеспечивает снижение уровня напряженности всех защит.

Многочисленные исследования, связанные с повышением качества профессиональной подготовки будущих сотрудников ОВД, в том числе и наши исследования, указывают на необходимость сбалансированного соотношения двигательного опыта, физических качеств, интеллектуального и юридического самосовершенствования [7, 8]. Недооценка любого из компонентов профес-

сиональной подготовки может привести к потере смысложизненных ориентиров, здоровья, низкой культуре, в конечном счете – деформации личности.

Ранее отмечено, что методология тренировочного процесса, построенная на основе учета индивидуальных особенностей спортсменов, способствует прогрессу спортивных результатов и достижению больших высот в спорте. При этом индивидуальные критерии предрасположенности и способности организма к тому или иному виду спортивной деятельности имеют как «жесткие», заданные генетически, так и «гибкие» элементы.

Исследования многих авторов подтверждают, что сотрудники органов внутренних дел в зависимости от степени выраженности значений личностного потенциала адаптации были разделены на группы лиц, обладающих высокими показателями адаптационных возможностей (группа хороших адаптационных способностей), промежуточными показателями (группа удовлетворительной адаптации) и низкими (группа заниженной адаптации). Основными факторами, обеспечивающими успешную (неуспешную) адаптацию в данном исследовании, выступают направленность (ведущими выступают функциональная невосприимчивость к торможениям, демократичность) и поведенческая регуляция (с преобладанием добродушия, чувствительностью вегетативной нервной системы к угрозе, расчетливости, проницательности, самоконтроля).

Таким образом, на основе анализа теоретических источников и нашего экспериментального опыта установлено, что дифференцированное применение средств и методов в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, является необходимым условием повышения эффективности образовательного процесса. Неадекватные физиологическим возможностям организма обучающихся физические нагрузки могут стать причиной ухудшения их психофизического состояния и свертывания адаптационных процессов организма. При этом реализация дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе может быть основана на применении различных методов комплектования типологических групп (подгрупп) с учетом показателей физической, технической и специальной подготовленности занимающихся.

## Литература

1. Кузнецов М. Б. *Здоровьесбережение курсантов и слушателей как задача образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 107-110.*

2. Алдошин А. В. *Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3(72). С. 104-107.*

3. Герасимов И. В. *Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 115-117.*

4. Еремин Р. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из направлений обучения слушателей вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3(76). С. 124-126.

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2(19). С. 79-83.

6. Моськин С. А., Губанов Э. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2018. С. 101-106.

7. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел : ОГАУ, 2010. С. 136-139.

8. Подрезов И. Н. Факторы, влияющие на повышение профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 189-192.

## References

1. Kuznecov M. B. Zdorov'esberezhenie kursantov i slushatelej kak zadacha obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Health preservation of cadets and students as the task of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles]. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 107-110.

2. Aldoshin A. V. Pokazateli, harakterizuyushchie dinamiku fizicheskoy podgotovlenosti kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2017, no. 3(72), pp. 104-107.

3. Gerasimov I. V. Soderzhanie fizicheskoy podgotovki s uchetom dvigatel'nyh sposobnostej sotrudnikov policii [The content of physical training, taking into account the motor abilities of police officers]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2018, no. 3(76), pp. 115-117.

4. Eremin R. V. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kak odno iz napravlenij obucheniya slushatelej vuzov MVD Rossii [Professionally-applied physical training as one of the areas of training for students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2018, no. 3(76), pp. 124-126.

5. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Dinamika adaptacii kursantov raznogo pola k usloviyam obucheniya v yuridicheskom vuze [The dynamics of the adaptation of cadets of different sexes to the conditions of training in a law school]. Nauka i sport: sovremennye tendencii - Science and Sport: modern trends, 2018, T. 19, no. 2(19), pp. 79-83.

6. Mos'kin S. A., Gubanov E. V. *[Special orientation of physical training of law enforcement officers]. Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme professional'nogo obrazovaniya: opyt i innovacionnye tekhnologii fizicheskogo vospitaniya. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii [Physical culture and sport in the system of vocational education: experience and innovative technologies of physical education: a collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference]. Ekaterinburg, UrYUI MVD Rossii Publ., 2018, pp. 101-106. (In Russ.).*

7. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *[Professionally important qualities necessary for university graduates]. Innovacii v obrazovanii: sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii [Innovations in education: a collection of materials of the International Scientific and Practical Conference]. Orel, OGAU Publ., 2010, pp. 136-139. (In Russ.).*

8. Podrezov I. N. *[Factors influencing the improving the professional abilities of a cadet as a future specialist]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoi podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nykh organizacij i sotrudnikov silovykh ведомstv. Sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii. V 2 t. [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of materials of the international scientific-practical conference. In 2 t.]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2017, T. 1, pp. 189-192. (In Russ.).*

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
ПО МОДУЛЮ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
В ВУЗЕ СО СТУДЕНТАМИ,  
ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ

SYSTEM OF ORGANIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS  
ON THE MODULE OF ELECTIVE SUBJECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS  
AT THE UNIVERSITY WITH STUDENTS HAVING DISABILITIES

*Щекотихин Михаил Петрович*

*к.п.н., доцент*

*заведующий кафедрой прикладной физической культуры*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Shchekotikhin Michail Petrovich*

*candidate of pedagogic Sciences, associate Professor*

*head of the Department of applied physical culture*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В настоящее время развитию физической культуры и спорта в ВУЗе уделяется огромное внимание, которое обосновано состоянием здоровья современного студента. По нашим данным за 2016-2019 годы, только 65% студентов относятся к основной и подготовительной группам здоровья, 25% - занимаются в специальных медицинских группах, 10% имеют временное или полное медицинское освобождение от практических занятий физической культурой. Дефицит двигательной активности студентов имеющих ограниченные возможности здоровья в суточном режиме дня неминуемо влечет дополнительные нарушения в работе функциональных систем организма человека, что вызывает негативные отклонения в состоянии здоровья. Задача кафедры прикладной физической культуры решить эту проблему.

**Abstract.** Lack of motor activity of students with limited health opportunities in the daily routine inevitably entails additional violations in the functional systems of the human body, which causes negative deviations in health. The task of the Department of applied physical culture to solve this problem.

**Ключевые слова:** Планирование, студент, физическая культура, нагрузка, ограниченные возможности здоровья.

**Keywords:** Planning, student, physical culture, load, Limited health opportunities.

Работа кафедр физического воспитания направлена на достижение цели и решение задач стоящих перед учебной дисциплиной «Физическая культура и спорт»:

- формирование физической культуры личности обучающегося, способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни.

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологического благополучия, самоопределение в физической культуре.

Задачи учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;

- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС 3+ дисциплины «Физическая культура и спорт» и модуль элективных дисциплин «Физическая культура и спорт» направлены на формирование общекультурных компетенций (ОК) профиля академического (прикладного) бакалавра:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Чтобы реализовать поставленные цели и задачи, необходима система организации регулярных занятий по строгому расписанию для каждой конкретной учебной студенческой группы, спортивной секции и формы контроля в каждом семестре.

Каждый ВУЗ имеет сложившуюся систему физического воспитания, основанную на квалификации и опыте профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания, имеющейся в ВУЗе спортивной материально-технической базы и климатических условий. Исходя из этого, формируются спортивные секции и расписание их работы, разрабатываются рабочие программы по избранному виду спорта модуля дисциплин «Физическая культура и спорт».

Многолетний опыт работы в ВУЗе показывает, что большинство студентов посещают занятия по физической культуре только ради зачета.

Небольшой процент студентов (3-5 %), с детства увлеченных спортом, продолжают во время учебы регулярно посещать спортивные секции и участвовать в соревнованиях за команды факультета, университета. Главным для них стимулом является спортивный результат, социальная значимость деятельности.

Существует категория студентов, которые ищут всевозможные способы, чтобы не ходить на занятия по физической культуре – приобретают всевозможные справки, которые мы в принципе не имеем права проверить.

В настоящее время развитию физической культуры и спорта в вузе уделяется огромное внимание, которое обосновано состоянием здоровья современного студента.

По данным студенческой поликлиники Университета за 2016-2019 годы, только 65% студентов относятся к основной и подготовительной группам здоровья, 25% - занимаются в специальных медицинских группах, 10% имеют временное или полное медицинское освобождение от практических занятий физической культурой.

Дефицит двигательной активности студентов имеющих ограниченные возможности здоровья в суточном режиме дня неминуемо влечет дополнительные нарушения в работе функциональных систем организма человека, что вызывает негативные отклонения в состоянии здоровья. Задача кафедры прикладной физической культуры решить эту проблему.

10-15% студентов имеют различные системные заболевания и в связи с этим получают освобождение от практических занятий по физической культуре. Работа с этой категорией студентов с нашей точки зрения имеет некоторые пробелы.

В настоящее время на кафедре прикладной физической культуры со студентами, временно, освобожденными от практических занятий по физической культуре и спорту проводится индивидуальная работа с ведущим преподавателем, которая заключается в следующем:

- Беседа со студентом по проблеме имеющегося у него заболевания и о его текущем физическом и функциональном состоянии. В процессе беседы определяются основные проблемные точки состояния студента и осуществляется поиск наиболее подходящих средств и методов двигательной активности, с целью обеспечения нагрузки поддерживающего и восстанавливающего характера воздействий на организм.

- Разрабатывается программа индивидуальных занятий. Прежде чем начать самостоятельно заниматься, нужно получить рекомендации по режиму физической активности у своего участкового врача, или во врачебно-физкультурном диспансере, или в студенческой поликлинике.

- Студент приступает к выполнению программы самостоятельно. После каждого занятия он обязан заполнить дневник самоконтроля, в котором указывается комплекс используемых упражнений, объем и интенсивность нагрузки. Студент обязан измерить и записать свои данные физиологических показателей до и после выполненной работы: ЧСС, АД, частота дыхания, общее состояние.

Очень важно убедить студента в важности выполняемой работы, добиться сознательного и добросовестного выполнения комплекса заданий и ведения дневника самоконтроля.

Последующие встречи преподавателя и студента проводятся с интервалами от 1 до 3 недель с целью оценки текущего состояния здоровья, коррекции программы дальнейших занятий в зависимости от результатов контроля реакции функционального и общего состояния на выполненную работу. Как правило,

большинство студентов, активно включается в самостоятельную работу, в силу того, что им может просто стыдно заниматься в группе из-за своего, низкого уровня физического развития. В совокупности с регулярным контролем и консультациями с преподавателем, правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Совместно с преподавателем разработанные комплексы физических упражнений направлены на укрепление здоровья, повышение работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Кроме самостоятельных занятий мы предлагаем студентам, имеющим ограниченные возможности здоровья выбрать одну из секций, занятия в которой не противопоказаны по состоянию здоровья и позволят им укрепить собственное здоровье.

В настоящее время основными проблемами здоровья студентов являются заболевания дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, позвоночника, зрения. В связи с этим в программе элективного курса по физической культуре и спорту для данной категории студентов предусмотрены секции, занятия в которых имеют не только воспитательную, образовательную, но и оздоровительную направленность: плавание, бадминтон, настольный теннис, «Изотон».

Регулярные занятия в спортивной секции позволяют решить задачи стоящие перед дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека трудно переоценить. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемии, стенокардии, миокардита, невротозов и др. Активные движения укрепляют мышечную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Деятельность бадминтониста благоприятно влияет на анатомо-физиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, уровня подготовленности. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство.

• Он способствует улучшению зрения. Ведь вовремя игры происходит постоянная тренировка глаз: необходимо непрерывно следить за воланом, который перемещается с разной скоростью. Благодаря этому улучшается кровообращение органов зрения.

▪ Благоприятно воздействует на психоэмоциональное состояние и нервную систему. Замечено, что вовремя игры в бадминтон в работу вовлекается нервная система, даже больше чем при занятиях силовыми видами спорта. В результате получается хорошая профилактика заболеваний связанных с расстройством личности.

▪ Бадминтон благоприятно воздействует на сердце, сосуды и органы дыхания. В результате тренировок увеличивается объем легких. Известны случаи, когда астматики выходили в стадию долгой ремиссии, занимаясь бадминтоном.

▪ Подтянутое тело. Вовремя игры в бадминтон больше всего работают мышцы ног, пресса и рук. Регулярные тренировки делают их сильнее и рельефнее.

▪ Тренировка ловкости и выносливости. Для того, чтобы точно отражать волан в течении игры, который летит с большой скоростью, необходимо проявление ловкости и выносливости.

Настольный теннис (пинг-понг) – не только увлекательная, но и полезная для здоровья игра. Она оказывает положительное воздействие на многие системы организма и дает мощный психотерапевтический эффект.

Четко двигаться и постоянно следить за мячом, который меняет направление и движется с невероятной скоростью, — лучшее упражнение для развития вестибулярного аппарата. Пинг-понг рекомендуется всем, кто страдает от укачивания в транспорте.

Одно из самых полезных упражнений для глаз – это поочередно смотреть на предмет рядом с собой, а затем – в удалении. Играя в пинг-понг, человек постоянно следит взглядом за мячиком, который находится то близко, то далеко. При этом шарик еще и движется в разных направлениях. Такая тренировка для глаз помогает поддерживать отличное зрение, снимает усталость после длительной работы с компьютером. Офтальмологи рекомендуют занятия настольным теннисом и близоруким, и дальноруким, а также, после операций на глазах.

Быстрый темп игры и интенсивная равномерная нагрузка помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, привести давление в норму. Кровообращение усиливается уже на второй минуте тренировки, поэтому увеличивается и потребление кислорода. Такой эффект дают разные виды аэробных нагрузок, но только в настольном теннисе объем потребления кислорода достигает настолько высоких показателей (выше – только в водном поло).

Игра в пинг-понг оттачивает движения кистей до ювелирного совершенства. Вовремя одного сета игрок меняет положение руки, держащей ракетку, несколько сотен и даже тысяч раз. Пинг-понг способствует формированию аккуратного каллиграфического почерка, помогает в развитии художественных способностей. Занятия пинг-понгом особенно рекомендуются для детей, которым тяжело дается письмо и чтение.

По энергетическим затратам пинг-понг занимает 5 место (находится между большим теннисом и плаванием «брассом»). Аэробная нагрузка, стремительный темп и отсутствие длительных пауз помогает быстро сбрасывать лишние килограммы.

"Изотон" - оздоровительная система Разработана эта методика была в 1992 году в ГЦОЛИФКе, в научной лаборатории. Автором системы стал Селуянов Виктор Николаевич. На протяжении нескольких лет со своими коллегами проводил исследования. Им удалось создать методику, которая охватывает сразу несколько целей: Улучшение работоспособности и самочувствия, физического здоровья и внешнего вида. Повышение активности у женщин и мужчин любого возраста. Психоэмоциональный подъем. Система базируется на научной концепции, в основе которой лежит биологическое благополучие человека. Прежде всего это здоровье иммунной и эндокринной систем, а также сердечно-сосудистой и мышечной, последние играют подчиненную роль. Множество программ включает в себя система «Изотон». Селуянов разработал несколько методик, каждая из которых имеет свои цели: Isoton Intro. Данная программа считается вводной в систему «Изотон». Создана для начинающих. Здесь представляется базовая техника и особенности методики. Главная цель – оздоровительное воздействие. Выполняются изотонические статодинамические упражнения.

Программа Isoton Base Level. Классика изотонической программы. В комплекс входит силовая тренировка, стретчинг, используются дыхательные упражнения, рекомендации по питанию. Программа эта – экскурсия по группам мышц, применяется принцип предельного стресса. Программа не повышает систолическое АД, восстанавливает мышечно-нервные связи, управляет процентным соотношением жира и мышц в организме, ликвидирует сенсорно-моторную амнезию.

Isoton Power Stretch. Это антогонистический стретчинг, силовая тренировка. Результат – уменьшение количества жира, улучшение защитных функций организма, систем адаптации. В программу включены упражнения на те группы мышц, которые укрепляют гипоталамус и развивают миорелаксацию.

Isoton Minus FAT. Силовые тренировки на локальные зоны снижения жира. Задействованы ягодицы, бедра, талия, живот, подмышечные впадины. Специально разработанные упражнения улучшают выносливость мышц и сжигают жир. Сочетание аэробной и силовой работы. Рекомендации по питанию.

ISO Health. Программа направлена на совершенствование тела: физическое, психоэмоциональное, на обретение гармонии с собой. Сочетается силовая работа и стретчинг. Упражнения имеют рефлекторное влияние на внутренние органы, одновременно производится их массаж. Выстраивается оздоровительное занятие, комплексные упражнения имеют различные направленности.

Stretch Relax. Работают глубокие мышцы таза и спины. Методика специально составлена таким образом, чтобы улучшалась подвижность суставов, ускорялись в них обменные процессы, восстанавливалась чувствительность мышц, усиливалось их питание. Состояние сосудов при этом намного улучшается, обеспечивается профилактика их травматизма, расширения вен. Происходит снятие болевых синдромов за счет расслабления и растяжения мышц.

Таким образом, можно предположить, что разработанная в Орловском Государственном Университете имени И.С. Тургенева система организации

занятий по модулю элективных дисциплин «Физическая культура и спорт» обеспечит решение главной задачи: укрепление здоровья молодежи.

### Литература

1. *Оздоровительная система тренировок "Изотон" Селуянова [Электронный ресурс]. URL: <http://fb.ru/article/313053/ozdorovitel'naya-sistema-trenirovok-izoton-seluyanova>*
2. *Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учебник для институтов физической культуры. — М. : Физкультура и спорт, 1989. - 149 с.*
3. *Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе : учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 115 с.*

### References

1. *Ozdorovitel'naya sistema trenirovok "Izoton" Seluyanova [Improving training system "Isotone" Seluyanova]. Available at: <http://fb.ru/article/313053/ozdorovitel'naya-sistema-trenirovok-izoton-seluyanova>*
2. *Smirnov Yu. N. Badminton [Badminton]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1989, 149 p.*
3. *Barchukova G. V., Mizin A. N. Nastol'nyj tennis v vuze [Table tennis in the university]. Moscow, SportAkademPress Publ., 2002, 115 p.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА  
ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ  
К ДЕЙСТВИЯМ ПРИ НАПАДЕНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ

THE USE OF GAMING METHODS  
FOR TRAINING OF CADETS AND LISTENERS  
TO ACTION AGAINST OFFENDERS

*Каменева Екатерина Александровна*

*курсант*

*факультет подготовки следователей*

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

*г. Орел, Россия*

*Kameneva Ekaterina Aleksandrovna*

*cadet*

*faculty of training of investigators*

*Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named V. V. Lukyanov*

*Orel, Russia*

*Герасимов Игорь Викторович*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта*

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

*г. Орел, Россия*

*Gerasimov Igor Viktorovich*

*Candidate of sciences (pedagogical), associate Professor*

*Deputy chief of the chair of physical training and sports*

*Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named V.V. Lukyanov*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** *Статья раскрывает возможности использования на практических занятиях по физической подготовке игрового метода для освоения тактико-технических действий, направленных на противодействие правонарушителям при силовом единоборстве.*

**Abstract.** *The article reveals the possibility of using in practical training for physical training of the game method for the development of tactical and technical actions aimed at countering offenders in their attack.*

**Ключевые слова:** *физические качества, игровой метод, подвижные игры, силовое единоборство.*

**Keywords:** *physical quality, gaming technology, outdoor games, a combat force.*

Проблема подготовки сотрудников к действиям при нападении правонарушителей приобрела особую значимость в последние годы в связи с высоким уровнем преступности в стране и особенно – преступлений, связанных с насилием. Преступные элементы, как правило, хорошо вооружены и технически оснащены, для их подготовки имеются все необходимые условия. Сотрудники полиции зачастую оказываются менее подготовленными, чем

преступники [1].

Умение противостоять при активных действиях правонарушителей зависит от развития основных физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости; предъявляет повышенные требования к технической и тактической подготовленности; требует серьезной психологической подготовки.

Решению этих сложных задач способствует использование на занятиях игрового метода, который раскрывает значительные резервы повышения результативности процесса обучения. Казалось бы, единоборства сами по себе являются хорошим средством совершенствования двигательных качеств. Однако, как показывает опыт, развитие их средствами непосредственно борьбы не дает желаемого эффекта. Чтобы учащиеся смогли раскрыть свои потенциальные возможности, двигательные качества необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности технических действий. Ввиду того, что при ведении группового боя используются самые различные техники: удары руками и ногами, защита от ударов, броски, освобождения от захватов и обхватов, - диапазон игр для выбора достаточно широк.

Подвижные игры можно использовать на различных этапах занятий, с различными целями, они могут быть нацелены как на подготовку какой-то конкретной темы, так и на развитие физических качеств в целом или по отдельности. Применяя подвижные игры на занятиях, необходимо помнить, что процесс освоения тактико-технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения обучающегося и его увлеченности. Поэтому включение в занятия подвижных игр способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего времени их проведения. Необходимо отметить особую роль, которую выполняет внимание при нападении правонарушителей, и значение игрового метода при подготовке такого рода.

Внимание представляет собой направленность и сосредоточенность технической деятельности на каком-нибудь объекте. Наиболее важными характеристиками внимания, которые можно выделить из ряда других при подготовке такого рода, являются интенсивность и устойчивость, избираемость и переключаемость. Действия группового нападения будут осуществляться с разных сторон, на разных уровнях, поэтому во время боя все внимание должно быть сосредоточено на действиях противника. Без тренированного, обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию: продуктивно мыслить, своевременно реагировать на изменение тактической обстановки и контролировать свою деятельность. Поддерживание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. При утомлении организма интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения [2].

Устойчивость внимания характеризуется направленной психической деятельностью, не отвлекающей от решения основной задачи. Избирательность внимания связана с возможностью успешной настройки (при наличии помех) на

восприятие информации, относящейся к сознательной цели. Переключаемость внимания определяется динамикой выполнения действий во время, в частности, при смене целей.

Зачастую учащиеся с нежеланием приступают к разминке и выполнению задания с низкой интенсивностью. Использование подвижных игр в подготовительной части занятия (разминке), а также при утомлении, вызванном высоким темпом или однообразным характером занятий, привлекает внимание и способствует повышению работоспособности занимающихся.

Далее мы приводим описание нескольких игр, которые хорошо зарекомендовали себя на практике и являются простыми и в которых один человек взаимодействует с несколькими противниками.

1. Занимающиеся (5-6 человек) выполняют хаотические передвижения по площадке ограниченного размера, избегая при этом «лобовых» столкновений. Обучаемые по одному человеку предельно быстро пытаются прорваться сквозь хаотично движущуюся толпу, избегая столкновений. Победителем становится игрок, который наиболее быстро прорвался через толпу и сумел избежать столкновений.

2. Обороняющийся находится в центре круга, образованного 3-5 противниками. Партнеры не выпускают партнера из круга, атакуя ударами рук и ног или сцепив руки. Обучаемый в течение 30 секунд - 1 минуты должен вырваться из круга. После окончания времени игрока сменяет партнер из круга. Побеждает тот, кто наиболее быстро сумеет вырваться из круга.

3. Из участников игры формируются группы составом по 3 человека. После свистка руководителя двое игроков в течение одной или двух минут пытаются завести руку, не применяя ударов, за спину третьему участнику игры (провести заранее заданный бросок или удушающий прием).

После окончания первого периода двое игроков атакуют второго участника игры, а затем - третьего. Победа присуждается игроку:

а) против которого не удалось провести заданного действия;  
б) защищающемуся более длительное время при сравнении с участниками из своей группы.

4. На голову каждого участника надевается повязка, которая прижимает к голове участника «мишень» (длинные перья, газету, картонные мишени). На одного игрока могут нападать несколько человек. Задача обеих сторон - с помощью ударов сбить с головы мишень. Игрок, лишившийся ее, выходит из игры. Через минуту происходит замена защищающегося. Победителем считается тот, кто за минуту провел больше удачных атак. Участники перед игрой могут надеть боксерские перчатки.

5. Играющие делятся на несколько команд по 5-7 человек, рассчитываются по номерам и запоминают свои номера. Преподаватель размещает каждую команду отдельно друг от друга на площади борцовского ковра, где участники располагаются по кругам.

После сигнала игрок, имеющий первый порядковый номер, проводит поочередно со всеми игроками из своей команды ранее заданную защиту от ударов (или бросок), а остальные игроки при этом не оказывают сопротивления. После того, как участник под номером 1 проведет прием по отношению к игроку, имеющему последний порядковый номер в команде, задание начинается

выполнять спортсмен под номером 2, а игрок под первым номером занимает его место в круге и т.д.

После того, как каждый участник команды выполнит защитные действия, игра повторяется еще три раза и ведущий объявляет победившую команду, которая выполнила задание быстрее других команд.

6. В игре могут принимать участие от 3 до 10 человек. Играющий, который имеет более высокую квалификацию, выходит в центр ковра, а оставшиеся игроки рассчитываются по порядку номеров, запоминают их и размещаются за пределами ковра. Игрок, стоящий в центре, имеет первый номер, на схватку с ним выходит учащийся под вторым номером.

После сигнала руководителя между ними проводится схватка до первого оцениваемого действия. Проигравший игрок присоединяется к группе, которая находится за ковром, а победитель встречается с третьим номером.

Игра прекращается после того, как один из играющих проведет схватки с каждым из своих соперников.

Чемпионом считается участник, который сумеет выиграть все схватки или одержавший наибольшее количество побед во взаимных встречах.

Использование подобного рода игр после изучения и отработки определенного учебного материала, формируют не только тактико-технический арсенал курсантов и развивают физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость), но и создают психологический фон, подводящий к определенной степени готовности выполнения своих профессиональных обязанностей в реальных ситуациях силового единоборства.

## Литература

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при силовом задержании правонарушителя // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.* 2018. № 3. С. 8-12.

2. Крупник Е. Я. «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты. М. : 1997. 82 с.

## References

1. Barkalov S. N., Flusov E. V. *Metodicheskie podhody k obucheniyu sotrudnikov patrol'no-postovoj sluzhby policii vzaimodejstviyu pri silovom zaderzhanii pravonarushitelya* [Methodical approaches to training police officers in the patrol and inspection service of police in the interaction with forceful detention of the offender]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News of Tula State University. Physical education. Sport*, 2018, no. 3, pp. 8-12.

2. Krupnik E. Ya. «Boevye slony» ili igrovoj sposob izucheniya priemov samozashchity [“War elephants” or a game way of learning self-defense techniques]. Moscow, 1997, 82 p.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СШОР «РУСИЧИ»

### ORGANIZATIONAL-METHODICAL MODEL OF DEVELOPMENT GENERAL AND SPECIFIC QUALITY OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS SSHOR «RUSICH»

*Гридин Дмитрий Юрьевич*

*магистрант*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Gridin Dmitriy Yuiryevich*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Разработана организационно-методическая модель развития общих и специальных качеств у юных футболистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки. Выявлено влияние данной модели на уровень здоровья, двигательную и техническую подготовленность

**Abstract.** The organizational-methodical model of development general and specific quality of young football players from 8 to 9 years old on starter stage of training. The influence on health, motor and technical preparation of this model was revealed.

**Ключевые слова:** организационно-методическая модель, футбол, двигательная подготовленность, уровень здоровья, техническая подготовленность, этап начальной подготовки

**Keywords:** Organizational-methodical model of development general and specific quality of young football players SSHOR "Rusich".

Поиск и разработка новых форм организации тренировочных занятий по футболу остается одной из актуальной проблем специалистов в области физической культуры и спорта. Современный этап развития футбола требует повышения профессионального мастерства тренеров, совершенствования методов тренировки и постоянной оценки эффективности, применяемых средств.

Ведущие специалисты отмечают отставание российских футболистов от лучших зарубежных в технике владения мячом, поэтому необходимо внедрение на начальном этапе в практику новых научно-обоснованных подходов к построению тренировки игроков [1,2,4].

Этап начальной подготовки является важнейшим в подготовке футболистов. Во-первых, начиная с первых лет, мы закладываем фундамент будущей спортивной формы, во-вторых, формируем технику «будущего футбола», как бы предвидя его развитие через 10-15 лет.

Анализируя динамику развития мирового футбола в последнее десятилетие, можно предположить, что основным фактором решения технико-тактических задач будет развитие скоростной техники, основанной на высоком уровне специальной выносливости [4, 6].

Анализ начального этапа подготовки свидетельствует о том, что начиная с 6-летнего возраста, тренеры на первое место ставят получение спортивного результата, зачастую в ущерб физическому и психологическому здоровью, а как

следствие и технической подготовке. Разработка организационно-методической модели подготовки юных футболистов, основанная на промежуточных данных развития общих и специальных качеств является как никогда актуальной.

Под организационно-методической моделью мы понимаем целенаправленный педагогический процесс развития общих и специальных качеств футболистов, все компоненты которого выстроены в строго определенной последовательности и направлены на получение спортивного результата.

На практике организационно-методическая модель определяет эффективность работы тренера, которая помогает рациональное применение средств и методов подготовки футболистов. Объективными критериями тренировочного процесса являются показатели технической и тактической подготовленности, а также результат, показанный на соревнованиях. Субъективными критериями его знания, умения, навыки, психологические процессы, состояния, свойства личности, обеспечивающие выполнение педагогических задач.

Работа по внедрению организационно-методической модели развития общих и специальных качеств юных футболистов проводилась на базе СШОР «Русичи» г. Орла.

Для внедрения данной модели нами были сформированы две группы футболистов 8-9 лет, которые в целом были однородны, что подтверждено сравнением средних показателей критерия Стьюдента.

Таблица 1

**Сравнительные показатели физической и технической подготовленности футболистов 8-9 лет СШОР «Русичи» (констатирующий эксперимент)**

Контрольные нормативы	КГ $X \pm m$	ЭГ $X \pm m$	t-критерий
1. Бег 30 м, сек	5,34±0,2	5,36±0,2	0,15
2. Бег 10×15×20 метров, сек	24,56±0,23	23,59±0,15	0,34
3. Прыжок в длину с места, см	155,1±1,51	154,8±3,27	0,34
4. Жонглирование мяча, кол-во раз	9,45±0,08	9,5±0,09	0,01
5. Ведение мяча, сек	13,45±0,09	13,78±0,10	0,57
6. Удар на точность, кол-во	1,9±1,3	2,1±1,1	0,40

При разработке экспериментальной модели мы попытались подобрать средства и методы, основываясь на психолого-педагогических принципах обучения и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста. Занятия проводились 4 раза в неделю, что соответствует программе СШОР отделения «футбол». Три из них в спортивном зале, одно на поле. При хороших погодных условиях все занятия проводились на спортивной площадке. Хочется отметить, что материально-техническая база СШОР не позволяет проводить необходимое количество тренировочных занятий на специально оборудованных газонах. Игровая деятельность занимала 30-40 минут от общего времени тренировки.

Результаты предварительных исследований позволили установить, что в тренировочном процессе общей физической подготовке отводится незначительное количество времени, всего 15%, в основном преобладает технико-тактическая подготовка, а именно ударным действиям, а управление мячом

представлено гораздо в меньшем объеме. Кроме того значительно большой объем непосредственной игровой деятельности, в ходе которой большинство юных футболистов зачастую очень пассивно выполняют задания тренера.

В основу организационно-методической модели развития общих и специальных качеств юных футболистов положены следующие условия:

- 70% времени отводится на физическую подготовку, причем 50% на ОФП и 20% на СФП;

- 20% времени на техническую подготовку;

- 10% на остальные виды подготовки.

20% от всего времени, которое выделено на техническую подготовку, отдано таким техническим элементам, как ведение и обводка. Применение большого количества специально подобранных игровых упражнений на развитие навыков ведения мяча и обводке, в сочетании с ударами ногой по мячу.

На занятиях мы использовали разнообразные методы обучения, проводили индивидуальное обучение, просматривали запись фрагментов тренировки, разбирали основные ошибки техники. Использование упражнений и специальных заданий, направленных на формирование наблюдательности, восприятия величины и формы предметов, их удаленности, восприятия пространства и времени способствует оптимизации учебной информации.

Специально составленные проблемные ситуации способствовали развитию творческого мышления игроков, побуждали детей к сравнению анализу и обобщению полученной информации, умению самостоятельно принимать решения, ошибаться и добиваться своей цели.

Как правило, один раз в месяц применялся метод промежуточного контроля физической и технической подготовленности, знаний и умений юных футболистов.

За время проведения формирующего педагогического эксперимента в физической и технической подготовке футболистов 8-9 лет СШОР «Русичи» отмечены существенные изменения.

Из таблицы 2 видно, что достоверные изменения ( $p \leq 0,05$ ) произошли в следующих показателях: быстроты (бег на 30 метров); скоростной выносливости (бег 10×15×20 метров); жонглировании мяча; ведении мяча и удара на точность.

За период формирующего эксперимента у экспериментальной группы по сравнению с контрольной достоверно изменились показатели в следующих тестах: бег 30 метров ( $t=2,19$ ), бег 10×15×20 метров ( $t=2,28$ ), жонглирование мяча ( $t=2,34$ ), ведение мяча ( $t=2,13$ ) и удар на точность ( $t=2,35$ ).

Таблица 2

**Сравнительные показатели физической и технической подготовленности футболистов 8-9 лет СШОР «Русичи» (формирующий эксперимент)**

Контрольные нормативы	КГ $X \pm m$	ЭГ $X \pm m$	t-критерий
1. Бег 30 м, сек	5,12±0,2	5,01±0,2	<b>2,19</b>
2. Бег 10×15×20 метров, сек	22,56±0,23	20,59±0,17	<b>2,28</b>
3. Прыжок в длину с места, см	160,2±0,38	163,8±1,08	0,12
4. Жонглирование мяча, кол-во раз	10,15±0,08	12,03±0,09	<b>2,34</b>
5. Ведение мяча, сек	11,48±0,09	10,58±0,27	<b>2,13</b>

6. Удар на точность, кол-во	3,2±0,39	5,3±0,42	2,35
-----------------------------	----------	----------	------

Таким образом, разработанная и внедренная нами организационно-методическая модель развития общих и специальных качеств у футболистов 8-9 лет СШОР «Русичи» оказывает положительное влияние на развитие быстроты и технических способностей.

## Литература

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. М. : Физкультура, образование и наука, 1997.
2. Герасименко А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. Волгоград : ВГАФК, 2002. 87 с.
3. Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх. М. : Советский спорт, 2010. 336 с.
4. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : СпортакадемПресс, 2002. 472 с.
5. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М. : Человек, 2010. 176 с.
6. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. М. : Советский спорт, 2011. 160 с.
7. Чесно Ж. Л., Дюрэ Ж. Футбол. Обучение базовой технике / пер. с франц.; учеб.-метод. издание. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 176 с.

## References

1. Varyushin V. V. *Trenirovka yunyh futbolistov [Training of young player]*. Moscow, Fizkul'tura, obrazovanie i nauka Publ., 1997.
2. Gerasimenko A. P. *Sovershenstvovanie osnov tekhniko-takticheskogo masterstva yunyh futbolistov [Improvement of the foundations of technical and tactical skills of young players]*. Volgograd, VGAFK Publ., 2002, 87 p.
3. Godik M. A., Skorodumova A. P. *Kompleksnyj kontrol' v sportivnyh igrakh [Complex control in sports games]*. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2010, 336 p.
4. Golomazov S. V., Chirva B. G. *Teoriya i metodika futbola. Tekhnika igry [Theory and methodology of football. Technique of the game]*. Moscow, SportakademPress Publ., 2002, 472 p.
5. Lapshin O. B. *Teoriya i metodika podgotovki yunyh futbolistov [Theory and methods of training young players]*. Moscow, Chelovek Publ., 2010, 176 p.
6. *Futbol : tipovaya uchebno-trenirovochnaya programma sportivnoj podgotovki dlya detsko-yunosheskih shkol, specializirovannyh detsko-yunosheskih shkol olimpijskogo rezerva [Football: typical training program of sports training for youth schools, specialized youth schools of Olympic reserve]*. Rossijskij futbol'nyj soyuz. Moscow, Sovestkij sport Publ., 2011, 160 p.
7. Chesno Zh. L., Dyure Zh. *Futbol. Obuchenie bazovoj tekhnike [Football. Learning the basic techniques]*. Moscow, TVT Divizion Publ., 2006, 176 p.

УДК 796.06

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

PROBLEMS OF IMPLEMENTATION ALL-RUSSIAN  
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX  
"READY FOR LABOUR AND DEFENCE" (GTO)  
IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

*Румянцева Наталья Валерьевна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра «Теоретических основ физического воспитания и спортивных дисциплин»*

*Вологодский государственный университет*

*г. Вологда, Россия*

*Rumyantseva Natalia Valeryevna*

*Ph.D., associate professor*

*department "Theoretical foundations of physical education and sports disciplines"*

*Vologda State University*

*Vologda, Russia*

*Аннотация.* В статье представлен анализ ряда проблем реализации комплекса ГТО в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов Вологодского государственного университета. Определены мотивы студентов к выполнению комплекса. Выявлена не достаточная степень готовности преподавателей по физической культуре к собственному самообразованию по вопросам комплекса ГТО, к грамотному информированию студентов и проведению мероприятий повышающих мотивацию студентов.

*Abstract.* The article presents an analysis of a number of problems of the implementation of the complex GTO in the educational process on the physical education of students of Vologda State University. Identified the motives of students to perform the complex. The insufficient degree of readiness of teachers in physical culture to their own self-education on the issues of the complex GTO, to competently inform students and conduct activities that increase students' motivation has been identified.

*Ключевые слова:* всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, физическое воспитание студентов.

*Key words:* complex GTO, physical education of students

Реализация комплекса «Готов к труду и обороне» как программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, нацелено на активизацию приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта. Реализация Комплекса ГТО в вузах должно быть подкреплено не только содействием администрации

для обеспечения соответствующей материально-технической базы, но и готовностью и профессионализмом преподавателей к реализации целей и задач ВФСК ГТО в процессе физического воспитания студентов. Однако как практика свидетельствует о наличии ряда проблем сдерживающих данный процесс. В этой связи целью нашего исследования выбран анализ результатов реализации Комплекса ГТО в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов Вологодского государственного университета (ВоГУ).

Методы и организация исследования. Применялись методы: анкетного опроса, вычисление процентного отношения. В опросе приняли участие преподаватели кафедр физического воспитания и физической культуры ( $n=16$ ) и студенты ВоГУ ( $n=195$ ).

Результаты исследования. Недостаточная степень готовности преподавателей к реализации целей и задач Комплекса ГТО, является одной из проблем, сдерживающих процесс его реализации в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов ВоГУ. Так самооценка степени знания содержания комплекса ГТО преподавателями физической культуры показала, что 50% респондентов оценивают собственные знания как хорошие, 31,25% как удовлетворительные и 18,75% как недостаточные. Оценивая достаточно высоко степень своих знаний содержания комплекса ГТО, не все преподаватели готовы к организации работы по подготовке студентов к выполнению нормативов. Так в полной мере вести работу по внедрению комплекса ГТО в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов вуза готовы 6,25% преподавателей, 31,25% оценивает свою готовность как хорошую, а 25% респондентов как удовлетворительную. Удручает факт, что 31,25% преподавателей отмечают частичную готовность к реализации комплекса ГТО в вузе, а 6,25% полностью не готовы к данной деятельности.

Педагоги отмечают ряд сдерживающих реализацию комплекса ГТО в вузе условий. В комплекс ГТО в подавляющем большинстве входят упражнения, измеряющие уровень развития ведущих двигательных качеств и не требующие применение специальных технических устройств, и двигательные навыки, предусмотренные программами физического воспитания обучающихся. Однако недостаточность материально-технического оснащения образовательного процесса по физкультуре отмечает 43,8% респондентов.

Так как Комплекс является программно-нормативной основой системы физического воспитания населения страны, его реализация в вузе на наш взгляд должна быть органично включена в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов. Преподаватель по физкультуре, в рамках рабочей программы и нормативах своей учебной нагрузки, на теоретических и практических занятиях может полноценно информировать студентов о целях и задачах Комплекса, его структуре и содержании, познакомить с процедурой регистрации на официальном сайте Комплекса и сайте муниципального центра тестирования, о процедуре допуска к выполнению нормативов Комплекса и т.п. Тем не менее, 43,8% педагогов считают, что данная деятельность обременяет преподавателя дополнительной нагрузкой и со стороны администрации вуза должны быть предусмотрены материальные стимулы для ее выполнения.

Следует отметить, что 12,5% педагогов отмечают отсутствие у себя необходимой подготовки по вопросам ВФСК ГТО. Однако не следует забывать,

что самообразование преподавателя является необходимым условием его профессиональной деятельности. Потребность к самообразованию вырабатывается в процессе работы с источниками информации, анализа и самоанализа, мониторинга своей деятельности. В этой связи, работа преподавателя по физической культуре, направленная на расширение и углубление своих теоретических знаний, совершенствование имеющихся и приобретение новых профессиональных навыков и умений в свете современных достижений физической культуры и спорта, должна осуществляться систематически.

На данный момент подробную информацию о Комплексе можно получить на телевидении, в прессе и сети Интернет. Работает официальный сайт ВФСК «Готов к труду и обороне» - ГТО.ру. Данные источники информации оказывают большую помощь в проведении теоретических занятий по физкультуре, направленных на знакомство с идеей престижности комплекса ГТО, его общественной значимостью, достоинствами и положительным влиянием на здоровье.

В соответствии с метрологическими требованиями выполнение нормативов комплекса ГТО строго регламентировано, право принимать нормативы комплекса «ГТО» у населения имеют только сотрудники Центров Тестирования, однако 18,75% преподавателей считают, что невозможность выполнения Комплекса на учебных занятиях по физической культуре является сдерживающим условием внедрения его в вузе. Однако, предусмотренное рабочими программами по физкультуре выполнение контрольных тестов в начале и в конце учебного года не пополнило число студентов получивших знаки отличия ГТО в 2016-2018 уч.гг. Мы считаем, что пробное выполнение норм Комплекса обязательно должно присутствовать на занятиях по физической культуре, но с целью знакомства студентов с процедурой выполнения упражнений. Студенты должны иметь ориентиры собственной готовности к выполнению норм соответствующей ступени, знать слабые и сильные стороны физической подготовленности.

Следует отметить, что 37,5% преподавателей одним из сдерживающих условий отмечают отсутствие у обучающихся заинтересованности в выполнении нормативов. Опрос студентов показал, что только 32,3% студентов положительно относятся к выполнению нормативов Комплекса, 19,5% скорее положительно, 47,2% скорее отрицательно и 1% нейтрально. При этом 37,4% студентов отмечают, что не выполняли нормативы Комплекса, и выполнять в будущем не планируют. Эта проблема отмечается многими авторами, отмечающими низкую мотивацию студенческой молодежи. В нашем случае у подавляющего числа студентов зарегистрирована внешняя мотивация. Так 18,5% обучающихся ВоГУ предполагают, что выполнение нормативов и присвоение знака отличия ГТО позволит студенту получить зачет автоматом по предмету физическая культура, 40% обучающихся предполагают, что за счет этого смогут отработать пропуски занятий по физической культуре, а 32,3% - получить дополнительные баллы для спортивной стипендии. В то же время радость и гордость за свои успехи как проявление внутренней мотивации не отметил ни один студент.

Показательно распределение ответов респондентов на вопрос значимости лично для них участия в движении Комплекса ГТО. Так, только одна треть

студентов (32,2%) указала значимость мотива физического самоутверждения, отмечая, что осуществляя подготовку к выполнению норм комплекса, они укрепляют собственное здоровье.

Мотив эмоционального удовольствия как стремление, отражающее радость движения и физических усилий выражен у 14,9 % респондентов, Возможность получить знак отличия ГТО как проявление мотива достижения успеха и улучшения личных спортивных результатов выражен у 14,4% студентов. Гражданско-патриотический мотив как выражение собственной гражданской позиции «я готов к труду и обороне» на благо России отмечен у 10,8%.

Социально-эмоциональный мотив выражен у 9,7% студентов, для них участие во Всероссийском общественном движении ВФСК ГТО расширяет круг знакомств и контактов. Материальный мотив как возможность получить дополнительные баллы на повышенную стипендию проявляется у 7,2% респондентов.

Мотив социального самоутверждения как стремление проявить себя, продемонстрировать свой успех и, конечно же, получить одобрение и признание их значимости, повышения личного престижа, уважения со стороны родственников, друзей, знакомых представлен в рассматриваемой выборке не значительно. Так возможность продемонстрировать свои спортивные успехи отметили 3,6% студентов, а повышение личного престижа, уважения со стороны окружающих 1,5%.

Мотив подготовки к профессиональной деятельности как возможность проверить собственную готовность к будущей профессиональной деятельности (к службе в армии) выражен у 4,6%. Отрадно отметить, что только 3,6% студентов отметили, что комплекс ГТО для них ничего не значит.

Как отмечают специалисты, для эффективного решения данной проблемы актуальна реализация системы грамотной и целенаправленной пропаганды направленной на вовлечение молодежи в комплекс ГТО [1]. В данной связи следует отметить, что 12,5% преподавателей отмечают малую информированность студентов о ВФСК ГТО, что, несомненно, свидетельствует и о пробелах в деятельности самих педагогов, их самообразования. Так только 14,5% студентов узнали информацию о Комплексе от преподавателя по физической культуре в вузе, в то же время 41% респондентов получил эти знания в школе, 25,6% от друзей, 8,7% из телевидения, 9,2% их сети Интернет. При этом информация, которой владеют студенты ВоГУ достаточно поверхностная, бессистемная, что подтверждается ниже приведенными фактами ограниченности знаний студентов о Комплексе:

✓ только 15,4% респондентов знают, что выполнять нормы ГТО может любой житель страны, без ограничений в возрасте и гражданстве;

✓ только 44,6% респондентов знают, что к выполнению нормативов комплекса «ГТО» допускаются граждане, относящиеся к основной группе здоровья;

✓ только 42,6% респондентов знают, что в награду студент, успешно выполнивший комплекс «ГТО» получает знак отличия, а не значок и не медаль, еще меньшее число студентов 30,3% знают достоинства знаков отличия (золото-серебро-бронза);

✓ только половина респондентов знают (53%), что претендовать на знак отличия может только тот, кто успешно выполнил нормативные требования комплекса ГТО для своей ступени, при этом 42,6% неверно считают, что для достижения данной цели необходимо пройти все испытания предусмотренные соответствующей ступенью;

✓ только 30,8% респондентов знают число ступеней в структуре комплекса «ГТО», а 44,1% респондентов правильно определяют свою возрастную ступень;

✓ ни один студент не знает правильный алгоритм заявки на выполнение норм ГТО;

✓ ни один студент не знает, кто имеет право принимать нормативы комплекса «ГТО» у студентов ВоГУ.

Таким образом, одной из серьезных проблем сдерживающих внедрение ВФСК ГТО в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов ВоГУ является не достаточная степень готовности преподавателей по физической культуре к собственному самообразованию по вопросам ВФСК ГТО, к грамотному информированию студентов и проведению мероприятий повышающих мотивацию студентов в Комплексе ГТО.

## Литература

1. Гриднев В. А., Шпагин С. В. *Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения.* Тамбов : Изд-во ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. 80 с.

## References

1. Gridnev V. A., Shpagin S. V. *Novyj kompleks GTO v VUZe [New complex of the TRP in the university].* Tambov, TSTU Publ., 2015, 80 p.

УДК 796.011.3

О РЕАЛИЗАЦИИ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
В ВУЗАХ МВД РОССИИ

ABOUT IMPLEMENTATION OF SOME REGULATORY  
REQUIREMENTS IN EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL TRAINING IN HIGHER  
EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY  
OF THE INTERIOR OF RUSSIA

*Баркалов Сергей Николаевич*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*начальник кафедры физической подготовки и спорта*

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

*г. Орел, Россия*

*Barkalov Sergey Nikolaevich*

*Ph. D., assistant professor*

*head of the chair of physical training and sports*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлен опыт использования активных, интерактивных форм, методов и технологий обучения в процессе физической подготовки курсантов Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова в свете реализации требований Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301.

**Abstract.** The article presents the experience of using active, interactive forms, methods and technologies of training in the course of physical training of cadets of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia in the light of implementation of requirements of the Order of the organization and implementation of educational activities for educational programs of the higher education – to programs of a bachelor degree, programs of the specialist programs, programs of a magistracy approved by the order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of 05.04.2017 No. 301.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, боевые приемы борьбы, ролевая игра, проблемно-ситуационные упражнения, моделирование ситуаций служебной деятельности.

**Keywords:** physical training, fighting methods of fight, role-playing game, problem and situational exercises, modeling of situations of office activity.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью подготовки кадров в системе МВД России и как учебная дисциплина преподается в течение всего периода обучения в ведомственном вузе. При этом Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (далее – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности), образовательным организациям предписано при проведении учебных занятий обеспечивать развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, включая при необходимости проведение ролевых игр, тренингов, анализа ситуаций, имитационных моделей и др.

С целью реализации указанных требований в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова при проведении занятий по физической подготовке применяются различные активные, интерактивные формы, методы и технологии обучения. Так, направленное развитие навыков командной работы и межличностной коммуникации курсантов и слушателей осуществляется использованием элементов ролевой игры в процессе занятий общей физической подготовкой и заключается в самостоятельной организации и проведении обучающимися соревнований по видам спорта в соответствии с темой занятия (в беге на короткие, средние и длинные дистанции, лыжным гонкам, метанию гранаты, выполнению различных силовых упражнений, преодолению полосы препятствий) [1, 2]. Предварительно преподаватель дает задание группе изучить (или самим разработать) правила по тому или иному виду состязаний и распределить роли оргкомитета соревнования. Непосредственно в ходе занятия группа делится на две подгруппы, одна из которых выполняет роли организаторов и судей (подготовка места соревнования и технических средств его обеспечения, открытие, жеребьевка, распределение по забегам, старт забегов, фиксация и объявление результатов, ведение протоколов, рассмотрение протестов, закрытие соревнований и др.), вторая – участники, соревнующиеся между собой, а также оказывающие друг другу помощь в качестве тренера (проводят разминку, осматривают место соревнования, следят за соблюдением правил, при необходимости подают протесты в судейскую коллегию, дают технико-тактические рекомендации непосредственно тому или иному участнику и др.). По завершению мероприятия происходит смена ролей между подгруппами. Итоги участия в этих соревнованиях одновременно учитываются как результаты выполнения контрольных нормативов.

Посредством ролевой игры формируется организационно-методическая подготовленность и лидерские качества обучающихся при проведении занятий по теме «Методическая практика», где одни курсанты выполняют роль руководителя занятия (преподавателя), другие – обучающихся [3, 4]. Предварительно каждый курсант получает задание по подготовке плана-конспекта проведения определенной части занятия, комплексов или отдельных упражнений: строевых приемов, общеразвивающих упражнений на месте или в движении, других комплексов разминки или утренней физической зарядки, обучение и тренировка какому-либо элементу на снарядах или боевому приему борьбы,

проведение игр, эстафет или комплексной тренировки. В ходе практического занятия осуществляется непосредственное выполнение подготовленных тематических заданий. Группа разбивается на несколько подгрупп (по 4-5 человек в каждой), один курсант в каждой подгруппе назначается руководителем (преподавателем), другие являются обучающимися и выполняют его команды и указания, после отработки заданий курсанты в подгруппах меняются ролями.

С целью развития у обучающихся навыков принятия решений в процессе специальной физической подготовки используются элементы моделирования ситуаций служебной деятельности (тренинги, имитационные модели и анализ ситуаций), направленные на совершенствование навыков выполнения боевых приемов борьбы в усложненных условиях, в том числе с применением проблемно-ситуационных упражнений на фоне повышенной физической и нервно-эмоциональной напряженности [5, 6]. Это предполагает формирование профессионально важных психофизических качеств и способности их реализовать в рамках решения задач по силовому пресечению противоправных действий, а также овладение необходимым диапазоном тактико-технических взаимодействий с «правонарушителем», в ходе которых у обучающихся вырабатывается способность самостоятельно и творчески действовать при решении учебно-служебных заданий, моделирующих условия максимально приближенные к реальным ситуациям оперативно-служебной деятельности [7, 8]. В этом случае право выбора конкретных технико-тактических действий для решения той или иной задачи предоставляется самому обучающемуся, а моделирование ситуаций обеспечивается приближением внешних условий занятия к реальным условиям оперативно-служебной деятельности (воспроизведение внешней картины) или внутренних (психофизических) условий занятия (возможно более точное воспроизведение обучающимися психофизической деятельности, которая максимально близка к той, что бывает на практике). Для этого занятие насыщается элементами быстрого изменения обстановки, риска и внезапности, противодействия и борьбы, упражнения выполнялись с высокой скоростью и темпом. После решения поставленной задачи обучающийся совместно с преподавателем и другими обучающимися проводят анализ, разбор и оценку смоделированной ситуации с точки зрения технико-тактической эффективности и правомерности предпринятых мер [9, 10].

Кроме того, учебно-тренировочные поединки по официальным или упрощенным правилам самбо, дзюдо, бокса, кикбоксинга, рукопашного боя или в виде выполнения обусловленных, полуобусловленных и необусловленных заданий, которые проводятся в ходе совершенствования боевых приемов борьбы, также являются одним из элементов создания имитационных моделей и тренингов, моделирующих единоборство с «правонарушителем». В обусловленных заданиях преподаватель строго определяет действия нападающих и обороняющихся (дистанцию, направление, вид, скорость атакующих действий и защитные действия). В полуобусловленных заданиях усложняются условия их проведения. Например, преподаватель разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки (а не выполнять ее по команде), а защищающемуся использовать только определенные приемы. В необусловленных заданиях преподаватель разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки и атаковать

различными способами и с разных направлений, а защищающемуся – использовать приемы по своему выбору. Обусловленные, полуобусловленные и необусловленные поединки проводятся против одного или двоих невооруженных ассистентов, а также против вооруженного ассистента безопасным макетом ножа или имитационной палкой [11, 12].

В завершении необходимо отметить, что с целью успешного прохождения процедуры государственной аккредитации образовательных программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, необходимо, чтобы выполнение требований Порядка организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе касающихся использования в образовательном процессе активных и интерактивных форм и методов обучения, имело соответствующее отражение в методических материалах учебно-методических комплексов учебных дисциплин.

## Литература

1. Кузнецов М. Б. Некоторые особенности формирования у курсантов образовательных организаций МВД России способности к сложным и совместным действиям в процессе занятий физической подготовкой // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2018. С. 106-110.

2. Кузнецов М. Б. Развитие у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыка коллективной работы на занятиях физической подготовкой // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4(73). С. 110-112.

3. Баркалов С. Н. Особенности формирования организационно-методической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2017. № 2(13). С. 159-166.

4. Подрезов И. Н. Факторы повышения профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. С. 134-137.

5. Баркалов С. Н. К вопросу проблемно-ситуационного обучения в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1(70). С. 101-104.

6. Герасимов И. В. Перспективы использования ситуационного моделирования в процессе занятий по физической подготовке // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 261-265.

7. Герасимов И. В. Использование ситуативно-ролевых тренингов на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2014. № 1(58). С. 151-155.

8. Еремин Р. В. Модельные ситуации в процессе физической подготовки будущих сотрудников ГИБДД // Наука-2020. 2018. № 8(24). С. 80-83.

9. Калашников А. Ф., Панферов Р. Г. Формирование профессиональной

компетентности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами физической подготовки // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 111-115.*

10. Моськин С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 3(64). С. 159-161.*

11. Баркалов С. Н. Методические особенности обучения ударно-защитным действиям на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 47-52.*

12. Моськин С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов // *Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 304-306.*

## References

1. Kuznetsov M. B. [Some features of formation at cadets of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia of ability to harmonious and joint actions in the course of the occupations physical training]. *Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoj podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh ведомств: sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Improvement of vocational and physical training of cadets, students of the educational organizations and the staff of security agencies: collection of articles of the International scientific and practical conference]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2018, pp. 106-110.*

2. Kuznetsov M. B. *Razvitie u kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii navyka kollektivnoj raboty na zanyatijah fizicheskoj podgotovkoj [Development in cadets and students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia of skill of collective work on occupations physical training]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2017, no. 4(73), pp. 110-112.*

3. Barkalov S. N. *Osobennosti formirovaniya organizacionno-metodicheskoi podgotovlennosti kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii na zanyatijah po fizicheskoj podgotovke [Features of formation of organizational and methodical readiness of cadets of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia on classes in physical training]. Nauka-2020 - Science-2020, 2017, no. 2(13), pp. 159-166.*

4. Podrezov I. N. [Factors of increase in professional abilities of the cadet as future expert]. *Podgotovka kadrov dlya silovyh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-metodicheskoi konferencii [Training for law enforcement agencies: modern directions and educational technologies. Collection of materials of the All-Russian scientific and methodical conference]. In 2 t. T. 2. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2017, pp. 134-137. (In Russ.).*

5. Barkalov S. N. *K voprosu problemno-situacionnogo obucheniya v processe fizicheskoj podgotovki kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [To an issue of problem and situational training in the course of physical training of cadets of the*

*educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2017, no. 1(70), pp. 101-104.*

6. Gerasimov I. V. *[The prospects of use of situational modeling in the course of the classes in physical training]. Podgotovka kadrov dlya silovyh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Materialy Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii [Training for law enforcement agencies: modern directions and educational technologies. Materials of the All-Russian scientific and methodical conference]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2014, pp. 261-265. (In Russ.).*

7. Gerasimov I. V. *Ispol'zovanie situativno-rolevykh treningov na zanyatiyah po fizicheskoy podgotovke [Use of situational and role trainings on classes in physical training]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2014, no. 1(58), pp. 151-155.*

8. Eremin R. V. *Model'nye situacii v processe fizicheskoy podgotovki budushchih sotrudnikov GIBDD [Model situations in the course of physical training of future traffic police officers]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8(24), pp. 80-83.*

9. Kalashnikov A. F., Panferov R. G. *[Formation of professional competence of cadets of the higher education institutions of the Ministry of the Interior of Russia studying on a profile of traffic police, means of physical training]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel: OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 111-115.*

10. Moskin S. A. *Ispol'zovanie ehlementov modelirovaniya situacij sluzhebnoj deyatel'nosti pri provedenii prakticheskikh zanyatij po fizicheskoy podgotovke [Use of elements of modeling of situations of office activity when carrying out a practical training on physical training]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2015, no. 3(64), pp. 159-161.*

11. Barkalov S. N. *[Methodical features of training in shock and protective actions at classes in physical training with cadets of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2017, pp. 47-52.*

12. Moskin S.A. *[Educational and training duels on classes in physical training as the tutorial and education of cadets]. Podgotovka kadrov dlya silovyh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Materialy Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii [Training for law enforcement agencies: modern directions and educational technologies. Materials of the All-Russian scientific and methodical conference]. Irkutsk: VSI MVD Rossii Publ., 2014, pp. 304-306.*

## УСЛОВИЯ И ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

### THE CONDITIONS AND FACTORS DETERMINING PECULIARITIES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF POLICE OFFICERS

*Герасимов Игорь Викторович*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта*

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

*г. Орел, Россия*

*Gerasimov Igor Viktorovich*

*candidate of sciences (pedagogical), associate professor*

*deputy chief of the chair of physical training and sports*

*Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named V. V. Lukyanov*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В Статье рассматриваются условия, в которых осуществляется профессиональная деятельность сотрудников полиции и факторы, обуславливающие необходимость сотрудниками полиции постоянно совершенствовать свои знания, навыки и умения необходимые для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

**Abstract.** The Article considers the conditions in which the professional activity of police officers is carried out and the factors that determine the need for police officers to constantly improve their knowledge, skills and abilities necessary for the performance of official duties, including in conditions related to the use of physical force, special means and firearms.

**Ключевые слова:** криминогенная обстановка, физическая подготовленность, физическая сила, боевые приемы борьбы.

**Keywords:** criminogenic situation, physical fitness, physical strength, fighting techniques.

Значительная часть повседневной оперативно-служебной деятельности в органах и подразделениях внутренних дел РФ осуществляется в условиях повышенного социального риска, и все чаще сопряжена с ситуациями вооруженной борьбы.

Труд полицейского носит жертвенный характер. Его опасность, сложность, напряженность, ответственность и связанное с этим предоставление государством особых полномочий обуславливают довольно высокие требования к личности сотрудника полиции.

Современное социально-экономическое положение в стране психологически как минимум неоднозначно, а нередко и негативно влияет на уровень физической подготовленности личного состава ОВД.

Если рассматривать ситуацию с негативной стороны, то снижение уровня физического развития происходит по нескольким основным причинам:

- существующий еще и сегодня общий низкий уровень жизни и здоровья у значительного слоя населения;
- низкая продолжительность жизни лиц мужского пола; слабая физическая подготовленность у допризывной молодежи, которая пополняет органы ОВД;
- отсутствие успехов от нынешнего уровня пропаганды здорового образа жизни и т.д.

Рассматривая относительно положительные стороны, отмечается, что в определенной мере это относительно стабильное социальное положение сотрудников ОВД по сравнению с другими социально уязвимыми социальными слоями населения. Оно предоставляет сотрудникам ОВД принципиальную возможность укреплять здоровье, повышать свою физическую подготовленность, заниматься спортом. Важно отметить, что от уровня физической подготовленности сотрудника зависит не только успешное выполнение профессиональных задач, связанных с пресечением противоправных действий граждан, но и профессиональное долголетие.

В последнее время в системе МВД России организуются и проводятся мероприятия, направленные на повышение профессионализма сотрудников правопорядка, одной из сторон которого является готовность к силовому пресечению правонарушений и задержанию лиц их совершивших. Совершенствуется техника выполнения боевых приемов борьбы и методика их обучения. Однако в ситуациях противодействия правонарушителей эти навыки сами по себе не всегда определяют успех в единоборствах, где только в совокупности с высоким уровнем развития необходимых физических качеств возможно достичь оптимального результата [1].

Характеризуя криминогенную обстановку в стране в контексте требований к физической подготовленности личного состава, предлагается постоянно учитывать характер (вид, род, тип) преступлений имеющих место в настоящее время в определенных регионах; территориальные различия преступлений; характеристику среды формирующую личность современного преступника. Давая развернутую картину состояния сегодняшней преступности, в том числе и в своих регионах, с точки зрения задач повышения качества физической подготовки сотрудников, специалисты обращают особое внимание именно на необходимость учета особенностей личности преступника.

Обращается внимание, что именно личность является основным и важнейшим звеном всего механизма преступного поведения. Так, большая часть совершивших преступления – лица мужского пола. Немало лиц несовершеннолетних (около 10%) и лиц женского пола (около 15%). Основная часть преступлений совершена лицами ранее судимыми. Криминогенно активной является возрастная группа 18-24 года (28,1%), а большая часть преступлений насильственного актера совершена лицами в возрасте 30-49 лет (35%).

Влияние социально-негативных факторов на все сферы жизнедеятельности общества проявилось в увеличении массива преступлений, совершаемых в общественных местах, в разрастающейся наркотизации населения, в росте подростковой детской и преступности (в том числе организованной). В этой связи важен учет психологии личности этой категории преступников.

Анализ статистических характеристик преступности последних лет приводимых в отдельных материалах показывает, что наблюдается негативная

поведенческая тенденция, выражающаяся ростом радикализма, жестокости и насилия по отношению к потерпевшим и к сотрудникам полиции.

Многие граждане, особенно молодежь, вступают на преступный путь, пополняют ряды преступников, не имея возможности достичь материального благополучия законным способом. По данным Института социологии и парламентаризма, 41% граждан России убеждены, что в нынешних условиях люди становятся богатыми за счет воровства. По данным социологических исследований, 77,1% опрошенных молодых людей считают, что Россия сегодня – это страна, где законным путем прожить невозможно. Мнение о том, что основной способ достижения материального благосостояния связан не с трудом, а с деятельностью, противоречащей закону и морали, превращается в устойчивый стереотип поведения людей.

Современной молодежной среде в значительной мере присущи такие негативные явления, как агрессивность, жестокость и озлобленность. Среди подростков имеет место распространение пьянства, алкоголизма, наркомании, хулиганства, проституции. Негативные воздействия современного мира породили среди молодежи черствость, эгоизм, бескультурье, бездуховность, неуважение к закону, безнравственность, половую распущенность, неуважение к старшим и представителям правоохранительных органов.

Данная ситуация обуславливает необходимость сотрудниками полиции постоянно совершенствовать свои знания, навыки и умения необходимые для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия[3].

Статистический анализ выявил наиболее часто применяемые боевые приемы борьбы при задержании правонарушителей и подтвердил уклон сотрудников полиции от вступления с ними в единоборства, при этом многие из них имеют достаточно хороший уровень физической подготовленности, владеют навыками применения боевых приемами борьбы и различных видов единоборств, кроме этого в период обучения сотрудники полиции изучают правовые основы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а на занятиях по физической подготовке занимаются практической отработкой боевых приемов борьбы.

В случаях применения физической силы сотруднику полиции необходимо реально сопоставлять и давать оценку очень большому количеству факторов, таких как: какое правонарушение было совершено гражданином, кто его совершил (подросток, женщина, гражданин в состоянии алкогольного опьянения, пожилой человек, вооружены они или нет, находятся в состоянии агрессии или ведут себя пассивно и т. д.), какую общественную опасность представляют его действия и представляют ли вообще и т. д. И уже после этого он должен принять юридически правильное решение о применении физической силы, постоянно думая при этом, какие последствия могут наступить от его действий. Учитывая то количество жалоб на сотрудников полиции, которое поступает в судебные органы и органы прокуратуры, и те решения, которые по ним принимаются не в пользу полицейских, можно предположить, что сотрудники полиции только из-за боязни, что их действия будут признаны незаконными, и сотрудник понесет наказание, порой принимают неправильные

решения [2]. Такая ситуация провоцирует нежелание сотрудников органов внутренних дел использовать свое право на применение физической силы. Такое положение дел приводит к росту преступлений, как показывает практика нападающие, не получившие должный отпор в начале осуществления противоправных действий, как правило, в дальнейшем совершают более тяжкие общественно опасные деяния.

Иными словами, говоря о том, что сотрудник ОВД должен быть психологически и физически готов столкнуться с современными преступлениями и преступными лицами, совершившими или готовыми совершить их. Необходимо понимать какую внутреннюю дистанцию от сильного мотива через исключительную волю до социально-зафиксированного в официальных нормах результата должен пройти средний молодой сотрудник и поддерживать опытный, чтобы соответствовать этой планке. Рассчитывать только на это система подготовки кадров не вправе, хотя бы потому, что эта планка все время растет и растет по сложной траектории.

Уметь предотвращать преступления, эффективно бороться с ними разными методами и средствами, в том числе умело, применяя физическую силу, быть психологически устойчивым к неблагоприятным факторам криминального противодействия, как определяют специалисты, это требование, которое нельзя достигнув однажды успокоиться – оно обновляется и предъявляется со скоростью немыслимой ранее. Сегодня в полицейском (да во многом и во всем остальном) мире существует закономерность - знания, навыки, ресурсы, умения устаревают и требуют обновления не реже одного раза в 2-5 лет.

В связи с этим, хотелось бы предостеречь от упрощенных и некорректных для задач профессионального образования подходов к моделированию, когда подготовка сотрудника полиции к обеспечению безопасности ориентируется только на опасные типовые задачи (например, задержание вооруженного преступника). Хорошо известно, что нередко даже потенциально неопасные правовые конфликты (административные правонарушения ненасильственного характера) из-за грубых ошибок в поведении и деятельности сотрудников оборачивались их гибелью.

## Литература

1. Герасимов И. В. Методические аспекты развития силовых способностей сотрудников ОВД // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2016. № 3(68). С. 136-139.
2. Прилепин Е. П. Применение физической силы сотрудниками полиции при выполнении служебных обязанностей // *Образование и наука в современных условиях*. 2016. № 1(6). С. 418-421.
3. Алдошин А. В. Характеристика служебной деятельности сотрудников ГИБДД и факторы, определяющие ее эффективность // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2016. № 2(67). С. 110-112.

## References

1. Gerasimov I. V. *Methodicheskie aspekty razvitiya silovyh sposobnostej sotrudnikov OVD [Methodological aspects of the development of power abilities of ATS employees]*.

*Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the MVD of Russia named after V.V. Lukyanov, 2016, no. 3(68), pp. 136-139.*

2. *Prilepin E. P. Primenenie fizicheskoy sily sotrudnikami policii pri vypolnenii sluzhebnyh obyazannostej [The use of physical force by police officers in the performance of official duties]. Obrazovanie i nauka v sovremennyh usloviyah - Education and science in modern conditions, 2016, no. 1(6), pp. 418-421.*

3. *Aldoshin A. V. Harakteristika sluzhebnoj deyatel'nosti sotrudnikov GIBDD i faktory, opredelyayushchie ee effektivnost' [Characterization of the performance of traffic police officers and the factors determining its effectiveness]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 2(67), pp. 110-112.*

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ,  
В БЕГЕ НА ДИСТАНЦИИ 3000 МЕТРОВ

PHYSICAL TRAINING OF GIRLS,  
TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA,  
RUN FOR DISTANCE 3000 METERS

*Осипов Дмитрий Васильевич*

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

*Osipov Dmitry Vasilyevich*

*lecturer at the department of physical training and sports  
Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
named after V.V. Lukyanova  
Orel, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются необходимые условия повышения эффективности бега девушек, совершенствование техники бега; дополнительные упражнения, улучшающие показатели и определяющие интенсивность воздействия физической нагрузки на организм.

**Abstract.** This article discusses the necessary conditions for improving the efficiency of running girls, improving the technique of running; additional exercises that improve performance and determine the intensity of the impact of exercise on the body.

**Ключевые слова:** девушки, бег на длинные дистанции, физическая нагрузка, обучающиеся в образовательных организациях МВД России, техника и тактика бега, техника дыхания, упражнение, темп бега.

**Keywords:** girls, long-distance running, physical activity, studying in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, running technique and tactics, breathing technique, exercise, running pace.

В образовательных организациях МВД России большое внимание уделяется занятиям по физической подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел. Это непосредственно связано с возрастанием объема и усложнением задач, решаемых органами внутренних дел, изменением качественных параметров преступности [1]. Физическая подготовка, в том числе подготовка к бегу на длинные дистанции, вырабатывает выносливость и способность сотрудников органов внутренних дел эффективно выполнять поставленные перед ними задачи.

В связи с изменениями в сферах социальной жизни существенно возросла численность женщин, осваивающих традиционно мужские профессии, в том числе в правоохранительных органах. Поэтому курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России являются лица как мужского, так

и женского пола [2].

Физическое и функциональное состояние курсантов и слушателей зависит от процесса организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России, а также от самих курсантов и слушателей, которые должны быть мотивированы на занятия. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают иммунитет организма человека, его выносливость и способствуют быстро адаптироваться к различным условиям среды.

При этом необходимо руководствоваться только научно-обоснованными средствами и методами физической нагрузки и планировать ее в соответствии с индивидуальными возможностями.

Необходимый уровень подготовленности формируется в рамках учебных практических занятий, а при необходимости и в часы самостоятельной подготовки.

Подготовку к бегу на длинные дистанции, а именно на 3000 метров у девушек, обучающихся в образовательных организациях МВД России, следует начинать с выработки плана проведения практических занятий по физической подготовке.

Объем и интенсивность упражнений необходимо подбирать индивидуально в зависимости от уровня подготовленности. В основном используются физические упражнения с отягощениями, направленные на развитие силы различных мышечных групп и упражнения анаэробной, аэробной направленности на основе бега с различной интенсивностью.

Нагрузку недельных микроциклов планируют исходя из нагрузочной стоимости каждого упражнения.

Минимальное количество занятий по самостоятельной физической подготовке – два, три раза в неделю. В том случае, если количество занятий в неделю уменьшается, общая нагрузка одного занятия должна увеличиваться [3].

Изначально, следует разумно подойти к выбору темпа бега. Он не должен быть высоким. С первых занятий необходимо начинать бег медленно, в последующем увеличивая постепенно скорость движения. Не следует со старта делать резкое ускорение. Также необходимо бежать с постоянно выбранной для себя скоростью. В начале подготовки допускается выбор низкой скорости бега.

Со временем, в результате постоянных тренировок, при правильном равномерном беге, девушки смогут повысить темп бега. В случае, если нагрузка на первом занятии будет слишком высока, то может наступать длительная усталость.

Для укрепления здоровья и поддержания физической подготовленности на высоком уровне, девушкам достаточно бегать ежедневно 3-4 километра или 20-30 минут. Здесь важен не объем работы, а систематичность занятий [3].

Тренироваться необходимо не только в теплое время года, но и зимой. Практические занятия зимнее время года, в первую очередь, способствуют закаливанию организма, повышению устойчивости в борьбе с простудой, инфекционными заболеваниями.

Рекомендуется не только бегать, но также и всесторонне развивать организм – выполнять силовые упражнения, направленные на развитие групп мышц, участвующих в беге, учиться правильно рассчитывать собственные силы,

вырабатывать стойкость и стремление к достижению желаемого результата. Необходимо делать комплекс физических упражнений на укрепление бедер, стоп, икроножных мышц. К таким упражнениям относят: прыжки на скакалке, приседания с подъемом на стопу, приседания на одной ноге, прыжки с ноги на ногу и множество других. Общефизические упражнения чередуют с беговыми, или выполняют их в определенно отведенный период времени.

При выборе техники бега следует учитывать покрытие беговой трассы. Отличия постановки стопы на разных типах грунта, приведена в табл. 1.

Таблица 1

### Постановка стопы на разных типах грунта

Тип грунта	Постановка стопы
Твердый каменистый грунт	Целесообразнее немного укоротить шаг и ногу ставить на переднюю часть стопы во избежание сотрясения пятки.
Мягкий грунт	Ногу необходимо ставить на полную стопу, резкое отталкивание делать не рекомендуется. Если же ставить стопу на пятку, то эффективность бега снижается, поскольку от дорожки стопа будет отталкиваться не так сильно.

Правильная постановка стопы позволяет также сохранить желаемый темп бега. Толчковая нога во время отталкивания от грунта должна также быть выпрямленной. Смотреть под ноги при этом нельзя – голову следует держать ровно, направляя взгляд только вперед.

При появлении на трассе скользкого, глинистого участка будет удобней перейти на быстрый шаг, расставляя стопы немного шире обычного, во избежание травматизма.

В момент соприкосновения ноги с землей, необходимо ее одновременно выпрямить. А бедро нетолчковой ноги в это время перемещается вперед под углом около 50 градусов. Такая техника помогает максимально увеличить силу толчка. Это важно для поддержания хорошей скорости [4].

Тактика бега на длинную дистанцию включает также энергичную работу руками. Только тогда можно правильно ставить стопы на внешнюю часть. Такой термин, как «высокая работа рук» – при беге на длинные дистанции является важной составляющей. Считается, что в локтевом суставе угол сгибания рук должен быть небольшим. При движении руки назад локоть должен устремляться назад и на внешнюю сторону. А при движении вперед следует поворачивать кисть вовнутрь, стремясь двигаться к середине туловища. Высокая работа рук позволяет увеличить частоту шагов, что, существенно влияет на скорость [4].

Наклон тела вперед должен быть практически незначительным, можно даже сказать, что тело нужно держать вертикально. Ведь вся эффективность достигается за счет работы ног.

Помимо этого, следует совершенствовать не только технику и тактику бега, но и технику дыхания. Обязательно стоит обращать внимание на то, чтобы частота бега согласовывалась с ритмом дыхания. При таком беге не может возникнуть никакого недостатка кислорода в организме, так как дыхание всегда будет ровным. Поэтому у девушек останутся силы и на ускорение к финишу [4].

Одним из отличий бега на длинные дистанции является то, что при беге на длинные дистанции дышать необходимо часто, чтобы происходило постоянное снабжение клеток организма кислородом, и бегун находился от старта до финиша в тонусе. Залог эффективности бега на дистанцию 3000 метров – правильное дыхание [5].

Умение девушек, обучающихся в образовательных организациях МВД России, правильно дышать поможет пробежать необходимую дистанцию с меньшими затратами энергии.

Каждый второй шаг необходимо сопровождать вдохом, следующие два шага – выдохом. В процессе постоянных тренировок на практических занятиях по физической подготовке организм быстро приспособится к такому ритму дыхания.

Подготовка девушек к бегу на дистанцию 3000 метров должна состоять из так называемых циклов. Каждый из этих циклов отвечает за свой тип нагрузки.

Цикличность подготовки, приведена в табл. 2.

Таблица 2

### Цикличность подготовки девушек к бегу на дистанцию 3000 метров

Наименование цикла	Необходимые рекомендации
Базовый период	Медленные кроссы от 3-5 км до 10-12 км. Силовая тренировка, 1 раз в неделю.
Интенсивный период	Интервальные тренировки, кроссы в темповом режиме на пульсе 90-95 процентов от максимума (при этом медленные кроссы должны составлять порядка половины тренировок).
Пиковый период	Исключение силовой подготовки и добавление вместо нее интервальной тренировки скоростных качеств. (Необходимо бегать отрезки меньшей протяженностью, с большим отдыхом между пробежками, но и более высокой скоростью. Отлично подойдут отрезки по 100-200 метров).
Подводящий период	Уменьшение количества интервалов в интервальных тренировках, а также исключение скоростных интервалов, темповых кроссов и силовой подготовки. Проведение кроссов в медленном темпе.

Таким образом, физическая подготовка девушек в образовательных организациях МВД России должна строиться на строго научной основе с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности и должна быть направлена на повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья.

Бег на длинные дистанции, а именно 3000 метров, является наиболее результативным способом улучшения состояния здоровья и повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей. Совершенствование техники и тактики бега должно осуществляться как во время учебного процесса, так и в период самоподготовки [6].

Достичь желаемого результата в беге на длинные дистанции, в том числе и на 3000 метров, девушкам, обучающимся в образовательных организациях МВД России, позволяет обучение тактики и технике бега, а также развитие выносливости, скорости, самодисциплины.

## Литература

1. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // *Наука-2020*. 2018. № 8(24). С. 5-9.
2. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о роле занятий легкой атлетикой в процессе совершенствования физической подготовленности сотрудников ГИБДД // *Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования*. 2018. № 1(1). С. 233-238.
3. Моськин С. А. Физическая подготовка женщин – сотрудников ОВД: проблемы и пути совершенствования // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2018. № 4(77). С. 155-158.
4. Моськин С. А. Особенности специальной физической подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2016. № 4(69). С. 131-133.
5. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о роле занятий легкой атлетикой в процессе совершенствования физической подготовленности сотрудников ГИБДД // *Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования*. 2018. № 1(1). С. 233-238.
6. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // *Наука-2020*. 2018. № 6(22). С. 23-28.
7. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // *Наука-2020*. 2018. № 1-1(17). С. 154-157.

## References

1. Barkalov S. N. *Osnovnyye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoj i professional'noj deyatel'nosti* [The main directions of the relationship of physical education and professional activity. *Nauka-2020*, 2018, no. 8(24), pp. 5-9.
2. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. *K voprosu o role zanyatij legkoj atletikoj v protsesse sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovlennosti sotrudnikov GIBDD* [On the question of the role of athletics in the process of improving the physical fitness of traffic police officers]. *Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Managing road safety activities: status, problems, ways to improve*, 2018, no. 1(1), pp. 233-238.
3. Mos'kin S. A. *Fizicheskaya podgotovka zhenshchin – sotrudnikov OVD: problemy i puti sovershenstvovaniya* [Physical training of women - employees of the Department of Internal Affairs: problems and ways of improvement]. *Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov*, 2018, no. 4(77), pp. 155-158.
4. Mos'kin S. A. *Osobennosti spetsial'noj fizicheskoy podgotovki kursantov zhenskogo pola obrazovatel'nykh organizatsij MVD Rossii* [Features of special physical training of female students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova -*

*Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2016, no. 4(69), pp. 131-133.*

5. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. *K voprosu o role zanyatij legkoj atletikoj v protsesse sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovlennosti sotrudnikov GIBDD [On the question of the role of athletics in the process of improving the physical fitness of traffic police officers]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Managing road safety activities: status, problems, ways to improve, 2018, no. 1(1), pp. 233-238.*

6. Podrezov I. N., Mos'kin S. A. *Vliyanie zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami na funktsional'noe sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya [The influence of physical exercises on the functional state of the human body and its level of health]. Nauka-2020, 2018, no. 6(22), pp. 23-28.*

7. Gubanov E. V. *Nekotorye osobennosti razvitiya i trenirovki fizicheskikh kachestv u kursantov obrazovatel'nykh organizatsij MVD Rossii [Some features of the development and training of physical qualities in cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020, 2018, no. 1-1(17), pp. 154-157.*

УДК 796.011

## О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА МВД

### ON THE IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY OF THE INTERIOR MINISTRY

*Панферов Роман Геннадьевич*

*кандидат юридических наук, преподаватель  
кафедры физической подготовки и спорта*

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

*Panferov Roman Gennadyevich*

*candidate of legal sciences, teacher  
department of physical training and sport*

*Orel legal institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation  
after named V. V. Lukyanov  
Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются подходы к совершенствованию физической подготовки курсантов вузов МВД, анализируется интеграция физической и огневой подготовки участников образовательного процесса с целью оптимизации выполнения профессиональных задач.

**Abstract.** The article deals with approaches to improving the physical training of cadets of higher education institutions of the Ministry of internal Affairs, analyzes the integration of physical and fire training of participants in the educational process in order to optimize the performance of professional tasks.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, тренировочная работа, подбор физических упражнений, задачи физического воспитания, оперативно-служебная деятельность.

**Keywords:** physical training, General and special physical training, training work, selection of physical exercises, tasks of physical education, operational and service activities.

В современных условиях достижение высокого уровня спортивных результатов должно опираться на полифункциональную подготовку сотрудника МВД, состоящую из физического, технического, психологического, теоретического и тактического компонентов[1, с.4-7]. И только высокая работоспособность, основанная на полноценной работе всех систем и органов человека, высокий тонус его нервной системы, отличное здоровье способны обеспечить стабильные результаты стрельбы переменного состава (курсантов, слушателей) образовательных учреждений системы МВД России. Учитывая специфику учебного процесса огневой подготовки, в центре внимания проявляются особенности, оказывающие непосредственное влияние на физическое состояние курсанта или слушателя. В качестве таких особенностей, в первую очередь, следует назвать необходимость поддержания на всем

протяжении выполнения того или иного упражнения безошибочности действий, что, в свою очередь, требует максимальной концентрации внимания и когнитивной мобильности от обучающегося. Без системной, качественной физической подготовки были бы невозможны и далеки от совершенства такие особенности как: затруднение полноценной вентиляции легких, возникающие вследствие задержания на определенное время дыхания при прицеливании и производстве выстрела; вдыхание воздуха, имеющего содержание значительного количества пороховых газов, а также постоянное действие сильнейшего раздражителя на слуховой анализатор.

Противодействовать негативному влиянию этих отрицательных факторов стрельбы курсантам вузов МВД могут помочь регулярные и целенаправленные занятия физической подготовкой.

Физическая подготовка является неотъемлемой и весьма важной составной частью комплексной системы становления курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России, представляющая собой процесс, направленный не только на формирование и развитие наиболее оптимальной физической формы организма, но и также позволяющий выдерживать значительные стрелковые нагрузки, как правило, непосредственно связанные с воздействием на нервную систему стрелка и способствующие повышению результативности и стабильности в стрельбе.

На процесс становления, развития и совершенствования спортивной формы сотрудника полиции и поддержания высоких результатов в стрельбе оказывает мощное влияние физическая подготовленность. Очевидным является тот факт, что физическая подготовка влияет на развитие и поддержание в хорошей оптимальной форме достаточно развитой мышечной системы и выносливости, чтобы производить большое количество выстрелов, заметно не снижая их качества. Также для сотрудника полиции весьма важны умения максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а также при нажатии на спусковой крючок, у него должны быть сильные мышцы, которые участвуют в процессе дыхания, чтобы при стрельбе лежа, когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании; у него должны быть сформированы точность и согласованность движений, быстрота реакции, хорошо развитое чувство равновесия и т.д. [2].

Таким образом, на сегодняшний день от переменного состава образовательного учреждения системы МВД России требуется наличие всестороннего физического развития и высокого уровня тренированности нервной системы. Именно поэтому все более актуализируется взаимосвязь огневой и физической подготовки, каждая из которых должна носить комплексный, системный, целенаправленный и постоянный характер.

Именно целенаправленный педагогический процесс физического воспитания иллюстрирует, каким образом физическая культура осуществляет свои образовательные и развивающие функции.

Если более детально рассмотреть те задачи, которые решаются в процессе физического воспитания, то среди них можно актуализировать формирование у обучающихся способности к пониманию роли физической культуры в развитии личности и необходимость подготовки ее к профессиональной деятельности;

важен также процесс накопления знаний в области научно–практических основ физической культуры и здорового образа жизни. Решение этих образовательных задач позволит сформировать мотивационно–ценностное отношение к физической культуре, а также установки на здоровый стиль жизни [3].

Системный процесс физического воспитания должен способствовать физическому самосовершенствованию и самовоспитанию личности, формированию у курсантов и слушателей потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Благодаря этому обучающиеся смогут овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, у них будет проявляться не только психическое благополучие, но также возможен процесс развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

В современных изменившихся условиях оперативно–служебной деятельности будущему офицеру ОВД совершенно необходимы не только устойчивые нравственно–волевые качества, но и здоровье, а также хорошая физическая подготовленность, благодаря чему можно говорить о готовности к профессиональной деятельности [4].

Образовательные функции процесса физической подготовки только повышают роль и значение воспитания гармоничной личности, а в контексте изменений, связанных с характером деятельности выпускников в органах внутренних дел, еще большее значение придается обучению, обуславливающему необходимость постоянного повышения качества учебных занятий, что превратит целостный системный процесс обучения в важнейшее средство. Все более актуальной становится задача формирования взглядов и убеждений, навыков и привычек дисциплинированного поведения курсантов, которая может быть реализована только в случае глубокого осмысления связей между учебно–тренировочным процессом и практической деятельностью, понимания значения фундаментальных теоретических положений.

Педагогическая практика свидетельствует, что при большом значении внеаудиторной воспитательной работы (спортивные секции, консультации, учебно–тренировочные сборы, соревнования) эффективность последней неразрывно связана с качеством решения воспитательных задач, реализуемых в ходе учебно–воспитательного процесса на практических занятиях. Но в целом успех профессионального воспитания курсантов в процессе занятий по физической подготовке в значительной мере зависит от полноты и эффективности использования воспитательных возможностей, заложенных в содержании и методах обучения, в педагогическом мастерстве профессорско–преподавательского состава кафедры физической подготовки [5].

Профессиональное воспитание в процессе физической подготовки охватывает разные стороны личности курсанта (познавательную, мотивационную, деятельностьную) и предполагает достижение практического результата – прочного и необратимого формирования у курсантов вуза МВД России профессионально важных качеств, обеспечивающих выполнение будущими сотрудниками своего долга; развития у них целеустремленности и уверенности, готовности и умения отстаивать свои взгляды и убеждения в разнообразных условиях оперативно–служебной деятельности. Их объективной оценке во многом будут способствовать критерии профессионального воспитания:

ценностно–смысловой, мотивационно–целевой, деятельностный и их показатели.

## Литература

1. Баранов В. Е., Благодатин А. Б. *Взаимосвязь огневой и физической подготовки курсантов (слушателей) в процессе обучения в образовательных учреждениях системы МВД России // Концепт. 2017. Т. 36. С. 4–7. URL: <http://e-koncept.ru/2017/771201.htm>.*
2. Гришина Ю. И. *Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2014.*
3. *Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков [и др.] ; ред.: В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2014.*
4. Алдошин А. В., Баркалов С. Н. *Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2017. С. 72-75.*
5. Кузнецов С. В., Волков А. Н., Воронов А. И. *Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / под общ. ред. С. В. Кузнецова. М. : ДГСК МВД России, 2016, 328 с.*

## References

1. Baranov V. E., Blagodatin A. B. *Vzaimosvyaz' ognevoj i fizicheskoy podgotovki kursantov (slushatelej) v protsesse obucheniya v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh sistemy MVD Rossii [Interrelation of fire and physical training of cadets (listeners) in the course of training in educational institutions of a system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Kontsept, 2017, T. 36, pp. 4–7. Available at: <http://e-koncept.ru/2017/771201.htm> (accessed 27.03.2019).*
2. Grishina Yu. I. *Obshchaya fizicheskaya podgotovka. Znat' i umet' [General physical training. Nobility and be able to do]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2014.*
3. Barchukov I. S. [ets.], Kikot' V. YA. (ed.), Barchukov I. S. (ed.). *Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka [Physical culture and physical training]. Moscow, YUNITI-DANA Publ., 2014.*
4. Aldoshin A. V., Barkalov S. N. *[Characterization of the dynamics of working capacity and processes occurring in the body of employees of the internal affairs bodies]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti: sovremennyye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in professional activities: modern trends and educational technologies. Collection of materials from the International scientific and practical conference]. Khabarovsk, DVYUI MVD Rossii Publ., 2017, pp. 72-75. (In Russ.).*
5. Kuznetsov S. V., Volkov A. N., Voronov A. I. *Teoreticheskie i metodicheskie osnovy organizatsii fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii [Theoretical and methodical bases of the organization of physical training of staff of bodies of internal affairs of the Russian Federation]. Moscow, DGSK MVD Rossii Publ., 2016, 328 p.*

УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ  
КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ  
К ЭФФЕКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

**PHYSICAL PREPAREDNESS OF EMPLOYEES OF THE MIA OF RUSSIA  
AS A COMPONENT PART OF PROFESSIONAL READINESS  
TO EFFECTIVE ACTIONS**

*Гуняев Евгений Викторович*

*старший преподаватель*

*кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях*

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

*г. Орел, Россия*

*Gunyaev Evgeniy Viktorovich*

*senior lecturer*

*department of fire training and activities of ATS in special conditions*

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

*Orel, Russia*

*Алдошина Евгения Александровна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра физического воспитания*

*Орловский государственный аграрный университет*

*имени Н. В. Парахина*

*г. Орел, Россия*

*Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna*

*candidate of pedagogics, associate professor*

*of physical education chair*

*Orel state agrarian University after name N. V. Parakhina*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются физические качества необходимые сотруднику органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных задач.

**Abstract.** The article discusses the physical qualities necessary for an employee of the internal affairs bodies when performing operational tasks.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, физические качества, анализ, профессиональная деятельность, сотрудники ОВД.

**Keywords:** physical fitness, physical qualities, analysis, professional activity, ATS employees.

Физическая подготовленность сотрудников МВД России рассматривается как составная часть профессиональной готовности к эффективным действиям, призванная поддерживать работоспособность, обеспечить дальнейшее всестороннее физическое развитие и профессионально-прикладную готовность к действиям в экстремальной обстановке. Вместе с тем, предъявляемые требования к физической подготовленности выпускников вуза МВД, являются специфическими и значительно отличаются от обычных [1]. С учетом конкретных

условий профессиональной деятельности выпускников вуза МВД, существует реальная необходимость разработки педагогической технологии процесса физической подготовки для выполнения служебно-боевых задач [2].

Важной особенностью для правильного построения процесса ФП является изучение специфики профессиональной деятельности выпускников вуза МВД. Выполнение такого разнообразия служебных обязанностей требует от сотрудника МВД, преодоления значительных по направленности, объему и интенсивности физических и психических нагрузок.

Результаты анкетного опроса, направленного на субъективную оценку воздействия физических нагрузок на сотрудника МВД, свидетельствуют, что 76% респондентов отметили заметную физическую усталость к окончанию рабочего дня и плохую восстанавливаемость работоспособности к началу следующего дня. И только 24% респондентов отмечали слабую усталость к окончанию рабочего дня и, как правило, полностью восстанавливали свою работоспособность к началу следующего дня.

Результаты многих исследований подтверждают необходимость развития комплекса физических качеств и прикладных навыков для успешной профессиональной деятельности сотрудников МВД [3].

С целью определения степени значимости различных физических качеств и прикладных навыков для эффективных действий, было проведено анкетирование специалистов, имеющих непосредственное отношение к процессу физической подготовки, сотрудников, стаж работы которых составил более 10 лет, а также преподавателей кафедр боевой подготовки высших учебных заведений МВД.

Анализ полученных результатов анкетирования свидетельствует о том, что наиболее важными для решения служебно-боевых задач, стоящих перед сотрудниками МВД, является физическое качество «ловкость». Оценка значимости, выражаемая в среднем балле  $\bar{x}$ , составила 4,63 балла по пятибалльной шкале. Несколько меньшим средним баллом была респондентами оценена «выносливость» (4,00 балла). Оценка двигательных способностей составила 3,88 балла, примерно на таком же уровне было оценено физическое качество «быстрота» - 3,78 балла. Значительно ниже уровень, по оценкам респондентов, физического качества «гибкость», что выразилось в 2,44 балла.

При определении значимости (этими же респондентами) средств развития физического качества «выносливость» считается наиболее эффективным применение равномерного бега 3-5 км, при ЧСС 140-160 уд/мин; оценка здесь составила 4,44 балла по пятибалльной шкале. Бег по глубокому снегу (при ЧСС 165-180 уд/мин) оценен в 3,31 балла; двусторонняя игра в баскетбол, футбол, регби до 45 минут оценена в 2,69 балла.

Для развития силовых и скоростно-силовых качеств эксперты выделяют в первую очередь жим гири 16-24 кг в максимальном темпе, оценка - 4,13 балла. Значительная роль отводится упражнениям в приседании с отягощениями 50-80% веса от максимального индивидуального (3,05 балла), спаррингу в борьбе с более тяжелым соперником до явного утомления (2,28 балла), подтягиванию на высокой перекладине на максимальное количество раз.

Следует отметить, что для развития двигательного-координационных способностей наибольшее значение уделено респондентами применению спортивных игр: баскетбол, регби, футбол, проводимых как на ограниченной площадке, так и с увеличенным количеством игроков (4,54 балла) [4, 5].

Для развития быстроты высока значимость применения спортивных игр (4,30 балла) и спарринга в рукопашном бое (3,54 балла).

В результате опроса было определено, что для сотрудников МВД, наиболее важными являются следующие качества: ловкость и быстрота движений, общая и силовая выносливость, эмоциональная устойчивость, координационные способности, оперативная память, быстрота мышления. Было установлено, что в экстремальных условиях служебно-боевой деятельности значение их еще больше возрастает.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует, что данные физические качества и прикладные навыки являются главными для эффективных действий. Поэтому этот факт необходимо учитывать при построении процесса физической подготовки в образовательных учреждениях, готовящих сотрудников МВД к решению служебно-боевых задач.

Известно, что успехи в освоении профессиональной деятельности во многом зависят от уровня развития соответствующих профессионально важных качеств.

Уровень развития профессионально важных физических и психических качеств, необходимых для личного состава подразделений МВД различной профессиональной квалификации в обычных и экстремальных условиях деятельности первоначально определялся методом экспертного опроса преподавателей ОрЮИ МВД России.

Влияние того или иного физического и психического качества на эффективность профессиональной деятельности, меняется с повышением профессионального мастерства сотрудников МВД [6, 7, 8]. Так, эксперты ведущее место для сотрудников МВД со стажем работы от 3 до 5 лет отвели координации, скорости и точности движений, ловкости. Этот факт подтверждает повышение важности этих качеств в процессе профессионального совершенствования. Значение других качеств, таких как сила и общая выносливость с повышением профессионального мастерства снижается.

Следует обратить внимание, что коэффициент конкордации -  $W$ , который отражает единство мнений экспертов в оценке значения отдельных профессионально важных качеств сотрудников МВД, имеет широкий размах колебаний ( $W=0,122-0,792$ ). Высокая степень согласованности была отмечена в оценке следующих качеств: эмоциональная устойчивость – (0,752), ловкость – (0,749), координация движений – (0,763), физическая и психологическая готовность к экстремальным условиям деятельности – (0,787). Соотношение профессионально важных качеств сотрудников МВД. Полученные данные свидетельствуют о высокой значимости средств физической подготовки, развивающих данные качества.

Таким образом, на основании экспертного ранжирования профессионально важных качеств сотрудников МВД, было определено, что ведущими качествами являются ловкость и быстрота движений, общая и силовая выносливость, эмоционально-волевая устойчивость, координационные способ-

ности, физическая и психическая готовность к экстремальным условиям деятельности. Поэтому задачей физической подготовки должно быть обеспечение необходимого уровня развития этих психических и физических качеств.

В ходе опроса, было установлено, что сотрудникам МВД необходимы также: быстрое распределение и переключение внимания, специальная выносливость, смелость, решительность. Большинство опрошенных подтвердили, что физическая подготовка способствует развитию важнейших профессионально важных качеств, необходимых сотрудникам МВД для выполнения служебно-боевых задач. По их мнению, с этой целью необходимо применять следующие упражнения: преодоление препятствий с применением имитационных средств, упражнения с гирями, боевые приемы борьбы. При этом многие высказались за высокую значимость спортивных и подвижных игр для обеспечения физической готовности к решению служебно-боевых задач, а также восстановления основных функций организма после интенсивной оперативно-служебной деятельности.

Таким образом, проведенный анализ профессиональной деятельности выпускников вуза МВД свидетельствует, что для эффективного решения служебно-боевых задач, необходим высокий уровень физической и психической готовности. При этом средства физической подготовки для курсантов вуза МВД должны подбираться с учетом особенностей профессиональной деятельности и обеспечения физической и психологической готовности к ней.

## Литература

1. Алдошин А. В. Особенности управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1(70). С. 98-100.
2. Герасимов И. В. Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3(76). С. 115-117.
3. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. № 6(22). С. 23-28.
4. Подрезов И. Н. Развитие физических качеств курсантов как будущих специалистов ГИБДД средствами спортивных и подвижных игр // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1(1). С. 339-343.
5. Губанов Э. В. Специфика применения спортивных игр в образовательном процессе по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 3(76). С. 118-119.
6. Панферов Р. Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2018. № 8(24). С. 76-79.
7. Алдошин А. В. Физкультурно-спортивная деятельность как эффективное средство повышения профессиональной готовности сотрудников ОВД к выполнению служебно-боевых задач // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 8-11.
8. Моськин С. А., Губанов Э. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе

*профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2018. С. 101-106.*

## References

1. Aldoshin A. V. *Osobnosti upravleniya rabotosposobnost'yu v sluzhebnoj deyatel'nosti sotrudnikov GIBDD [Features of performance management in the performance of traffic police officers]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2017, no. 1(70), pp. 98-100.*
2. Gerasimov I. V. *Soderzhanie fizicheskoy podgotovki s uchetom dvigatel'nykh sposobnostej sotrudnikov politsii [The content of physical training, taking into account the motor abilities of police officers]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2018, no. 3(76), pp. 115-117.*
3. Podrezov I. N., Mos'kin S. A. *Vliyanie zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami na funktsional'noe sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya [The influence of physical exercises on the functional state of the human body and its level of health]. Nauka-2020, 2018, no. 6(22), pp. 23-28.*
4. Podrezov I. N. *Razvitie fizicheskikh kachestv kursantov kak budushchikh spetsialistov GIBDD sredstvami sportivnykh i podvizhnykh igr [The development of physical qualities of cadets as future specialists of traffic police by means of sports and outdoor games]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Managing road safety activities: status, problems, ways to improve, 2018, no. 1(1), pp. 339-343.*
5. Gubanov E. V. *Spetsifika primeneniya sportivnykh igr v obrazovatel'nom protsesse po fizicheskoy podgotovke [The specifics of the use of sports games in the educational process for physical training]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orlov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2018, no. 3(76), pp. 118-119.*
6. Panferov R. G. *Fizicheskaya podgotovka kak neot'emlemyj element operativno-boevoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [Physical training as an integral element of operational and combat training of internal affairs officers]. Nauka-2020, 2018, no. 8(24), pp. 76-79.*
7. Aldoshin A. V. *Fizkul'turno-sportivnaya deyatel'nost' kak effektivnoe sredstvo povysheniya professional'noj gotovnosti sotrudnikov OVD k vypolneniyu sluzhebno-boevykh zadach [Physical culture and sports activities as an effective means of improving the professional readiness of police officers to perform service and combat missions]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushatelej obrazovatel'nykh organizatsij MVD Rossii. Sbornik statej [Actual problems of the development of physical culture for students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Collection of articles]. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 8-11.*
8. Mos'kin S. A., Gubanov E. V. *[Special orientation of physical training of law enforcement officers]. Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme professional'nogo obrazovaniya: opyt i innovatsionnye tekhnologii fizicheskogo vospitaniya. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in the system of vocational education: experience and innovative technologies of physical education: a collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference]. Ekaterinburg, UrYUI MVD Rossii Publ., 2018, pp. 101-106.*

УДК 796.011.3

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ И СПОСОБОВ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОТ ХОЛОДНОГО ОРУЖИЯ

### IMPROVEMENT OF TACTICS AND METHODS OF PROTECTIVE ACTIONS FROM COLD ARMS

*Алдошин Андрей Витальевич*

*кандидат педагогических наук, доцент, профессор  
кафедры физической подготовки и спорта*

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

*Aldoshin Andrey Vitalievich*

*candidate of pedagogics, assistant professor, professor  
department of physical training and sports,*

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

**Аннотация.** В статье представлены основные тактические и технические действия сотрудников полиции от ударов вооруженного противника.

**Abstract.** The article presents the main tactical and technical actions of the police officers from the blows of an armed enemy.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, холодное оружие, защитные действия, дистанция, сотрудники ОВД.

**Keywords:** physical training, edged weapons, protective actions, distance, ATS employees.

В условиях возросшей агрессивности и жестокости преступных групп и отдельных граждан при противодействии силам правопорядка, а также в ситуациях, когда применение табельного оружия не возможно, все большую значимость приобретает умение сотрудников ОВД эффективно применять боевые приемы борьбы. В практике силового единоборства в качестве самых распространенных и наиболее опасных способов нападения используются различные удары руками, ногами, ножом, палкой или другими подручными предметами. Для защиты от ударов существуют специальные приемы, которыми сотрудник должен уверенно владеть и уметь эффективно их применять для самозащиты и последующих действий по ситуации.

Защита от ударов ножом, относятся к скоростно-силовым двигательным действиям и имеют много общего с техникой и тактикой их выполнения. Отрабатывая защитные действия от ударов вооруженного противника, обучающиеся также приобретают знания об основах техники выполнения, методики разучивания и совершенствования боевых приемов борьбы, воспитания физических, психических качеств и личностных свойств [1].

Сотрудники органов внутренних дел имеет право применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие только в случаях и порядке, предусмотренных Законом РФ от 07.02.2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».

Сотрудники полиции обязаны проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия с превышением полномочий влечет за собой ответственность, установленную законом.

В состоянии необходимой обороны или крайней необходимости сотрудник полиции при отсутствии специальных средств или огнестрельного оружия вправе использовать любые подручные средства в т.ч. и холодное оружие.

Каждый штатный сотрудник ОВД должен иметь навыки защитных действий от преступника вооруженного холодным оружием. Если он обезоружен и на него нападают с ножом, он должен помнить 10-ть правил:

- четко определить намерения противника;
- занять выгодную для себя позицию;
- быть хладнокровным;
- держать безопасную дистанцию;
- сохранять устойчивость и подвижность;
- пользоваться подручным оружием;
- сохранять стойку защиты от ножа;
- не концентрироваться только на ноже;
- контролировать противника;
- проводить ответные действия, нанося противнику максимальный ущерб.

Когда сотрудника атакуют ножом, чтобы иметь шансы выжить, надо заранее отработать стойку защиты. Только данная стойка обеспечит необходимую защиту, минимальное открытие уязвимых мест на теле сотрудника и подвижность в суставах позволяющую мгновенно контратаковать противника [2].

Чтобы принять защитную стойку от нападения преступника вооруженного холодным оружием, необходимо выполнять следующие действия:

- поставить тело под углом  $45^{\circ}$  к противнику;
- сдвинуть плечи вперед, втянув живот;
- голова отведена назад во избежание порезов и уколов;
- держать руки ближе к телу, чтобы спрятать уязвимые места;
- развернуть ладони к себе, чтобы не подставлять под лезвие мягкие ткани, вены и артерии;
- колени согнуты, ноги поставить на ширине плеч, вес распределить равномерно;
- избегать сильного сжатия рук в кулаки.

Самым эффективным методом контроля руки противника, является V-образный захват. Он выполняется путем захвата запястья противника обеими руками. При правильном применении V-образный захват позволяет полностью увести нож от уязвимых мест.

Основными показателями для успешной защиты от холодного оружия являются подвижность и устойчивость [3].

Подвижность позволяет быстро уходить на дистанцию тычковых и режущих ударов и делает сотрудника более неуязвимым от порезов лезвия ножа противника.

Устойчивость позволяет быстро и эффективно менять направление движения.

Защищаясь от вооруженного ножом противника сотруднику необходимо создать удобную дистанцию между собой и ножом. Дистанция необходима для того, чтобы иметь больше времени на защитные реакции и контролировать свои действия. Очевидно, что лучший способ создать дистанцию – это возвести барьер между собой и противником. Автомобили, кушетки, большие кресла, изгороди, парковые скамейки – вот лишь несколько примеров. Однако необходимо помнить, что эти предметы дают лишь немного времени, но не устраняют угрозы окончательно. Главное – находиться от ножа как можно дальше. Нельзя забывать, что приближаться к ножу для выполнения техники обезоруживания нужно только, когда другого выхода нет [3, 4].

Защищаясь от вооруженного ножом противника, нельзя терять хладнокровия. Это кажется сложным, но это реально, если он будет правильно поставлена подготовка и моделирование различных ситуаций оперативно-служебной деятельности. Сотруднику органов внутренних дел необходимо адекватно реагировать на вызов, брошенный ситуацией, и призвать на помощь всю силу духа и отвагу, чтобы устранить вредоносные страхи, опасения и стресс.

При защите от удара ножом сверху, у сотрудника есть три варианта действий:

- незамедлительно сократить дистанцию и провести контроль руки противника, держащей нож, с помощью V-образного захвата, переходя затем к технике обезоруживания;
- временно уйти от атаки при помощи шага в сторону;
- временно перенаправить руку противника, держащую нож с помощью мощного парирования.

Не пытайтесь ударом ногой обезоружить противника. Это очень опасно в силу следующих причин:

- слабая ударная техника ногами;
- скорость удара ногой значительно ниже скорости движения ножа;
- существует большой риск потери равновесия и возможность падения на землю;
- раскрываются уязвимые места, которые может атаковать противник [5].

При четком контроле руку противника, держащей нож, сотруднику необходимо как можно жестко атаковать противника. Нанести удар в пах, подъем ноги, головой в нос. Не останавливаться, пока противник не выведен из строя полностью. Необходимо помнить, что он напал с ножом, а это смертельная угроза. Во время нападения на сотрудника с ножом, ему надо быстро осмотреться вокруг в поисках подручного оружия, которое можно использовать при своей защите. Крепкий портфель или папка представляют собой хороший щит. Также хороши подушки от диванов, кресел и небольшие стулья и столы. Если он взял в руки предмет ударного действия, немедленно нанести удар по руке держащей нож.

Необходимо помнить о скрытых хватах ножа. Стратегический способ маскировки ножа за предплечьем. Такой способ маскировки ножа является наиболее изощренным и способным застать врасплох даже тренированного сотрудника. Таким образом, стоя лицом к лицу с вероятным противником,

необходимо следить за его руками, но не концентрировать на них взгляд. Если не видны кончики его пальцев, надо оберегаться – он может держать в руке заточенное оружие.

Необходимо помнить три стратегии совершенствования контратакующих действий:

- атака противника, представляющего непосредственную угрозу;
- обезоруживание противника;
- задержание противника.

Если есть подручное оружие защитного действия, оно должно находиться в передней руке – этим сотрудник защищается от разных ударов. В данном случае нож находится в задней руке. Если есть возможность принять боевую стойку с ножом, надо стараться стоять более сильной и координированной стороной к противнику. Например, если сотрудник правша, то стоять ему надо в правосторонней стойке к противнику [6].

Поскольку сотрудник остается на линии атаки, он должен использовать контроль руки противника, чтобы помешать ножу противника двигаться в свою сторону. Одним из стратегических методов использования свободной руки является ее использование для выведения из равновесия противника.

Необходимо отработать проводку изнутри. Это движение представляет собой технику защиты, выполняемую на дальней и средней дистанциях боя. Так же, как и при встречном ударе, целью является перехватить линию атаки, нанеся противнику удар в запястье руки, держащей нож. При выполнении этого защитного маневра не надо забывать отклониться и развернуться назад, уходя тем самым от удара противника. Как правило, при выполнении на дальней дистанции проводка не требует последующего контроля руки противника.

Также надо отработать проводку снаружи. Это движение также требует отклонение и разворота корпуса назад для ухода от атаки противника. Однако контратака сотрудника наносится не в запястье, а в тыльную сторону кисти противника, ударом слева. Сотрудник проводит атаку противника мимо себя. Ударяет и двигается. Как и в рукопашном бою, сотрудник должен быть способным одновременно проводить удары и двигаться безо всяких подготовительных движений.

Во время схватки с противником вооруженным холодным оружием необходимо придерживаться следующим принципам:

- поддерживать стойку под  $45^{\circ}$  в целях минимального открытия уязвимых мест;
- быть подвижным и проводить действия адекватно ситуации;
- при атаке противника уходить с линии атаки, одновременно захватывая или атакуя его руку с ножом.

Существует четкое различие между тычковым и колющим ударами. Хотя по сути, оба движения являются колющими, тычковый удар представляет собой быстрое жалающее движение, лишённое силы, необходимой для поражения жизненно важных органов противника.

Уклонение от ударов ножом является стратегическим маневром, направленным на то, чтобы выжить, оставаясь при этом на дистанции, необходимой для проведения контратаки. Это особенно важно, если окружающая обстановка ограничивает подвижность сотрудника. При точном расчете

времени этот маневр может даже усилить его контрудар. При выполнении уклонения надо стараться не переборщить, чтобы не потерять равновесия.

Единственным способом эффективного приобретения навыков контратакующих действий и самозащиты является безопасная тренировка с партнером. Ножи должны быть жесткими, но не острыми, приближенные к боевым. Необходимо быть особенно осторожным при нанесении режущих ударов в лицо партнеру. Чтобы не было травм, надо использовать маски для защиты.

Требуется много времени уделять слабой руке. Как и в любом бою, владение обеими руками является бесценным навыком. Надо тренироваться перед зеркалом, отслеживать стойку в процессе передвижения. Тренироваться надо в бою с партнером, в стесненных условиях (автомобилях, лифтах, телефонных будках, на мосту, в толпе, на лестнице, в захламленном гараже). Доводить овладение боевой стойкой до инстинктивного движения.

Дальнейшее совершенствование защитных действий от ударов ножом проводится посредством проблемно-ситуационных упражнений в усложненных условиях с элементами моделирования ситуаций служебной деятельности, в том числе с учетом междисциплинарных связей, повышенной эмоциональной напряженностью и применением служебно-прикладных комплексных заданий, что предполагает формирование профессионально важных психофизических качеств и способности их реализовать в рамках решения задач, связанных с силовым противодействием, а также овладение необходимым диапазоном тактико-технических взаимодействий с «правонарушителем», в ходе которых у обучающихся вырабатывается способность самостоятельно и творчески действовать при решении учебно-служебных заданий, моделирующих условия максимально приближенные к реальным ситуациям оперативно-служебной деятельности, где необходимо применение боевых приемов борьбы.

## Литература

1. Моськин С. А. Некоторые аспекты изучения приемов самозащиты игровым способом на занятиях по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 140-144.

2. Еремин Р. В. Организация и методика занятий по боевым приемам борьбы с сотрудниками ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования) : материалы Международной научно-практической конференции. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 144-149.

3. Кузнецов М. Б. К проблеме умения ведения единоборства с правонарушителем и применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д : РЮИ МВД России, 2018. С. 74-78.

4. Еремин Р. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из направлений обучения слушателей вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3(76). С. 124-126.

5. 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.

6. Моськин С. А., Губанов Э. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2018. С. 101-106.

## References

1. Mos'kin S. A. *Nekotorye aspekty izucheniya priemov samozashchity igrovym sposobom na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Some aspects of the study of self-defense techniques in a playful way in physical training classes]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statej [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles]. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 140-144.*

2. Eremin R. V. *[Organization and methods of training in combat techniques to combat traffic police officers]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya (sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya). Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Managing road safety activities (condition, problems, ways of improvement). Materials of the International Scientific and Practical Conference. Orel: Oryui MVD of Russia named after V.V. Lukyanova]. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 144-149. (In Russ.).*

3. Kuznetsov M. B. *K probleme umeniya vedeniya edinoborstva s pravonarushitelem i primeneniya boevykh priemov bor'by v usloviyakh ogranichennogo prostranstva [On the problem of martial arts with the offender and the use of combat techniques in a limited space]. Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical education and sport: current issues of theory and practice: a collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference]. Rostov-on-Don, RYUI MVD Rossii Publ., 2018, pp. 74-78. (In Russ.).*

4. Eremin R. V. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kak odno iz napravlenij obucheniya slushatelej vuzov MVD Rossii [Professionally-applied physical training as one of the areas of training for students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2018, no. 3(76), pp. 124-126.*

5. 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 deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya [Traffic Management to ensure traffic safety: status, problems, ways to improve], 2018, no. 1(1), pp. 61-67.*

6. Mos'kin S. A., Gubanov E. V. *[Special orientation of physical training of law enforcement officers]. Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme professional'nogo obrazovaniya: opyt i innovatsionnye tekhnologii fizicheskogo vospitaniya. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in the system of vocational education: experience and innovative technologies of physical education. Collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference]. Ekaterinburg, UrYUI MVD Rossii Publ., 2018, pp. 101-106. (In Russ.).*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ****PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY  
OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES**

*Губанов Эдуард Владимирович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

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

*г. Орел, Россия*

*Gubanov Eduard Vladimirovich*

*teacher*

*department of physical training and sports*

*Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia*

*named after V. V. Lukyanov*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования и разработки предложений, направленных на решение проблем, связанных с применением физической силы при выполнении оперативно-служебных задач, а также проблем, затрагивающий психологический и физический аспект подготовки сотрудников ОВД, путем проведения физических мероприятий для достижения поставленных целей.

**Abstract.** The article presents the results of research and development of proposals aimed at solving problems related to the use of physical force in the performance of operational tasks, as well as problems affecting the psychological and physical aspect of the training of police officers, through physical activities to achieve their goals.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая культура, спортивные мероприятия, приемы борьбы, двигательные качества, тренировочная программа.

**Keywords:** physical training, physical culture, sporting events, wrestling techniques, motor skills, training program.

Для того, чтобы сотрудники ОВД выполняли поставленные служебные задачи, необходимо на постоянной основе проводить спортивные мероприятия, которые будут способствовать выработке физических качеств как сотрудника, так и личности в целом, что несомненно даст результат в практической деятельности. Также данные мероприятия оказывают благоприятное воздействия на физические способности человека: дыхательную выносливость, силовую и т.д. [1]. Необходимость постоянного развития физических качеств сотрудников ОВД обуславливается тем, что без проведения регулярных тренировок на дыхательную систему, на силовую выносливость, а также тренировок по изучению боевых приемов борьбы, могут возникнуть проблемы в повседневной деятельности, в различных экстремальных ситуациях, поскольку на практике встречаются такие случаи, когда правонарушитель, или непосредственно

преступник более физически подготовлен, чем сотрудник правоохранительных органов[2]. Также регулярное проведение данных мероприятий оказывает благоприятное воздействия на психическую и физическую устойчивость сотрудника, поскольку ни для кого не секрет, что служба в ОВД перегружает не только физически, но и психически.

Физическая культура-это в первую очередь культура, которая направлена как на сохранение здоровья, так и на развитие психофизических возможностей человека. Ученые выделяют два критерия физической культуры:

- духовный критерий;
- материальный критерий.

К материальному критерию следует отнести следующие предметы: спортивные залы, тренажеры, бассейны и иные заведения данной направленности. К духовному критерию следует отнести: сам процесс, в результате которого сотрудник человек приобретает определенные навыки и умения. Спортивная деятельность, спорт в целом играет ключевую роль в профессиональной деятельности не только сотрудников, но и каждого человека в целом.

Применение боевых приемов и физических навыков сотрудниками правоохранительных органов осуществляется достаточно часто, поскольку на практике встречаются случаи, когда лицо не исполняет законные требования представителя власти, сопротивляется и пытается скрыться, что выступает ключевым основанием для того, чтобы сотрудники ОВД применили физическую силу, с целью предотвращения противоправного посягательства, задержания лица, а также доставления его в орган государственной власти. Применение данной силы при нечетком исполнении боевые приемы может вызвать травмы и принести увечья правонарушителям, в связи с чем сотрудникам Органов Внутренних Дел нужно на постоянной основе совершенствовать свои навыки, чтобы в служебной деятельности данные ситуации не возникали. Также государственно служащим необходимо постоянно изучать нормативно-правовую базу, связанную с применением физической силы. К данным нормативно-правовым актам, следует отнести Федеральный закон "О полиции" от 07.02.2011 N 3-ФЗ Российской Федерации [3].

В соответствии со ст. 20 ФЗ "О полиции" сотрудники ОВД имеют право на применение как физической силы, так и боевых приемов, если физической силы недостаточно для предотвращения общественно-опасного посягательства [3]. Выделяют два условия в соответствии с которыми физическая сила эффективно используется при пресечении преступлений и административных правонарушений. К первому относят применение физических навыков и умений в соответствии с точными правовыми предписаниями. Ко второму условию относят уровень служебной и профессиональной подготовки сотрудников ОВД, который характеризуется выработкой психической устойчивости, а также навыков владения боевыми приемами борьбы.

При осуществлении первого условия возникает ряд затруднительных моментов, связанных с пробелами в действующем законодательстве. В действующем законодательстве отсутствует четкое определение понятия физической силы, в связи с чем его можно расценивать по-разному. В качестве примера можно привести случаи, когда осуществляется принудительное

извлечение из салона транспортного средства водителя в состоянии алкогольного или наркотического опьянения и в тот же момент извлечение ключа из зажигания будет тоже расцениваться как применение физической силы. Также как применение физической силы будет являться сопровождение лица, совершившего правонарушение в патрульный автомобиль. Отсутствие четкого определения вызывает в правоприменительной деятельности определенные трудности, с которыми сталкиваются не только сотрудники правоохранительных органов, но и непосредственно сами граждане Российской Федерации.

Выполнение второго условия осуществимо только в том случае, если сотрудник обладает достаточно высоким уровнем физической, а также психической устойчивости. Без данной устойчивости в экстремальной ситуации полицейскому будет достаточно сложно предпринять какие-либо меры. Для того, чтобы сотрудник действовал наиболее эффективно в данной ситуации, проводятся специальные тренировки, на которые моделируется та или иная ситуация, в которой сотрудник ОВД испытывает шоковое состояние. При постоянной отработке экстремальных ситуаций, которые могут возникнуть при выполнении служебно-оперативных задач, у сотрудников правоохранительных органов формируется определенная модель поведения, в связи с чем, действовать в служебной повседневной деятельности намного легче.

Таким образом, деятельность сотрудников Органов Внутренних Дел имеет определенную специфику, для которой необходимо обладать определенными навыками, умениями, физической силой и т.д. Для эффективного выполнения служебных задач, необходимо постоянное совершенствование как физической, так и психической подготовки сотрудников правоохранительных органов, так и силовых структур.

## Литература

1. Приказ МВД России от 31.03.2015 года 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»
2. Мехеев П. П. Физическая подготовка сотрудников милиции с применением специальных и подручных средств. Брянск. 1997.
3. Статья 20 Федерального Закона «О Полиции» № 3-ФЗ от 07.02.2011 года.
4. О'Кифи П. Уличный кикбоксинг. Реальная самозащита. Ростов-на-Дону, 2000.
5. Славко А. Л., Клименко Б. А., Лопатин И. И. Методико-теоретические основы многоуровневой боксерской подготовки курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. №1. С. 38-41.
6. Овчинников В. А., Якимович В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России: альтернативный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 2(25). С. 137-142.

## References

1. Prikaz MVD Rossii ot 31.03.2015 goda 385 «Ob utverzhdenii Poryadka organizatsii podgotovki kadrov dlya zameshcheniya dolzhnostej v organakh vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii» [The order of the Ministry of internal Affairs of Russia of 31.03.2015

385 "About the statement of the Order of the organization of training for substitution of positions in law-enforcement bodies of the Russian Federation»].

2. Mekheev P. P. *Fizicheskaya podgotovka sotrudnikov militsii s primeneniem spetsial'nykh i podruchnykh sredstv* [Physical training of police officers with the use of special and improvised means]. Bryansk. 1997.

3. *Stat'ya 20 Federal'nogo Zakona «O Politsii» № 3-FZ ot 07.02.2011* [Article 20 of the Federal Law "On Police" № 3-FZ at 07.02.2011].

4. O'Kifi P. *Ulichnyj kikkboxing. Real'naya samozashchita* [Street kickboxing. Real self-defense]. Rostov-on-Don, 2000.

5. Slavko A. L., Klimenko B. A., Lopatin I. I. *Metodiko-teoreticheskie osnovy mnogourovnevoj bokerskoj podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii* [Methodological and theoretical bases of multilevel Boxing training of cadets of the Ministry of internal Affairs of Russia]. *Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii* [Bulletin of the Belgorod law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia]. 2014, no.1. pp. 38-41.

6. Ovchinnikov V. A., Yakimovich V. S. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kursantov i slushatelej vuzov MVD Rossii: al'ternativnyj podkhod* [Professional and applied physical training of cadets and students of the Russian interior Ministry universities: alternative approach]. *Vestnik Volgogradskoj akademii MVD Rossii - Bulletin of the Volgograd Academy of the Russian interior Ministry*, 2013, no. 2(25), C. 137-142.

## СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

### SPORT FOR ALL, ACTIVE TOURISM

*Тюрина Ирина Владимировна*

*доцент*

*кафедра прикладной физической культуры*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Tyurina Irina Vladimirovna*

*associate professor*

*department of applied physical culture*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Данная статья рассказывает о таком явлении российского физкультурно-спортивного дискурса как «спорт для всех», а также разбирает такое явление как активный туризм и его влияние на население нашей планеты.

**Abstract.** This article talks about such a new for Russian physical culture and sports discourse notion as «sport for all», and also deals with such a phenomenon as active tourism and its impact on the population of our planet.

**Ключевые слова:** спорт, спорт для всех, человеческое здоровье, физические способности, туризм, активный туризм, виды активного туризма, значение активного туризма.

**Keywords:** sport, sport for all, human health, physical abilities, tourism, active tourism, types of active tourism, the importance of active tourism.

Понятие «спорт для всех» появилось в российском физкультурно-спортивном дискурсе в 2014 году, легло в основу целой новой общественной организации и соответствующей программы развития спортивно-массовых мероприятий для всех слоёв населения. Однако для некоторых специалистов из сферы физкультуры и спорта данное понятие не вполне привычно. Зачастую его сравнивают с такими уже устоявшимися формами физической культуры, как «массовый спорт», «любительский спорт».

В конце 20-го века в спорте стали нарастать негативные явления, которые вызывали настороженное отношение общественности: скандалы с допингом, хулиганство на стадионах, шовинизм и национализм, проявление коррупции среди спортивных чиновников, коммерциализация детско-юношеского спорта, губительное влияние больших нагрузок на здоровье спортсменов. Параллельно во всём мире развивался интерес правительственных организаций, деловых кругов и частных граждан к тем возможностям, которые предоставляет приобщение к спорту широких кругов населения.

Укрепление здоровья населения, обеспечение досуга, противодействие вредным привычкам и различным социальным порокам общества – все эти важнейшие показатели качества жизни напрямую связаны с массовым участием граждан в спортивно-оздоровительных мероприятиях «для себя», не планируя установление каких-либо спортивных рекордов.

Данный социальный феномен получил название «спорт для всех». Этот термин подразумевает любые физические упражнения и активности, направленные на укрепление здоровья, улучшение физических кондиций, самовыражение, основанные на личных интересах и приверженности граждан к такой деятельности. Основным принципом спорта для всех звучит следующим образом – «Не люди должны приспосабливаться к спорту, а спорт должен приспосабливаться к нуждам и потребностям людей».

Стремление к победе – характерная черта спортивных достижений – проявляется в соревнованиях любого уровня, в том числе и массовых. Кроме принципа состязательности в системе спорта для всех используются технологии спортивной тренировки, развития физических качеств, организации учебно-спортивных мероприятий. Вместе с этим, к примеру, на Олимпийских играх (что является признанным субъектом спорта высших достижений) можно наблюдать черты спорта для всех, когда атлеты из «неспортивных» стран стартуют, не имея намерения и возможности достигнуть наивысшего результата.

Спортивные игры эволюционируют, и появляются их более демократичные и общедоступные аналоги, как то: мини-футбол, уличный баскетбол 3x3, пляжный волейбол и гандбол. Большой популярностью у различных слоёв населения пользуются нетрадиционные виды физической активности, например аэробика, бодибилдинг, единоборства, разнообразные экстремальные виды спорта. Многие из таких новоявленных аналогов, изначально появившихся как забава, способ активного времяпрепровождения, рано или поздно переходят в разряд олимпийских видов спорта (маунтин-байк, фристайл, триатлон и т.д.). Чтобы подстегнуть людей на занятие спортом, должны быть созданы такие условия, чтобы каждый человек, независимо от возраста, физического состояния, уровня подготовки мог самореализоваться, и получать удовольствие от физической активности.

В заключении можно сделать следующие выводы:

1. Спорт для всех означает различные виды и формы физической активности, основанные на личном интересе граждан данного рода деятельности, их потребности в самоопределении и самореализации, а также получении спортивного удовольствия.

2. Механизм саморазвития спорта для всех опирается на удовлетворение социальных и биологических потребностей индивидов.

3. Общественная польза от таких занятий заключается в том, что укрепляется здоровье занимающихся, повышается работоспособность, укрепляются дружеские и семейные связи, растёт понимание между различными группами населения и многое другое.

4. Спорт для всех имеет самостоятельную социальную ценность как средство значительного улучшения качества жизни миллионов жителей разного возраста и уровня подготовленности.

Что касается активного туризма, то здесь уместнее начать с определения – а что это вообще такое.

Собственно туризм – это укрепляющий здоровье, влияющий на физическое развитие человека отдых, связанный с передвижением в отрыве от своего постоянного места пребывания.

Активный же туризм – это такие виды туризма, которые требуют траты

собственных физических усилий туриста, т. е. имеющие активные способы передвижения.

В наше время научно-технический прогресс затронул почти все сферы человеческой жизни, лишая человека двигательной активности, из-за чего появляются проблемы со здоровьем и эмоциональным состоянием. Так как большую часть своей жизни население земли отводит отдыху, то при его выборе люди думают не только о том, чтобы новое приключение было насыщенным и интересным, а ещё и о том, чтобы оно принесло пользу их здоровью. В этом случае часть населения, уставшая от малоподвижного образа жизни, делает выбор в пользу активного туризма, чтобы провести время с пользой для организма.

Нередко между понятиями активный отдых и активный туризм, различные туристические компании ставят знак равенства, однако эти понятия совершенно разные: к примеру, если кто-либо будет просто плавать ради удовольствия, то это активный отдых, а если ради того, чтобы доплыть до труднодоступной достопримечательности – это активный туризм.

Такая же ситуация происходит с понятием спортивного туризма, которое также часто приравнивают к понятию активного туризма. Однако между ними существуют следующие различия: спортивный туризм предполагает весьма значительные физические нагрузки, которые под силу только подготовленным спортсменам. Большинство же активных туров разрабатываются таким образом, чтобы самый обычный человек мог справиться с предлагаемыми физическими нагрузками. Спортивные туры ориентированы на суровые условия и «преодоление стихии», в отличие от активного туризма, который предполагает наличие комфортных условий пребывания.

Активный туризм классифицируется на множество видов, список которых постоянно обновляется. Самыми популярными на сегодняшний день являются: пешеходный туризм, экологический туризм, велосипедный туризм, водный туризм, рекреационный туризм, свадебный туризм, паломнический туризм, научный туризм, гастрономические туры, шоп-туры, этнический туризм, горный туризм, лыжный туризм, морской туризм, конный туризм, инвалидный туризм, музейный туризм, оздоровительный туризм, деловой туризм, познавательный туризм, приключенческий туризм, молодежный туризм, круиз, аграрный туризм, спелеотуризм, культурный туризм, образовательный туризм и др.

Потребителями активного туризма являются, как правило, довольно молодые люди. Если раньше больше половины клиентов составляла публика в возрасте 35–45 лет, то сейчас людей этого возраста не более 20%, а основную массу составляют 24–34-летние (54%). Совершенно неожиданный прирост дала Европа – сейчас на долю европейских туристов в сегменте активного отдыха приходится почти 11%. Судя по отзывам самих туристов, они постепенно «мигрируют» в Россию из соседней Финляндии, где активные туры потеряли дух авантюризма и настоящих приключений, превратившись в излишне заорганизованные мероприятия.

В заключение следует отметить, что активные виды туризма подходят далеко не всем желающим. Это может быть связано с физическим или психологическим состоянием человека, которое не позволит ему участвовать в динамичном, не стандартном, а иногда и экстремальном путешествии. Для таких людей

существуют пассивные виды туризма, которые ориентированы на более спокойную и менее напряженную в плане физических нагрузок программу тура или туристского путешествия. Они рассчитаны на лиц, более склонных к размеренному отдыху, познавательным турам, требующим менее напряженного цикла перемещений и физических нагрузок. Это отдых на морском, горном курорте, водолечебнице, оздоровительные туры, туры на лечение, туры для семей с детьми, туристов старшего возраста и пенсионеров.

Таким образом, чем бы человек не занимался, спортом для всех или активным туризмом, главное состоит в том, что это улучшает его физическое и психоэмоциональное здоровье, а значит способствует и оздоровлению всей нации.

### Литература

1. Литвиненко, С. Н. Механизм саморазвития спорта для всех / С. Н. Литвиненко // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2015. – № 3. – С. 5-7.
2. Созин, А. В. Социальные ценности «спорта для всех» и экономическая безопасность страны / А. В. Созин // *Проблемы рыночной экономики*. – 2017. – №4. – С. 42-47.
3. Тренихина, А. А. К вопросу об активном туризме / А. А. Тренихина // *Вестник современных исследований*. – 2017. – №1-2(4). – С. 157-171.
4. Чернов, Г. В. Теоретические аспекты активного туризма / Г. В. Чернов // *Наука-2020*. – 2017. – №5(6). – С. 117-122.
5. Кугушева, А. Н. Теоретические аспекты активного туризма / А. Н. Кугушева // *Сервис в России и за рубежом*. – 2012. – №8(35). – С. 43-52.

### References

1. Litvinenko S. N. *Mekhanizm samorazvitiya sporta dlya vsekh* [Mechanism of self-development for all]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka – Physical culture: upbringing, education, training*, 2015, № 3, pp. 5-7.
2. Sozin A. V. *Social'nye cennosti «sporta dlya vsekh» i ekonomicheskaya bezopasnost' strany* [Social values of the “sport for all” and the economic security of the country]. *Problemy rynochnoj ekonomiki – Problems of market economy*, 2017, no. 4, pp. 42-47.
3. Trenihina, A. A. *K voprosu ob aktivnom turizme* [To the question of active tourism]. *Vestnik sovremennyh issledovaniy - Herald of Contemporary Studies*, 2017, no. 1-2(4), pp. 157-171.
4. Chernov G. V. *Teoreticheskie aspekty aktivnogo turizma* [Theoretical aspects of active tourism]. *Nauka-2020*, 2017, no.5(6), pp. 117-122.
5. Kugusheva A. N. *Teoreticheskie aspekty aktivnogo turizma* [Theoretical aspects of active tourism]. *Servis v Rossii i za rubezhom – Service in Russia and abroad*, 2012, no. 8(35), pp. 43-52.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»  
по материалам Всероссийской научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ  
№ 4(29) 2019**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.  
Технический редактор Рымшин С. А.  
Веб-дизайн Махова Н. С.  
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 28.04.2019 г.  
Объем 8 печ. л.

---

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
Сетевое издание «Наука-2020» – [www.nauka-2020.ru](http://www.nauka-2020.ru)  
e-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)