

НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 4 (58) 2022

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ

SCIENCE-2020

ISSN 2413-6379



**КАДЕМИЯ
МАБИБ**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности
и выживания

Адрес редакции:

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

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

E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

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

Размещение в Интернет 20.07.2022 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам V Международной научно-практической конференции «Интеграция науки и спортивной практики: опыт и развитие (9 июня 2022 г. Орел).

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

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



© Сетевое издание «Наука-2020», 2022
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Еремин Р. В. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И КОНЦЕПЦИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ГИБДД	5
Хомутова Е. В., Игнашкина М. В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ	12
Шубина У. А., Колесникова Н. В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	18
Махов С. Ю. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ	24
Журавлев А. В., Иванова В. И. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ	33
Подрезов И. Н. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	39
Струганов С. М., Глубокий В. А., Гаврилов Д. А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	45
Никишин Е. С., Пахомов В. И. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ И ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ	52
Паркалова П. В. РОЛЬ МОТИВАЦИИ И ЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	58
Баркалов С. Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ МЕР НАСИЛЬСТВЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ТИПОВЫХ СИТУАЦИЙ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	64
Галибина А. В., Журавлев А. В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ДЕТЕЙ	81
Моськин С. А. ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТА	87
Богданова А. А., Голубина О. А. ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ	92
Панферов Р. Г. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	1021

Бобрышова Д. М. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ	106
Савчук Н. А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	113
Дударенко Е. А., Глистенкова О. В., Головки М. И., Половодов И. В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К АНТИСОЦИАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ	121
Голубина О.А., Кочнев А. В. ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ВУЗА	127
Коробейникова Е. И., Кондрашов А. Г., Близгарева С. А. ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	133
Гатаулин И. М. РОЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	140
Зелинский А. К. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К АРМИИ: ПРОБЛЕМЫ, МОТИВЫ, ОПЫТ	145
МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Соковых Г. Г., Лукьянова Л. М. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ	151
Дадашева Ф.Ш., Малышев Р. А. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	158
Попова А. Д., Лукьянова Л. М. ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	163
Букланова Ю. Э., Малышев Р. А. ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ	168
Чернова А. А., Лукьянова Л. М. РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДАМИ	174
Фефилятьев С. А., Чугин М. А. ВЛИЯНИЕ СКАЛОЛАЗАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА	180
Вострокнутова В. В. ГИПОДИНАМИЯ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	185
Бежанян М. П., Нагайцева И.Ф. ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	191

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И КОНЦЕПЦИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ГИБДД

BASIC CONCEPTS AND CONCEPTS IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF TRAFFIC POLICE OFFICERS

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical culture and sport

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

Orel, Russia

Аннотация: *Физическая подготовка - это целенаправленный и управляемый процесс физического совершенствования сотрудников с учетом особенностей служебной деятельности. Это составная часть профессиональной служебной подготовки сотрудников. Особое значение имеет специальная физическая подготовка, решающая задачи обеспечения разносторонней физической подготовленности; преимущественного развития особо важных и наиболее опытно-подходящих для данного профиля деятельности навыков, физических и волевых качеств; подготовки к специфическим условиям деятельности; повышения работоспособности и снижения последствий влияния неблагоприятных факторов служебной деятельности. Специальная направленность обеспечивается рациональным распределением учебного времени и наиболее подходящим направлениям по разделам физической подготовки, их целесообразной последовательностью прохождения; преимущественным использованием физических упражнений для формирования и совершенствования наиболее важных двигательных навыков, физических и специальных качеств.*

Abstract: *Physical training is a purposeful and controlled process of physical improvement of employees, taking into account the specifics of their official activities. This is an integral part of the professional service training of employees. Of particular importance is special physical training, which solves the tasks of ensuring versatile physical fitness; preferential development of especially important and most expertly suitable for this profile of activity skills, physical and volitional qualities; preparation for specific conditions of activity; improving efficiency and reducing the effects of adverse factors of official activity. Special orientation is provided by the rational distribution of study time and the most appropriate directions in the sections of physical training, their expedient sequence of passage; the predominant use of physical exercises for the formation and improvement of the most important motor skills, physically*

Ключевые слова: спортивная подготовка; физическое воспитание; общая физическая подготовка и специальная; профессиональной деятельности сотрудников; методы физической подготовки; сотрудники Госавтоинспекции.

Keywords: sports training; physical education; general physical training and special; professional activities of employees; methods of physical training; employees of the State Traffic Inspectorate; sports training; physical education; general physical training and special; professional activities of employees; methods of physical training; employees of the State Traffic Inspectorate.

В период прохождения службы в органах, организациях и подразделениях Министерства внутренних дел (МВД) России физическая подготовка осуществляется на протяжении всего периода с использованием разнообразных форм как практических урочных так и неурочных занятий. Для решения задач специальной направленности необходимо четко разделить вопросы содержания, методики и управления процессом физического совершенствования и оптимизации, отнеся их к компетенции общих и специальных задач.

Общими задачами являются: развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости), воспитание смелости, решительности, уверенности в своих силах, психической устойчивости, вовлечение в регулярные занятия физической культурой и спортом, овладение основными положениями самоконтроля за состоянием здоровья в процессе занятий.

Специальные задачи – овладение навыками выполнения боевых приемов борьбы и поддержания их на оптимальном уровне, воспитание самоконтроля в сложных ситуациях, быстрого оперативного мышления, психической устойчивости в условиях ускоренного передвижения и в сочетании с преодолением препятствий на местности, способности противостоять внезапной опасности, а также воспитания организованности, дисциплины, взаимопомощи.

Как мы уже отметили, физическая подготовка включает в себя общую физическую подготовку и специальную. При этом, наиболее важной для решения служебных задач, возникающих в ежедневной практической деятельности органов внутренних дел, является именно специальная подготовка, так как именно в ее рамках решаются различного рода задачи по обеспечению разносторонней физической подготовленности:

- определяется приоритет развития тех или иных навыков (компетенций), которые первостепенны для конкретного профиля служебной деятельности;
- производится подготовка к специфическим и экстремальным видам деятельности;
- повышается уровень работоспособности при одновременном снижении негативного влияния тех неблагоприятных факторов, которые характерны для данного вида деятельности.

Специфика той или иной направленности в рамках физической подготовки должна неукоснительно учитываться при составлении планов учебной деятельности, в которых общее количество часов, отведенных на занятия по служебной подготовке, распределяется по различным разделам, включающим разные виды упражнений в той последовательности, в которой это будет в большей степени отвечать целям, для

которых и проводятся занятия, а также в том количестве, которое необходимо для последующего успешного переноса полученных навыков в ходе занятий [1] на практические ситуации. Иными словами, при составлении плана определяется, какие физические навыки надлежит сформировать в первую очередь, какие упражнения будут в большей мере способствовать достижению этих задач, в каком количестве и какой последовательности надлежит их отрабатывать.

Если затронуть один из других подходов к достижению целей по вышеуказанному утверждению специфики и направленности, то, как известно, что одним из главных факторов физической подготовки – является требования современной профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД) к их физическому состоянию, то из данного утверждения следует, что, если занимающиеся обладают достаточно высоким уровнем мотивации, определяющим их интересы в учебно-тренировочном процессе, то его эффективность будет высокой. При пассивном отношении эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50 % и больше. Вот здесь как раз очень важна роль руководителя, роль того лица, которое проводит занятия по физической подготовке. Необходимо закреплять за данной линией работы лиц, не только обладающих хорошей физической формой, но и обладающих соответствующими знаниями и умениями формировать и поддерживать те или навыки, а также в полной мере владеющими приемами борьбы. В тоже время не надо забывать о том, чем и как необходимо руководствоваться при проведении и построении методически-грамотно выстроенных практических занятий по физической подготовке, которые позволят сохранить оптимальный уровень физической подготовленности сотрудников [2], а также совершенствовать необходимые навыки. Освещение некоторых аспектов данной тематики затрагиваются ниже.

По мнению многих ученых и практиков необходимого уровня физической подготовленности [3] и его сохранения можно достичь при проведении учебно-тренировочных занятий со строгим соблюдением обкатанных закономерностей и методических принципов при построении практических и тренировочных занятий. Принципы принято подразделять на общие и специфические.

В числе общих выделяют принципы сознательности, активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Реализация принципа сознательности и активности предполагает выполнение требований по формированию осмысленного отношения и интереса к целям и конкретным задачам занятия, устойчивой направленности и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, выработке привычки к анализу, самоанализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений; воспитанию самостоятельности и инициативности.

Принцип наглядности предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств. В данном направлении происходит формирование точного чувственного образа техники, тактики, проявляемых физических способностей по совокупности ощущений, поступающих от органов чувств: зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц. Принцип доступности и индивидуализации направлены на оптимальное сочетание задач, средств и методов физического

воспитания с возможностями занимающихся и с учетом их функциональных возможностей, морфологических особенностей и сенситивных особенностей. Однако необходимо учитывать, что если уровень сложности определенного задания значительно превышает возможности занимающихся, то его выполнение приведет к нарушениям техники движений, перенапряжениям, однако, с другой стороны упрощенные задания снижают развивающее влияние учебно-тренировочного процесса. Отсюда напрашивается вывод, что, при такой постановке вопроса необходимо регулировать сложность заданий, придерживаться программных требований и разработанных для возрастных групп норм нагрузок с учетом подготовленности. В основе учебно-тренировочного процесса лежит и принцип систематичности. Отсутствие системы в занятиях существенно снижает их эффект.

Также к педагогическим принципам в физической подготовке следует отнести и принцип постепенного повышения требований. При чем, общеизвестно что, прямое линейное повышение нагрузок используется, лишь когда общий уровень их невысок и требуется постепенно втянуться в работу, а ступенчатый подход в динамике резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы. Форсированная же подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может быть вредна для здоровья и привести к травматизму.

Что касается такого аспекта как взаимосвязь методических принципов, то, взаимодействие принципов сознательности и активности формулирует общую предпосылку реализации других принципов, которые обуславливают прочность приобретаемых знаний, умений и навыков. К таким принципам относятся принципы наглядности, доступности, сознательности индивидуализации и другие.

К специфическим принципам относятся принцип системного чередования нагрузок и отдыха, обеспечивающий преемственность эффекта учебно-тренировочных занятий. Принцип непрерывности, который помогает не допускать разрушающих эффектов перерывов, принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок адаптационным возможностям обучающихся сотрудников. При таком подходе необходимо изменять параметры физического упражнения, обновлять упражнения и условия их выполнения, применять вариативность, направленную в сторону повышения функциональных требований к их выполнению, увеличивать объем и интенсивность нагрузок в серии занятий и этапов физического воспитания.

Также выделяют принцип циклического построения системы практических занятий, когда отдельные занятия и их целые серии чередуются в определенном порядке: микроциклы (недельные и как минимум 2-3 дня), мезоциклы (месячные) и макроциклы. При использовании вышеуказанного принципа, то необходимо учитывать, что предполагаемые циклы должны быть завершенными, с соблюдением повторяемости определенных фаз, этапов, прогрессивной кумуляции эффекта занятий и созданием условия для полного восстановления организма.

Принцип возрастной адекватности также является важным и предполагает коррекцию направленности физической подготовки в соответствии с тенденциями возрастного развития сотрудников. Основным доминирующим направлением становится поддержание достигнутого оптимального уровня физической подготовленности и тренированности.

Исследуя вопросы организации занятий физической подготовкой сотрудников ГИБДД и подчеркивая ее прикладной характер, А. Ф. Калашников, выделяет среди специфических принципов:

- принцип прикладности;
- принцип комплексности;
- принцип конкретности.

При этом указывается, что реализация принципа прикладности должна быть связана с формированием и совершенствованием служебно-прикладных двигательных навыков и профессионально важных функциональных, двигательных и психических качеств; преимущественном использованием физических упражнений, отражающих особенности служебной деятельности; моделированием физических и психических нагрузок, характерных для служебной деятельности сотрудников ГИБДД; использование в ходе учебных занятий различных практических ситуаций, а также обязательное участие сотрудников в процессе несения службы в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта.

Принцип конкретности предполагает:

- учет кадрового обеспечения проведения занятий по физической подготовке;
- наличие учебной материально-технической базы и ее состояние;
- изучение и учет социально-психологического климата в учебном подразделении;
- акцентирование внимания на индивидуальную физическую и психическую особенность сотрудников.

Полагаем, что успех физической подготовки также определяется используемыми методами, эффективность которых зависит от правильного сочетания объема и интенсивности нагрузки: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на занятии достигается сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений и быстроты выполнения; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений всеми одновременно; применением круговой тренировки и соревновательного метода; использованием тренажеров, другого оборудования и инвентаря.

При проведении занятий с сотрудниками подразделений ГИБДД в рамках физической подготовки используются общепедагогические и специфические методы – методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. При этом, применение первых зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя или инструктора, наличия материально-технической базы и возможностей ее использования. Метод демонстрации строится на основе показа в целом и в деталях и их вариативностью.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение техники и на развитие физических качеств. К данной группе относятся также методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств. Метод обучения двигательным действиям под-

разделяется на целостный и расчлененно-конструктивный, при котором обучение необходимо начинать с целостного выполнения двигательного действия; выделить из него элементы, требующие тщательного изучения и освоения и далее изучить и объединить их. Для совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы возможно использование и метода сопряженного воздействия, то есть в условиях, требующих увеличения физических усилий (например, выполнение приема на сопротивляющемся партнере не в полную силу или после короткого выполнения упражнения силового характера).

Методы, преимущественно направленные на развитие физических качеств, включают метод непрерывный и интервальный.

Метод стандартно-непрерывного упражнения подразумевает под собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности. Его применяют с целью развития специальной выносливости. Метод применения переменного упражнения характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. Интервальный метод включает в себя выполнение серии упражнений одинаковой длительности с постоянной интенсивностью и регламентированными паузами отдыха. Перечисленные методы взаимосвязаны и могут применяться в сочетании. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях и способствует развитию ловкости, находчивости, быстроты действий, инициативы, быстрой реакции и принятия решения на раздражающий фактор и так далее. Соревновательный метод предполагает не только участие в соревнованиях, но также спарринги и схватки в течение всего учебно-тренировочного процесса. Его применение отражает технико-тактическое направление сотрудника. Некоторые ученые выделяют в отдельную группу круговой метод, расшифровка которого состоит в последовательном выполнении специально-подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Перечисленные методы возможно применять в различных сочетаниях. Каждый метод используют не «целенаправленно» стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям и задачам, обусловленным особенностями практической деятельности. Необходимо помнить, что, при подборе методов необходимо, чтобы они соответствовали поставленным целям, возрастным и половым особенностям сотрудников, их квалификации и подготовленности, сенситивным особенностям, а также имели место соприкосновения со специальными принципам тренировки.

В процессе физической подготовки решаются и образовательные задачи, их суть состоит в том, чтобы сформировать и довести до определенного совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. Для полноценного достижения поставленных целей необходимо изучать и применять педагогические принципы в физической подготовке, которые изначально апробировались в становлении физической культуре.

Литература

1. *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.*

2. *Алдошин А. В. Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел 25 июня 2016 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 15-19.*

3. *Герасимов И. В. Методика использования высокоинтенсивных тренировок для повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 24 июня 2020 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 36-40.*

References

1. *Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Dinamika adaptatsii kursantov raznogo pola k usloviyam obucheniya v yuridicheskom vuze [The dynamics of adaptation of cadets of different sexes to the conditions of training at a legal university]. Nauka i sport: sovremennye tendentsii -Science and Sports: modern trends, 2018, vol. 19, no. 2 (19), pp. 79-83.*

2. *Aldoshin A. V. [The essence and structure of professional training of police officers]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'-nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel 25 iyunya 2016 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles of the All-Russian Round table (Orel, June 25, 2016)]. Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 15-19. (In Russia).*

3. *Gerasimov I. V. [Methods of using high-intensity training to increase the level of physical fitness of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 24 iyunya 2020 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles of the All-Russian Round table (Orel, June 24, 2020)]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 36-40. (In Russia).*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**HEALTHY LIFESTYLE: HEALTH PROMOTION****Хомутова Елена Васильевна**старший преподаватель
кафедра физической культурыВолгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия**Khomutova Elena Vasilyevna**

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Игнашкина Марина Владимировна

студент

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

student

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные аспекты, оказывающие влияние на здоровье человека. Описывается важность ведения здорового образа жизни для людей разных возрастных категорий. В статье также рассматриваются такие проблемы как: недостаточная физическая активность, недостаток сна, недостаточно сбалансированное питание, наличие вредных привычек. Описывается влияние данных проблем на здоровье человека. В статье присутствует наглядный материал, который показывает процентное соотношение мнений респондентов по вопросам опросника; по результатам опроса сделаны выводы. Статья отвечает на вопрос, почему здоровый образ жизни так необходим именно в современном мире и что нужно делать, чтобы поддерживать его на должном уровне.

Abstract. This article discusses various aspects that have an impact on human health. The importance of maintaining a healthy lifestyle for people of different age categories is described. The article also discusses such problems as: insufficient physical activity, lack of sleep, insufficiently balanced diet, the presence of bad habits. The influence of these problems on human health is described. The article contains visual material that shows the percentage of respondents' opinions on the questionnaire; conclusions are drawn based on the results of the survey. The article answers the question why a healthy lifestyle is so necessary in the modern world and what needs to be done to maintain it at the proper level.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; двигательная активность; физическая культура; спорт.

Keywords: health; healthy lifestyle; physical activity; physical culture; sports.

Здоровье – это важный фактор, влияющий не только на жизнь каждого человека в отдельности, но и на жизнь общества в целом. Зачастую наше здоровье страдает от вредных привычек и других внешних факторов, негативно на него влияющих. Именно поэтому человеку в любом возрасте необходимо вести здоровый образ жизни и быть внимательным к факторам окружающей среды.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это такой образ жизни, который способен укрепить здоровье человека, а также сделать организм более адаптивным к условиям окружающей среды. К элементам ЗОЖ можно отнести:

- правильное сбалансированное питание;
- двигательную активность;
- личную гигиену;
- отказ от вредных привычек или сведение их к минимуму;
- различные виды закаливания;
- здоровый сон и многое другое.

Соответственно, если у человека неправильное питание, недостаток сна, имеются вредные привычки, недостаточная двигательная активность, то, скорее всего, он имеет проблемы со здоровьем, даже если не догадывается о них.

Для того, чтобы вести здоровый образ жизни также необходимо контролировать свое здоровье посредством прохождения обследований хотя бы раз в год. Это действительно является ключом к успеху, поскольку специализированные анализы дают информацию о том, каких элементов не хватает организму, или какие из них находятся в избытке. Таким образом, если говорить, например, о питании, необходимо обязательно включить определенные продукты в рацион или же отказаться от вредоносных продуктов с плохим составом. Многим людям кажется, что, если они чувствуют себя хорошо, то им вовсе не обязательно регулярно проходить обследование, но это в корне неверно, так как многие негативные процессы, проходящие внутри человека, зачастую никак не проявляются внешне. Часто мы становимся свидетелями того, что люди узнают о своих серьезных заболеваниях только тогда, когда они находятся в активной стадии. Именно поэтому важно вести здоровый образ жизни и заботиться о своем организме. Рассмотрим элементы, которые в совокупности формируют здоровый образ жизни.

Питание: такая проблема, как неправильное питание является достаточно актуальной для современного человека. Зачастую люди слишком заняты своей работой и заменяют полноценные приемы пищи быстрыми и часто нездоровыми перекусами. Следует заметить, что нет хороших и плохих продуктов питания. Каждый продукт в той или иной степени обладает питательной ценностью. Важно не только то, что ест человек, но и сочетание продуктов, время приема пищи, размер порции. Если человек ест слишком мало или слишком много – это также негативно сказывается на организме. Если человек постоянно переедает, масса его тела растет, что в критических случаях может привести к ожирению. От ожирения в свою очередь может быть много негативных последствий, таких как: диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, расстройство пищевого поведения, нарушение обмена веществ и так далее. Если же человек потребляет слишком мало пищи, то это приводит к снижению веса, что которое в свою очередь также может привести

к заболеваниям. У человека значительно снижается иммунитет, что делает организм незащищенным от воздействий окружающей среды [2, с. 19].

Двигательная активность: является очень полезной для любого организма. Активность человеческих мышц позволяет человеку поддерживать хорошую физическую форму, обеспечивает организм необходимой энергией, а также улучшает самочувствие. Рекомендуется соблюдать баланс между умственным и физическим трудом – делать перерывы на разминку в течение рабочего дня. Физическая культура стимулирует естественные резервные силы человека. Занятия на стадионе, пробежки на свежем воздухе, плавание, занятия спортом в тренажерном зале значительно повышают работоспособность человека. Выполнения физических упражнений, даже если это простая зарядка по утрам, – это ключ к здоровью и здоровому образ жизни в любом возрасте.

К сожалению, многие люди современного общества редко проявляют к себе должное внимания и часто забывают позаботиться о своем здоровье, поэтому необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, мотивировать молодое поколение на участие в спортивных мероприятиях. Такой подход позволит не только укрепить физическое здоровье, но и оказать положительное влияние на психологическое. Таким образом, можно предотвращать многие болезни человека различного характера [4, с. 51].

Личная гигиена: сохранения здоровья и продления жизни каждого отдельного человека важно соблюдать правила личной гигиены. Не соблюдая какие-либо элементы личной гигиены, человек снижает качество жизни и сокращает свой срок жизни. Это простые основы, которые легко соблюдать, но часто люди не уделяют гигиене должного внимания, тем самым, снижая качество своего здоровья.

Вредные привычки – вечная проблема человечества. Чаще всего они возникают из-за повышенного уровня стресса. Физкультура – лучшая мера для профилактики алкоголизма, курения и наркомании. Хорошая тренировка поможет человеку справиться со стрессом и придать уверенности лучше любой вредной привычки. Ученые доказали, что люди, придерживающиеся активного образа жизни, меньше подвержены стрессу, чем те, кто его не ведут.

Закаливание: является очень полезным для организма при соблюдении некоторых правил. Закаливание обеспечивает повышение работоспособности, улучшению кожи, повышению заряда бодрости. Необходимо наблюдать за тем, как организм реагирует на закаливание. Необходимо помнить, что закаливание – это ни лечение, а тренировка организма, укрепление здоровья. Главное – не прекращать процедуры. Только регулярный и систематический подход позволит добиться положительных результатов.

Сон – один из важнейших составляющих здорового образа жизни. Без полноценного сна человек может столкнуться с такими проблемами, как: раздражительность, набор веса, снижение иммунитета. Соответственно хороший сон – это залог как физического, так и психического здоровья человека. Среди современных подростков наблюдается такая тенденция – спать около 3-4 часов в сутки. Это в корне неверно, так как здоровый сон для подростка должен составлять от 8 до 10 часов. Полноценный сон оказывает положительное влияние на мозговую активность

человека, а также на его общее состояние. Каждый человек уникален, потребности во сне могут быть у каждого свои и отличаться от того, что советуют врачи, однако не стоит пренебрегать рекомендациями специалистов в этой области. Недостаток сна вызывает проблемы со здоровьем, особенно, если такое практикуется часто. Продолжительный сон не вреден для организма, а иногда даже очень полезен для восстановления сил, которые человек тратит в будние дни [3, с. 85].

Среди жителей Волгоградской области был проведен опрос, касающийся ведения здорового образа жизни. Ниже представлен наглядный материал.

На рисунке 1 можно увидеть, как распределились результаты опроса, проведенного среди молодежи (14-35 лет).



Рис. 1. Связь ведения ЗОЖ с проблемами со здоровьем (14-35 лет)

Было опрошено 150 человек. Проанализировав диаграмму на рисунке 1, можно сделать вывод, что ЗОЖ оказывает прямое воздействие на наличие или отсутствие проблем со здоровьем. У большей части молодых людей, которые ведут здоровый образ жизни, нет проблем со здоровьем. Это показывает, что эта часть молодых людей является более здоровой и адаптированной к меняющимся условиям окружающей среды.

Согласно докладу экспертов Всемирной организации здравоохранения, 1985 года, уровень здоровья населения только на 10 % определяется уровнем развития медицины как науки и государственной системы медицинской помощи, на 20 % – факторами окружающей среды, на 20% – генетическими факторами и на 50% – образом жизни и отношением человека к нему [1, с. 12].

Для поддержания здорового образа жизни разумно чередовать умственную и физическую активность, рационально подходить к питанию, его количеству и ра-

циону. Исходя из этих задач, представляется необходимым обратить особое внимание на следующие аспекты:

- анализ особенностей жизни современного человека с учетом постоянно снижающегося уровня физической активности большинства населения, особенно в городских условиях;
- анализ влияния неблагоприятных внешних факторов, связанных с окружающей средой, изменением климата и растущим влиянием цивилизации на экосистему планеты;
- рассмотрение и анализ возможностей поддержания здорового образа жизни в современных условиях с целью компенсации объективно существующих негативных факторов, влияющих на уровень здоровья и физической активности современного человека;
- объективные выводы о преимуществах поддержания здорового образа жизни, основанного на физической активности, с учетом факторов, которые необходимо учитывать при формировании сознательного подхода молодежи к своему здоровью и уровню физической активности.

Сегодня наблюдается положительная тенденция в стремлении людей стать здоровыми. Такая тенденция прослеживается через количество людей, посещающих спортивные залы, через выбор более «здоровых» продуктов в магазинах, увеличении людей, проходящих плановое обследование в больницах и многое другое. Это обусловлено популяризацией ЗОЖ в средствах массовой информации, на местах работы, в школах, в местах дополнительного образования. Анализ составляющих здорового образа жизни и их влияния на здоровье человека является подтверждением того, что такой образ жизни необходим в современных условиях. Кроме того, является важным соблюдение всех составляющих ЗОЖ в комплексе. Только тогда можно избежать многочисленных проблем со здоровьем. Придерживаясь простых норм правильного образа жизни, можно повысить уровень здоровья всего населения, что является важным как для государства, так и для мира в целом.

Литература

1. *Использование материалов ВОЗ в российских научных публикациях на основе анализа цитирования [Электронный ресурс] / Т. В. Кайгородова [и др.] // Социальные аспекты здоровья населения. 2011. №4. С. 1-22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-materialov-voz-v-rossiyskih-nauchnyh-publikatsiyah-na-osnove-analiza-tsitirovaniya> (дата обращения: 22.05.2022).*

2. *Spurrier N., Magarey. A., Golly. R. The relationship between the home environment, physical activity and the diet of preschool children: a cross-study [Electronic resource] // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical activity. 2008. no. 5. p. 31. URL-address: https://www.researchgate.net/publication/5338405_Relationships_between_the_home_environment_and_physical_activity_and_dietary_patterns_of_preschool_children_A_cross-sectional_study (accessed: 22.05.2022).*

3. *Chaput J., To Dutil. Lack of sleep as a factor of obesity in adolescents: influence on eating behavior and activity [Electronic resource] // International Journal of Behavioral Nutrition and*

Physical Activity. 2016. no. 13. p. 103. URL: https://www.researchgate.net/publication/308663647_Lack_of_sleep_as_a_contributor_to_obesity_in_adolescents_Impacts_on_eating_and_activity_behaviors (date of reference: 22.05.22).

4. Aime R.M., Yang J., Harvey D., Charity M.D. A systematic review of the psychological and social benefits of sports for children and adolescents: informing about the development of a conceptual model of health through sport [Electronic resource] // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013. № 10. p. 98. URL: https://www.researchgate.net/publication/255954616_A_systematic_review_of_the_psychological_and_social_benefits_of_participation_in_sport_for_children_and_adolescents_Informing_dvelopment_of_a_conceptual_model_of_Health_through_Sport (accessed: 05.22.2022).

References

1. Kaigorodova T. V. [et al.]. *Ispol'zovanie materialov VOZ v rossiyskikh nauchnykh publikatsiyakh na osnove analiza tsitirovaniya [The use of WHO materials in Russian scientific publications based on citation analysis]*. *Sotsial'nye aspekty zdorov'ya naseleniya - Social aspects of public health*, 2011, no. 4, pp. 1-22. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-materialov-voz-v-rossiyskih-nauchnyh-publikatsiyah-na-osnove-analiza-tsitirovaniya> (accessed: 05.22.2022).

2. Spurrier N., Magarey. A., Golly. R. The relationship between the home environment, physical activity and the diet of preschool children: a cross-study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical activity*, 2008, no. 5, p. 31. Available at: https://www.researchgate.net/publication/5338405_Relationships_between_the_home_environment_and_physical_activity_and_dietary_patterns_of_preschool_children_A_cross-sectional_study (accessed: 22.0.2022).

3. Chaput J., To Dutil. Lack of sleep as a factor of obesity in adolescents: influence on eating behavior and activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2016, no. 13, p. 103. Available at: https://www.researchgate.net/publication/308663647_Lack_of_sleep_as_a_contributor_to_obesity_in_adolescents_Impacts_on_eating_and_activity_behaviors (accessed: 22.05.22).

4. Aime R. M., Yang J., Harvey D., Charity M.D. A systematic review of the psychological and social benefits of sports for children and adolescents: informing about the development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2013, no. 10, p. 98. Available at: https://www.researchgate.net/publication/255954616_A_systematic_review_of_the_psychological_and_social_benefits_of_participation_in_sport_for_children_and_adolescents_Informing_development_of_a_conceptual_model_of_Health_through_Sport (accessed: 05.22.2022).

УДК 796.011.1:616.89

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON PSYCHOLOGICAL HEALTH****Шубина Ульяна Алексеевна**

студент

Социально-психологический институт
Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Shubina Ulyana Alekseevna

student

Socio-psychological institute

Kemerovo state university

Kemerovo, Russia

Колесникова Наталья Владимировна

старший преподаватель

кафедра физической культуры
Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Kolesnikova Natalia Vladimirovna

senior lecturer

department of physical culture

Kemerovo state university

Kemerovo, Russia

Аннотация. Актуальность затронутой в статье проблемы объясняется потребностью в укреплении физического здоровья населения, особенно молодежи. Поскольку туризм превращается в стиль жизни современного человека, он значительно влияет на развитие экономического, социального, политического и культурного направления деятельности региона, страны. Одной из разновидностей туризма является спортивный туризм, менее развитый, но имеющий давние традиции и природные возможности. В данной статье рассмотрен вопрос развития спортивного туризма на примере Волгоградской области. Волгоградский регион выделяется большим потенциалом для организации многих видов спортивного туризма по пешеходным, водным, лыжным, велосипедным, парусным и другим маршрутам. Проведенным исследованием доказан рост доли населения, занимающимся физкультурой и спортом. Авторы делают вывод, что, при создании в регионе оптимальных условий для реализации эффективного спортивного туристского комплекса, численность граждан, участвующих в спортивном туристском движении, возрастет.

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

which is confirmed by indicators of average workload of Russian sports facilities and sports achievements.

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

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

Ценность физических упражнений для тела невозможно переоценить. Несмотря на то, что существует много точек зрения на его уместность, физические упражнения имеют множество преимуществ, которые не могут быть перевешены каким-либо другим механизмом, применяемым к человеческому телу. Это исследование воплощает анализ полезности физических упражнений для поддержания психического здоровья. Во-первых, будет предпринято отражение характеристик, которые составляют физическое упражнение, и, во-вторых, будут изложены перспективы психического здоровья по этой теме. Наконец, будет изучен анализ, связывающий преимущества физических упражнений с психическими показателями [1].

Физические упражнения – это концепция, используемая для описания любой деятельности, к которой организму разрешен доступ, она помогает поддерживать или улучшать здоровье и благополучие человека. Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе, во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. Это включает в себя стратегии, которые обеспечивают жизнеспособность органов в организме, таких как сердце, легкие, мышечные и скелетные системы, почки, мозг. Преимущества огромны, потому что это взаимодействие позволяет спортсменам овладеть своими навыками, поддерживая вес тела, бодрящие и вдохновляющие действия, а также активируя железы, чтобы вызвать потоотделение. Потливость является значительным выделительным механизмом, который часто неадекватно рассматривается в современных науках из-за попыток подавить запах.

Использование антиперспирантов заставляет железы ограничивать выработку пота и саботирует экскреторный процесс. Впоследствии многие физические нарушения возникают из-за накопления токсинов. Аналитики также подтвердили, что регулярные физические упражнения значительно снижают частоту сердечных заболеваний, инсульта, откладывают старение, сердечные приступы, стимулируют эффективное функционирование иммунной системы и снижают частоту диабета 2 типа.

Психическое здоровье связано со степенью устойчивого психологического благополучия. По сути, с ненаучной точки зрения расстройство психического здоровья – это нарушения личности и дисфункция головного мозга. Если смотреть с целостной парадигмы, психическое здоровье включает в себя способность человека наслаждаться и ценить жизненные ценности. По мнению психологов, которые исследуют психическое здоровье человека, оно может охватывать достижение более низких потребностей и достижение наивысшей стадии самореализации. Таким образом, в действительности психическое здоровье может также охватывать способность адекватно справляться с трудностями и при этом оставаться психологически сбалан-

сированным.

Американская психологическая ассоциация имеет определенные руководящие принципы для интерпретации и диагностики психических расстройств. Тем не менее, ученые признали, что трудно определить, в какой степени классификации психического здоровья применимы в разных культурах и социальных средах. Основная задача этого обсуждения – анализ степени, в которой физические упражнения способствуют укреплению психического здоровья или особенностей развития личности в соответствии с адекватным психическим здоровьем. Моя теория связана с перспективой, что она способствует охране психического здоровья.

Если ожидается, что физические упражнения улучшат функции организма; предотвращать болезни и способствовать психическому и социальному благополучию, то его роль в психическом здоровье должна быть значительной. Аналитики подтвердили, что это оказывает огромное влияние на депрессию; способствует самооценке; увеличивает привлекательность тела человека, что стимулирует физическое влечение. Медицинские работники назначают физические упражнения во многих своих стратегиях укрепления здоровья. Это часто признается как чудо для ряда эмоциональных проблем. Следовательно, если психическое здоровье связано с самооценкой человека, эмоциональным равновесием, физические упражнения являются основным источником поддержания психического здоровья.

Например, факторы, ответственные за депрессию, включают низкую самооценку, ожирение, беспокойство и стресс. Исследования показывают, где вырабатываются эндорфины, когда люди занимаются физическими упражнениями. Кроме того, исследования показывают, что эта секреция инициирует ответ, известный как бегун высоко, связан с эйфорией, созданной при возникновении физической активности. Эндорфин является эффективным средством от боли при болезни и служит антидепрессантом, когда люди испытывают различную степень состояния [3].

Кроме того, Всемирная организация здравоохранения заявляет, что существует субъективное благополучие, при котором равновесие человека связано со степенью автономии; выраженная компетентность; независимость поколений выполняется и интеллектуальная самореализация достигается. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), он также охватывает интеграционный потенциал человека. Это означает связность, надлежащим образом связывающую себя с людьми, социальную и физическую среду, а также поддержание связи. В конечном счете необходимо уточнить, что существуют различные теории, подтверждающие характеристики психического здоровья.

В Канаде было проведено исследование, связанное с физической активностью и психологическим благополучием, участвовало более тысячи людей, которые в течение трех лет предоставляли достоверные данные своего физического и психического здоровья, около 82 % всех испытуемых отметили улучшение самочувствия, повышение активности и понижение психических расстройств, 9 % отметили, что в результате занятий не выявили для себя отличительных особенностей, 9 % высказались отрицательно, что было связано с высокой загруженностью на работе или семейным проблемам, а также нехваткой времени. Данное исследование стало убедительным доказательством того, что физическая активность связана с улучше-

нием психического благополучия или уменьшением симптомов психических расстройств. Однако была обнаружена защитная связь между физической активностью и шкалой эмоциональных проблем. Это говорит о том, что физическая активность может уменьшить симптомы депрессии и тревоги у человека. Будущие проекты исследований должны предусматривать повторные меры для полного изучения временной природы любых отношений. Также было проведено исследование на двух группах мужчин, одни из которых занимались физической культурой, а другие нет. Затем сравнивались их психические состояния и здоровье [2].

По таблице 1 можно увидеть, что у тех людей, которые активно занимаются физической нагрузкой, показатели, описывающие психологическое состояние здоровья, ниже.

Одновременно с этим, те, кто пренебрегал ежедневной физической активностью, часто принимают лекарственные средства, снимающие напряжение с нервной системы человека. Эти люди наиболее подвержены к социальному давлению.

Необходимо выделить, что мужчины, активно занимающиеся физическими упражнениями, значительно превосходят уровнем психического благополучия мужчин, которые не включают физические нагрузки в распорядок на день.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая активность благоприятно влияет на психическое мужское здоровье. Это нам дает понять, что спортивная культура может влиять не только на физическое состояние, здоровье, но и в целом на психическое здоровье человека.

Это перспективное направление для будущего опытного изучения вопроса о воздействии занятий физической культурой на психическое здоровье студентов как предстоящих экспертов в избранной ими профессиональной деятельности.

Теории о высвобождении других веществ указывают на то, что анандамид также является быстродействующим бегуном. Подтверждающие исследования подтвердили повышение уровня эндорфинов и анандамида в крови. Они остаются такими в течение нескольких дней после того, как упражнение было опробовано и выполнено. Важно отметить, что эти эндокринные железы отвечают за контроль веса и стабилизацию настроения, что часто влияет на психическое здоровье и в итоге повышает самооценку. Также было показано, что физические упражнения в сочетании с правильным питанием могут способствовать отличному психическому здоровью.

Существует больше исследований, подтверждающих успешное использование физических упражнений в профилактическом лечении депрессии. Аналитики говорят, что упражнения наиболее эффективны для психического здоровья, когда они выполняются в группе в тренажерном зале или на групповой прогулке. Приведенные выше исследования показывают различные точки зрения на влияние физических упражнений на психическое здоровье, что отражено в различных мнениях. Мнения по этому вопросу разнятся в зависимости от уточнения преаналитической классификации психического здоровья и физических упражнений.

Таблица показателей психологического состояния здоровья [5, с. 1]

Критерии психического здоровья	Не занимающихся физической культурой и спортом	Занимающихся физической культурой и спортом	Постоянная погрешность	Отклонение
Стресс в повседневное время	5,52 ± 0,33	6,82 ± 0,30	-2,91	≤ 0,01
Наличие психических расстройств, заболеваний	8,63 ± 0,35	8,70 ± 0,30	-0,15	≥ 0,88
Наличие стрессогенных факторов	7,26 ± 0,41	7,67 ± 0,30	-0,83	≥ 0,41
Психическое напряжение в повседневной жизни	6,59 ± 0,35	7,45 ± 0,23	-2,10	≤ 0,04
Применение медицинских успокаивающих психику препаратов	8,89 ± 0,44	9,70 ± 0,13	-1,99	≤ 0,05
Податливость реальному или воображаемому давлению группы	6,70 ± 0,46	8,30 ± 0,30	-3,01	≤ 0,01
Трата нервной энергии	6,04 ± 0,52	7,17 ± 0,31	-1,93	0,06
Уровень психического здоровья (сумма баллов по 69 показателям)	511,73 ± 9,77	475,29 ± 7,63	2,84	≤ 0,01

В то же время исследовали зависимость внутреннего состояния от долгосрочного воздействия нагрузок, которые ориентированы в основном на понижение вялости и депрессии во время длительного времени. В данном опыте приняли участие несколько групп, которые в течение 6 недель вели малоподвижный и активный образ жизни. Во второй группе наблюдалось небольшое понижение депрессивного состояния по сравнению с другой. Этот опыт проводится несколько раз со множеством других групп для того, чтобы узнать достоверный итог, испытанный экспериментом.

Следовательно, можно сделать вывод, что постоянная и неизменная физическая активность оказывает влияние в лучшую сторону психологического состояния человека. Активный образ жизни предоставляет возможность укрепить иммунную систему человека, установить режим, бороться с напряжением, проблемами со сном, дает возможность быть увереннее в себе. «Систематические тренировки вечером способствуют избавлению от стресса, накопленного за день. Наиболее важным является то, что физическая культура – предотвращение различных болезней. В случае, если человек желает находиться в гармонии с собой, необходима ежедневная физическая активность, которая превосходит лечебные препараты в пользе» [4, с. 1]

Литература

1. Авдиенко В. Б., Бганцева И. В., Солопов И. Н. Показатели психофизиологического статуса и степень их взаимосвязи со спортивной результативностью у юных пловцов обоих полов 15–17 лет с разным уровнем биологической зрелости // *Современные наукоемкие технологии*. 2020. № 5. С. 127-133.
2. Рютина Л. Н., Агеева Л. А. Индивидуализация занятий по физической культуре студентов с сахарным диабетом 1-го // *Современные проблемы науки и образования*. 2020. № 2. С. 1-8. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42918236> (дата обращения: 11.04.2022).
3. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2017. № 2-2. С. 193-197.
4. Шергина И. П., Чугин М. А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // *Международный студенческий научный вестник*. 2021. № 2. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455> (дата обращения: 11.04.2022).
5. Влияние занятий спортом на психическое здоровье мужчин / А.В. Еганов [и др.] // *Современные наукоемкие технологии*. 2016. № 1. С. 107-110.

References

1. Avdienko V. B., Bgantseva I. V., Solopov I. N. Pokazateli psikhofiziologicheskogo statusa i stepen' ikh vzaimosvyazi so sportivnoy rezul'tativnost'yu u yunyx plovtsov oboikh polov 15–17 let s raznym urovnem biologicheskoy zrelosti [Indicators of psychophysiological status and the degree of their relationship with sports performance in young swimmers of both sexes aged 15-17 years with different levels of biological maturity]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern science-intensive technologies*, 2020, no. 5, pp. 127-133.
2. Ryutina L. N., Ageeva L. A. Individualizatsiya zanyatiy po fizicheskoy kul'ture studentov s sakharnym diabetom 1-go [Individualization of physical education classes for students with diabetes mellitus of the 1st]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education*, 2020, no. 2, pp. 1-8. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42918236> (accessed: 11.04.2022).
3. Meermanova I. B., Koygel'dinova Sh. S., Ibraev S. A. Sostoyanie zdorov'ya studentov, obuchayushchikhsya v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [The state of health of students studying in higher educational institutions]. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy - International Journal of Applied and Fundamental Research*, 2017, no. 2-2, pp. 193-197.
4. Shergina I. P., Chugin M. A. Vliyanie fizicheskoy aktivnosti na psikhicheskoe zdorov'e cheloveka [The influence of physical activity on human mental health]. *Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik - International Student Scientific Bulletin*, 2021, no. 2, pp. 1-5.
5. Yeganov A. V., Bykov V. S., Romanova L. A., Nikiforova S. A., Kokin V. Yu. Vliyanie zanyatiy sportom na psikhicheskoe zdorov'e muzhchin [The influence of sports on the mental health of men]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern science-intensive technologies*, 2016, no. 1, pp. 107-110. Available at: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455> (accessed: 11.04.2022).

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ**

**ENSURING THE PERSONAL SAFETY
OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS IN AN EXTREME SITUATION**

Махов Станислав Юрьевич

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

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Makhov Stanislav Yurievich

Ph. D., professor

department of physical training and sports

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

Аннотация. В статье рассмотрены стратегии обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в экстремальной ситуации.

Abstract. The article discusses strategies for ensuring the personal safety of law enforcement officers in an extreme situation.

Ключевые слова: личная безопасность; стратегия; экстремальная ситуация; самооценка.

Keywords: personal safety; strategy; extreme situation; self-esteem.

Задачи обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в экстремальной ситуации могут быть реализованы с использованием ряда стратегий. Стратегии организации обеспечения личной безопасности (ЛБ) достаточно хорошо исследованы в многочисленных научных работах (Е. Н. Шиянов; В. А. Петровский; В. В. Джут, 1999; С. П. Курдюмов; Е. Я. Режабек). В зависимости от ориентации стратегии и оценки ситуации мы выделяем три основные стратегии организации обеспечения личной безопасности от преступных посягательств: стратегия избегания, стратегия дипломатии и стратегия действия. При реальной применимости на практике данных стратегий все они обладают своими достоинствами и недостатками, как с субъективной, так и с объективной точки зрения.

Стратегия избегания представляет собой такую организацию активных действий субъекта, которые позволяют ему исключить сам факт возникновения экстремальных ситуаций (рис. 1).

Стратегия избегания основана на создании субъектом некоторого защитного пространства между собой и агрессивной средой. В данном случае предполагается полное отчуждение субъекта от некоторых нежелательных для него влияний. Данная стратегия весьма благоприятна в отношении экстремальных ситуаций, разрушительный потенциал которых не подвластен субъекту на актуальный период его развития.

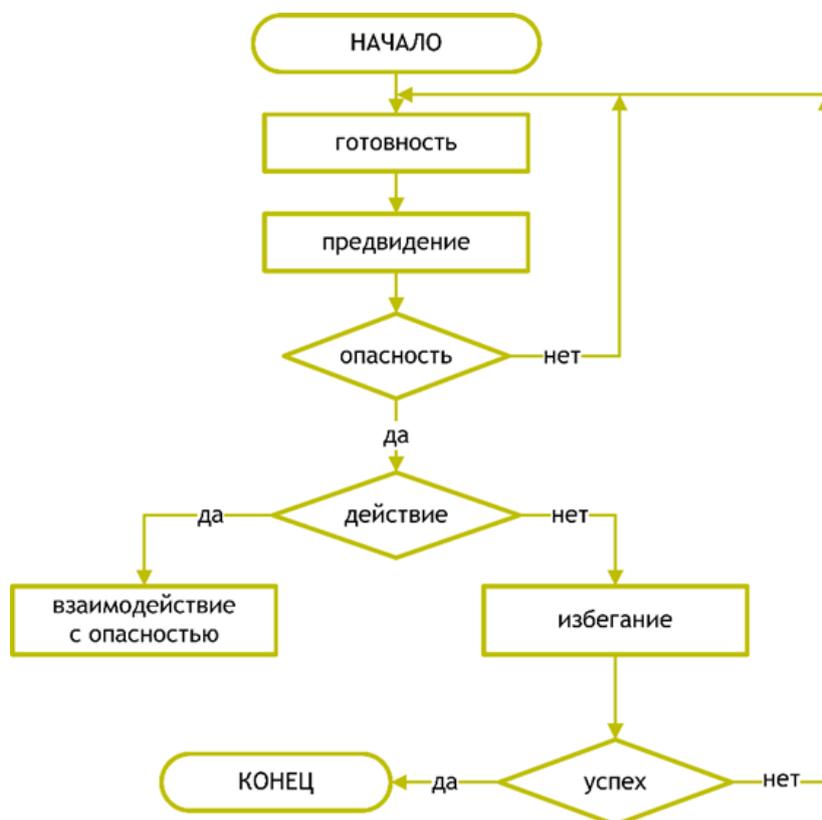


Рис. 1. Алгоритм обеспечения ЛБ на основе стратегии избегания

Исключая взаимодействие с опасностью, в данном конкретном случае мы достигаем наибольшего идеала обеспечения личной безопасности. Однако использование данной стратегии сталкивается с рядом трудностей, в первую очередь, с трудностью прогнозирования неблагоприятного развития ситуации. Для принятия необходимых мер по избеганию опасности (выработка стратегии, подбор методов, средств реагирования, мобилизация ресурсов и так далее) субъекту необходим определенный временной резерв. В данном случае важно, как можно больше расширить горизонт прогнозирования развития ситуации.

Таким образом, использование стратегии избегания связано с необходимостью развития у субъекта способности наиболее точного предугадывания развития ситуации, в которую он возможно попадет. Только активное взаимодействие с агрессивной средой обеспечивает подлинную безопасность субъекта. В силу этого, избегание не может быть универсальной и основной стратегией обеспечения личной безопасности. Оно может использоваться лишь локально при возникновении угроз, с которыми субъект не в состоянии справиться на настоящий момент, исходя из актуального для себя уровня развития.

Постоянное избегание опасных ситуаций в плане развития сравнимо с отсрочкой платежей по кредиту, что неизбежно приводит к полному банкротству.

Стратегия дипломатии подразумевает временный отказ субъекта от активной формы сопротивления с целью разрядки напряжения и выбора адекватной формы реагирования (рис. 2).

Данная стратегия основана на взаимодействии с агрессивной средой путем активных переговоров в виде убеждения, запугивания, отвлечения внимания и дру-

гих словесных наглядно-эмоциональных форм. В результате применения субъектом данной стратегии, поддерживается процесс его безопасного взаимодействия с динамично трансформирующимися экстремальными ситуациями.

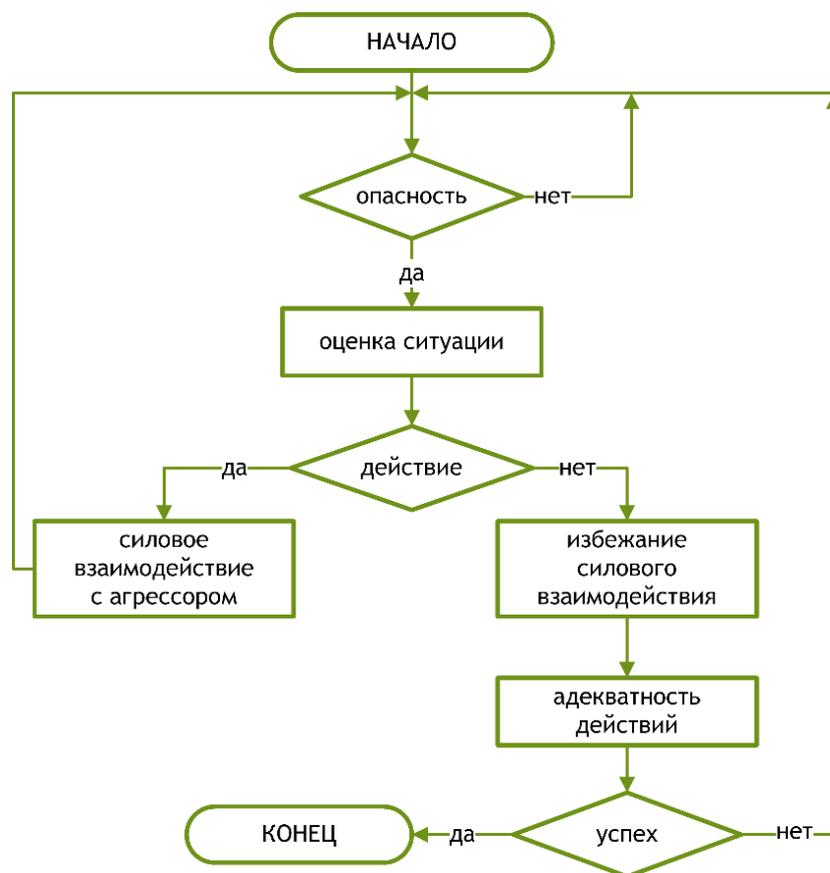


Рис. 2. Алгоритм обеспечения ЛБ на основе стратегии дипломатии

В случае отрицательного воздействия стратегии дипломатии на агрессора, субъект применяет на практике другие стратегии поведения, что является положительным моментом в разрешении конфликтных ситуаций. В связи с рассмотрением стратегии дипломатии необходимо выделить наиболее перспективные направления данного процесса.

Очевидно, что он должен обеспечить высокий уровень реализации следующих ключевых этапов взаимодействия с конфликтной ситуацией: избегание силового взаимодействие с агрессивной средой, получение наиболее полной информации о ситуации, выбор наиболее адекватной стратегии взаимодействия с ней, успешное воплощение данной стратегии на практике.

Наряду с сильными в плане организации системы обеспечения личной безопасности сторонами, стратегия дипломатии обладает и существенным рядом слабых сторон.

Во-первых, для того, чтобы научиться искусству дипломатии, необходимо использовать целый комплекс теоретических и практических знаний прикладного характера из таких дисциплин как: психология преступников, конфликтология, актерское мастерство, управление кризисными ситуациями и другие. Ограниченность знаний в данной сфере может привести к тому, что в силу разных обстоя-

субъект может упустить важные аспекты организации безопасного взаимодействия.

Во-вторых, приемы, эффективные для обеспечения личной безопасности одного человека, могут оказаться неэффективными для другого человека с точки зрения его психических свойств и интеллектуальных способностей.

В-третьих, отсутствие практического овладения способами и приемами дипломатии способно значительно затруднить их перенос в реальную ситуацию. Эта трудность значительно возрастает в случае сильного психического напряжения в разрешении конфликтной ситуации.

Стратегия действия используется субъектом в практике организации обеспечения личной безопасности, при наличии у него убеждения в предпочтительности силового взаимодействия с агрессивной средой, действуя по принципу – «где кончается дипломатия, начинается агрессия» (рис. 3).

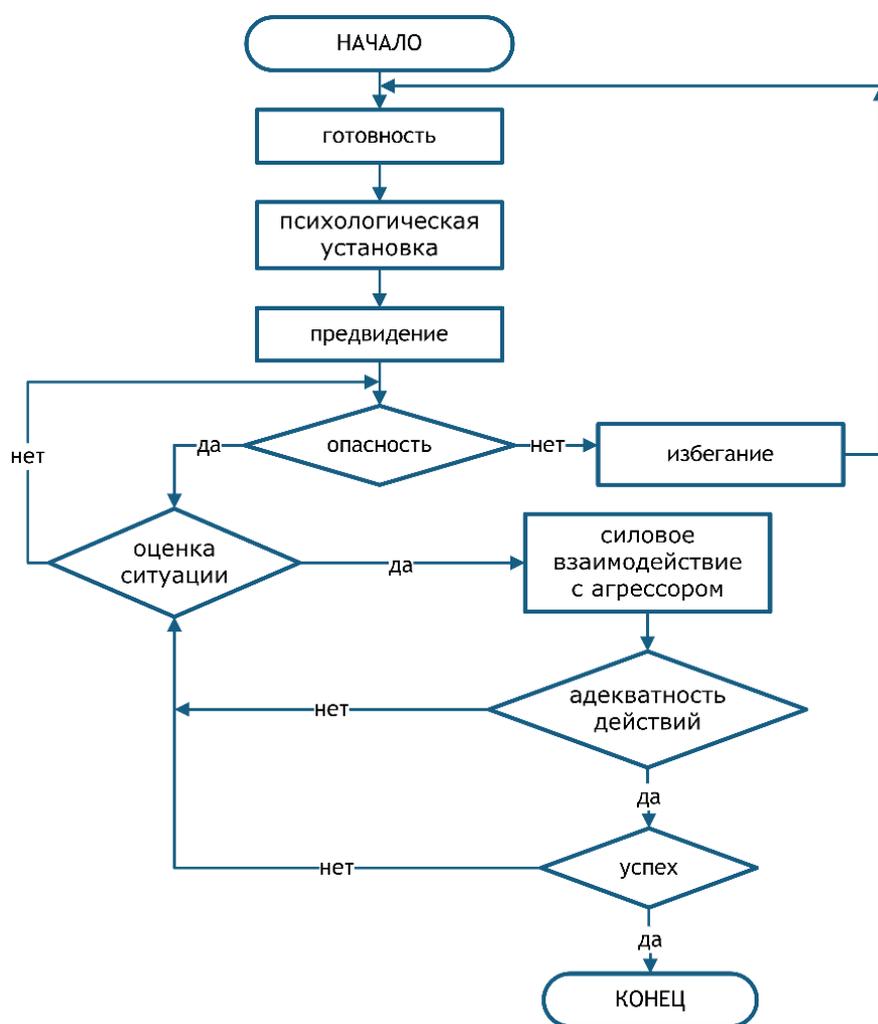


Рис. 3. Алгоритм обеспечения ЛБ на основе стратегии действия

Данная стратегия достаточно природосообразна, так как основана на выработке у субъекта жесткой психологической установке и активных атакующих действий против агрессора. Поскольку стратегия действия является наиболее естественной и адекватной реакцией на конфликтную ситуацию, подразумевающую превосходящее агрессивное нападение.

Соответственно, наиболее очевидным из объективных достоинств метода организации обеспечения личной безопасности через стратегию действия является – атакующие действия против агрессивной среды. Не случайна, в этой связи, народная мудрость «самая лучшая защита – это атака». Неоднократное применение субъектом данной поведенческой схемы, включающей различные способы ведения боя, способствует отбору наиболее эффективных из них и их дальнейшему усовершенствованию.

В результате, отработанность действий реагирования субъектом на ситуацию опасности, обуславливает немалую экономию им своих энергетических и временных ресурсов, устраняется нерешительность в выборе способов воздействия на ситуацию.

Очевидный практический эффект рассмотренной стратегии действия в итоге заключается в уменьшении объема ошибочных действий и поведенческих «сбоев» субъекта при реализации им выхода из некоей стандартной ситуации опасности. Кроме позитивных эффектов воспроизведения способов и приемов взаимодействия с экстремальной ситуацией имеется не менее очевидный круг негативных последствий применения данной стратегии.

Осуществленная на практике стратегия действия на основе активной самообороны всегда сопряжена с непредсказуемостью развития ситуации и повышенным напряжением психофизических, эмоциональных и интеллектуальных сил человека. Следовательно, при нежелательном развитии ситуации для субъекта, существует большой риск потери не только здоровья, но и жизни.

Важнейшим нежелательным последствием применения стратегии действия является исключение из практической востребованности субъекта такого важного проявления личности как ее креативность. В условиях, когда субъект привыкает к чему-либо и считает более предпочтительным использование только хорошо знакомых ему способов преодоления опасности, новое начинает восприниматься им как неэффективное и нежелательное. В результате, субъект оказывается ограниченным узкими рамками прошлого опыта, не успевающим за новым развитием ситуации.

Итак, проведенный анализ сильных и слабых сторон рассмотренных стратегий позволяет отметить, что, при наличии существенных достоинств применения стратегии избегания и стратегии дипломатии, наибольшей универсальностью в решении задач обеспечения личной безопасности в экстремальной ситуации обладает стратегия действия человека. Стратегия действия в наибольшей мере позволяет наиболее полно обеспечить готовность человека к отражению преступных посягательств.

Стратегия личной безопасности (СЛБ) представляет собой управление совокупностью боевых действий, способов физического и психического воздействия, методов интеллектуального противодействия преступным посягательствам на личность. СЛБ определяет цель и общее направление действий человека на успешное преодоление любых опасностей. Концепция стратегии личной безопасности требует правильного и точного исполнения законов формирования собственной безопасности и строится по принципу реализации имеющихся потенциальных возможностей человека через:

- условия и факторы безопасности;

- принципы;
- структурные категории;
- способы обеспечения личной безопасности;
- условия реализации.

Нахождение человека в экстремальной ситуации с точки зрения обеспечения собственной безопасности в наибольшей мере подчиняется требованию адекватности. Таким образом, стратегия личной безопасности является структурированной интеграцией реализации имеющихся потенциальных возможностей человека и способности действовать в экстремальной ситуации.

СЛБ реализуется через настоящую готовность и предупреждение любой опасности, формирование особого боевого мышления и способности действовать, не привязываясь к конечному результату. Следовательно, формула стратегии личной безопасности выглядит следующим образом:

СТРАТЕГИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ = быть готовым + предвидеть + оценить + при возможности избегать + при необходимости действовать

Находиться в постоянной готовности – это знать, предполагать и адекватно оценивать:

- во-первых, вероятные опасности, характерные для данного положения;
- во-вторых, степень трудности их преодоления, соизмеримо с индивидуальными возможностями.

Другими словами, это означает возможность предвидеть конкретно угрожающую опасность, и заблаговременно позаботиться о ее нейтрализации. Готовность к встрече с любой опасностью является наиболее важным фактором в обеспечении личной безопасности человека.

Умение оценивать ситуацию заключается в быстром сборе и анализе информации об окружающей обстановке с последующим рассмотрением результатов с точки зрения вероятной угрозы. В целом оценке подвергаются люди, места, действия и объекты. Точная оценка ситуации самообороны необходима в силу следующих причин:

- повышает общий уровень безопасности;
- определяет необходимый уровень воздействия;
- помогает принять правильное тактическое решение;
- помогает при возможной последующей защите в суде.

Хорошие навыки оценки ситуации помогут правильно решить вопрос адекватного применения силы. Оценка ситуации формируется из оценки обстановки, оценки противника и самооценки.

Оценка обстановки. Нападение может произойти где угодно, с кем угодно и как угодно. В любой экстремальной ситуации необходимо быстро оценить окружающую обстановку. Окружающая обстановка включает ряд основных факторов (рис. 4), на которые необходимо обратить внимание.

Оценка обстановки					
Место нахождения	Подручные предметы	Возможность маневра	Препятствия	Наличие помощи	Время года и суток

Рис. 4. Оценка обстановки

Место нахождения – это место, где может произойти нападение (городская улица, глухой лес, темный подъезд, транспорт, помещение). Учитывается также, что в данный момент находится под ногами (мягкий грунт, жесткий асфальт, скользкий лед, сыпучий песок и так далее).

Подручные предметы – привычные, и доступные предметы, которые могут стать орудиями нападения или защиты (палка, камень, карандаш, зонтик и так да-лее). Необходимо хорошо знать боевые возможности обычных предметов.

Возможность маневра – наличие свободного пространства для ухода от атаки противника.

Препятствия – любые предметы или объекты, затрудняющие атаку противника. Например, перевернутая мебель, двери, мусорные контейнеры, разбросан-ный инвентарь, деревья, заборы. Реально, препятствия не могу полностью остано-вить противник, но могут дать выигрыш во времени и в расстоянии. Препятствие должно обладать некоторой прочностью и неожиданностью применения.

Время года и суток. Осенью – использование тяжелой обуви для нанесения болезненных ударов по ногам противника. Летом – легкие кроссовки позволяют хорошо двигаться и широко маневрировать. Зимой – снег и лед могут стать естест-венными препятствиями для противника. Яркий солнечный свет может слепить противника. Темной ночью легче спрятаться и быть не замеченным. Теплая одежда зимой может смягчать удары. Легкая летняя одежда не будет стеснять движений. Осенняя дождливая погода подарит зонт, который можно использовать в качестве оружия.

Наличие помощи – возможность использования посторонней помощи, привле-чением к себе внимания окружающих.

Оценка противника. Прежде всего, необходимо оценить источник опасности. Кто представляет потенциальную угрозу? Сколько противников? Имеет ли кто-то из них оружие? Каковы мотивы конфликта? Вот основные вопросы, которые необхо-димо задавать себе при оценке противника (рис. 5).

Оценка противника				
Количество противников	Физическое и психологическое состояние	Мотив столкновения	Наличие оружие	Действия противника

Рис. 5. Оценка противника

В случае нескольких нападающих широко используются подручные средства

в качестве оружия, постоянные движения, избегания окружения и падения, атака самого опасного из нападавших, в конечном счете, если силы на исходе, попытка к бегству.

Физически крепкий и психологически устойчивый противник представляет собой реальную угрозу.

Мотив столкновения является важным и трудноопределимым фактором, подлежащим оценке. Это может быть угроза физического издевательства или уничтожения, бахвальство, спортивное состязание или запугивание. Конфликт развивается быстро, и предсказать его дальнейшее развитие очень сложно. В любом случае правильный выбор тактики сильно зависит от точного определения мотива столкновения и намерения противника.

Наличие какого-либо оружия у противника определяет дальнейшие действия на самовооружение любым поднятым предметом.

Времени на определение действий противника будет очень мало. Бой уже начался, и оценивать действия нужно оперативно быстро все время меняя тактику боя.

Самооценка включает оценку своего физического, психологического и морального состояния (рис. 6).



Рис. 6. Самооценка

Точная оценка физического состояния помогает правильно выбрать характер боя. Психологическая оценка дает возможность настроиться на бой и на победу. Чрезмерное возбуждение или апатия, подавленность или злость, страх или отвага – этими психическими переживаниями необходимо управлять, а не подавлять.

Только сознательное управление своим психологическим состоянием принесет успех.

Нравственные нормы поведения откладывают отпечаток на поведение в бою. Если изначально относиться к противнику как к хорошему и доброму приятелю, то бой уже будет проигран, не успев даже начаться. Только смелые, решительные и жесткие действия могут дать шанс на победу.

Точная оценка ситуации нужна для выбора правильной тактики поведения:

1. Пойти на уступки – подчиниться требованиям противника.
2. Скрыться – безопасно и быстро убежать от противника.
3. Разрядить напряжение – стратегически сгладить ситуацию.
4. Настоять на своем – словесно отстоять свои права.
5. Отбиваться – использовать различные физические и психологические воз-

действия по уничтожению боеспособности противника.

От правильных оценочных действий зависит исход всего боя. Чем больше будет наблюдений вокруг себя, запоминаний, правильных замечаний и выводов, тем значительнее возрастет возможность обеспечения собственной безопасности от любых неприятных неожиданностей.

Избегание опасности является наиболее важной составляющей структуры стратегии личной безопасности. Необходимо по возможности избегать опасных ситуаций, которые невозможно контролировать. Нельзя провоцировать агрессию по отношению к себе, при невозможности ее нейтрализации.

Следовательно, целесообразно обойти опасное место, не привлекая к себе внимания, чем вступать в силовое взаимодействие с агрессивной средой с непредсказуемым конечным результатом. Победа в данном случае не является желаемым результатом, поскольку цена ее достижения может быть достаточно большой, что непременно может привести к конфликту с законом.

Однако, оказавшись втянутым в силовое взаимодействие с экстремальной ситуацией нужно, прежде всего, действовать по возможности всеми доступными средствами, оставляя анализ ситуации на более позднее время.

Правильно построенная стратегия личной безопасности позволит предвидеть и вовремя нейтрализовать любую опасность, не став объектом нападения, а если все же встреча с опасностью неизбежна, выйти из этой ситуации с наименьшими для себя потерями, действуя смело, решительно и правильно.

Литература

1. Махов С. Ю. Моделирование стратегии личной безопасности [Электронный ресурс] // *Современные научные исследования и инновации*. 2012. № 1 (9). 14 с. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165>.
2. Махов С. Ю. Моделирование системы боевого выживания : монография. Орел : Орловский государственный технический университет, 2010. 293 с.
3. Махов С. Ю. Безопасность личности: основы, принципы, методы : монография [Электронный ресурс] // Орел : МАБИВ, 2013. Электр. опт. диск (CD-ROM).

References

1. Makhov S. Yu. *Modelirovanie strategii lichnoy bezopasnosti [Modeling of personal security strategy]*. *Sovremennyye nauchnyye issledovaniya i innovatsii - Modern scientific research and innovation*, 2012, no. 1 (9), 14 p. Available at: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165> (accessed 15.05.2022).
2. Makhov S. Yu. *Modelirovanie sistemy boevogo vyzhivaniya [Modeling of the combat survival system]*. Orel, Orel state technical university Publ., 2010, 293 p.
3. Makhov S. Yu. *Bezopasnost' lichnosti: osnovy, printsipy, metody [Personal security: fundamentals, principles, methods]*. Orel, MABIV Publ., 2013. Electr. opt. disk (CD-ROM).

УДК 159.91

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ**THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE DAILY LIFE OF STUDENTS****Журавлев Андрей Вячеславович**

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Северный Арктический федеральный университет имени М. В. Ломоносова

г. Архангельск, Россия

Zhuravlev Andrey Vyacheslavovich

senior lecturer

department of physical culture

Northern Arctic federal university named after M. V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Иванова Вероника Игоревна

студент

Северный Арктический федеральный университет имени М. В. Ломоносова

г. Архангельск, Россия

Ivanova Veronika Igorevna

student

Northern Arctic federal university named after M. V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Аннотация. В статье раскрывается значение физической культуры в жизни студентов, также здесь рассматривается влияние физических нагрузок на психологическое состояние студента, кроме того, здесь представлены положительные результаты регулярных занятий физической культурой и спортом, определена роль преподавателя на этапе формирования отношения студентов к активному образу жизни и необходимости посещения занятий. На основе изученной научной литературы и проведенного опроса, даны рекомендации, которых следует придерживаться, прививая интерес к физической культуре у студентов. В статье содержится информация о том, какие формы занятий существуют и как можно разнообразить пары по данной дисциплине. Кроме того, в ней прописаны обязанности студента во время прохождения курса по физической культуре для получения зачета.

Abstract. The article reveals the importance of physical culture in the life of students, it also examines the influence of physical activity on the psychological state of the student, in addition, it presents the positive results of regular physical education and sports, the role of the teacher is determined at the stage of forming students' attitude to an active lifestyle and the need to attend classes. Based on the studied scientific literature and the survey, recommendations are given that should be followed, instilling interest in physical culture among students. The article contains information about what forms of classes exist and how you can diversify couples in this discipline. In addition, it spells out the obligations of the student during the course in physical education for credit.

Ключевые слова: психологическое и физическое здоровье; физическая культура; спорт; отношение к физической культуре; педагогическая составляющая.

Keywords: psychological and physical health; physical culture; sports; attitude to physical culture; pedagogical component.

Физическая культура – это совокупность тех культурных ценностей и знаний, что направлены на физическое и интеллектуальное развитие, социальную адаптацию человека посредством физического воспитания, физической подготовки [1]. Физические нагрузки оказывают благоприятное воздействие на нервную систему, повышают общую работоспособность организма, кроме того, они способствуют эффективному освоению студентами профессиональных знаний и умений, а также стабилизируют эмоциональное состояние и помогают в борьбе со стрессом, значительно снижают риск появления многих проблем психологического характера. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. В современном мире человек сталкивается с огромным количеством проблем и задач, на решение которых он тратит множество энергии и ресурсов. С преимущественным использованием умственного труда, связанного со скачком научно-технического прогресса, ни для кого не секрет, что уровень физической подготовки стал гораздо ниже. Однако это влечет за собой ряд последствий, в особенности, для психики. Малоподвижный образ жизни сказывается на работе мозга – уменьшается трудоспособность, увеличиваются риски развития депрессии и усталость.

Формирование физической культуры личности – цель физического воспитания студентов. Для ее достижения необходимо решать следующие задачи:

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) формирование потребности в поддержании высокого уровня умственной и физической работоспособности;
- 3) освоение студентами теоретических основ для реализации их потребностей в двигательной активности;
- 4) освоение студентами практических знаний и навыков;
- 5) создание условий для реализации потребностей студентов в активности, а также их творческих способностей [2].

Нами был проведен опрос среди студентов третьего курса, который показал, что лишь 23,6 % понимают взаимосвязь между физическим и психологическим здоровьем. В результате опроса выяснилось, что многие люди, занимаясь спортом, в первую очередь думают о том, как изменить внешность. Они не задумываются о том, что регулярные тренировки повышают: концентрацию внимания; улучшают качества сна и память – благодаря эндорфинам и действию нервной системы, которое стимулирует рост новых клеток мозга, повышают концентрацию и облегчают направление внимания; повышают иммунитет – снижается гормон стресса (кортизол), нарушающий иммунный ответ организма. Стоит отметить, что у 57,4 % опрошенных нет мотивации заниматься спортом. Это связано с непониманием причинно-следственной связи активности и здоровья, негативным опытом занятий физической культурой в школе, а также стойкими представлениями о том, что после занятий ты чувствуешь еще большую усталость. Результаты ответа на вопрос: «Мотивированы ли Вы на регулярные занятия физической культурой и спортом?» представлены на расположенном ниже рисунке 1.

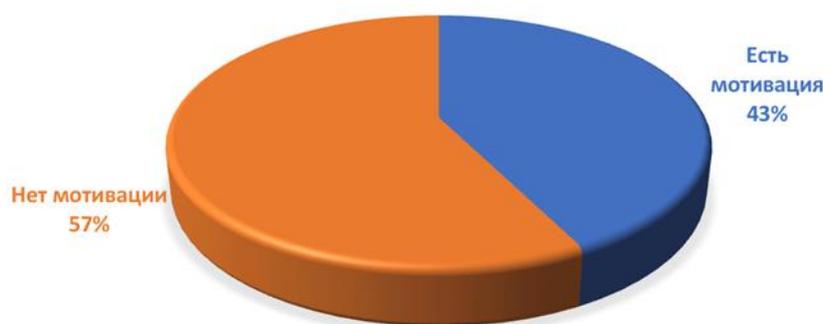


Рис. 1. Мотивированы ли Вы на регулярные занятия физической культурой и спортом?

Лишь у 27,8 % студентов физические нагрузки присутствуют регулярно. Они делают зарядку по утрам, ходят в спортзал или на танцы. Также студенты прокомментировали, по каким причинам они пропускают занятия:

- 1) нерационально составленное расписание;
- 2) неудобство ношения формы по аудиториям;
- 3) нет разнообразия форм проведения занятий.

Велика роль преподавателя на этапе формирования положительного отношения студентов к занятиям физической культурой. Обращаясь к результатам опроса, необходимо отметить, что занятия физической культурой должны начинаться не с разминки, а с донесения до студентов информации о важности посещения пар и регулярных тренировок. Стоит отметить, что педагогу нужно находиться в процессе непрерывного саморазвития, подходить к составлению программы обучения с творчеством, делать занятия более разнообразными. Например, игры, подобранные в соответствии с возрастом и физической подготовкой, будут не только укреплять косно-мышечный аппарат, развивать быстроту и ловкость, но и снимать стресс и напряжение. В этом и заключается ценность подвижных игр, которые оказывают влияние как на физическое развитие, так и на психологическое. Игры бывают малой, средней и высокой степени интенсивности, их также можно поделить на летние и зимние, командные и без разделения на команды. Кроме того, игры подбираются в зависимости от места их проведения: спортивный зал, спортивная площадка, база.

Физическая культура в ВУЗе выполняет следующие функции:

- 1) обеспечивает движение необходимого уровня физического развития;
- 2) объединяет студентов для совместной спортивной деятельности;
- 3) стимулирует творческие способности учащихся, самопознание, саморазвитие и самоутверждение;
- 4) расширяет теоретические, методические и практические знания области данной дисциплины;
- 5) оказывает влияние на восстановление и сохранение психического равновесия.

Все студенты проходят комплексную оценку состояния здоровья, критериями которой являются:

- уровень физического развития и степень его гармоничности;
- наличие или отсутствие хронических болезней;
- наличие или отсутствие функциональных расстройств органов и систем организма;
- степень сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды.

Для оптимизации учебного процесса студенты делятся на группы: основная, подготовительная, специальная «А» и специальная «Б». Студенты, относящиеся по состоянию здоровья к первой группе, выполняют все упражнения в полном объеме в соответствии с нормативами. Во второй группе состоят обучающиеся, которые часто и длительно болеют, но не имеют хронических заболеваний. В третьей существует ряд ограничений в выполнении упражнений, которые связаны с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии. Студентам, у которых стоит третья группа здоровья, разрешаются занятия оздоровительной физической культурой. Обучающиеся с четвертой группы имеют часто обостряющиеся хронические заболевания, которые в определенной мере ограничивают возможность обучения. Им необходимо заниматься в специальных отделениях лечебной физической культуры медицинских учреждений.

Занятия по физической культуре в вузе делятся на теоретические и практические. Теоретические направлены на приобретение студентами знаний по словам методики, теории и организации физического воспитания. Здесь также происходит формирование понимания необходимости в регулярных занятиях спортом. На практических студенты овладевают двигательными навыками и умениями, развивают физические качества. Вся работа со студентами строится на основе различных образовательных технологий, например:

- технологии проблемного и проектного обучения;
- технологии обучения в сотрудничестве – парная, командная или групповая работа;
- информационно-коммуникационные технологии.

Содержание дисциплины разработано так, чтобы обеспечивалось поэтапное формирование компонентов компетенции. Во время ее освоения студенты также имеют обязанности, которые им необходимо соблюдать:

- 1) систематически посещать занятия;
- 2) выполнять требования требования и нормы, совершенствовать физическое мастерство;
- 3) иметь спортивную форму, соответствующую виду занятий;
- 4) сдавать все нормативы и зачеты в установленные сроки.

На занятиях физической культурой развиваются такие качества, как: гибкость, выносливость, быстрота, сила. Выносливость здесь занимает особое положение, это связано с тем, что развитие других качеств возможно только при многократном повторении тех или иных действий, для чего и нужна выносливость. У выносливых людей развита кровеносная система и дыхательная, а также все мышцы тела. Именно

они помогают справиться со стрессовыми ситуациями и с повторяющимися действиями. Выносливость помогает улучшить концентрацию внимания, поэтому студенты, тренирующиеся регулярно, быстрее и лучше сосредотачиваются во время экзамена. Быстроту можно развить с помощью плавания, бега с нарастающей скоростью, игр, которые требуют быстрой реакции движений. В упражнениях на силу обычно используются мячи разного веса и экспандеры [3].

Кроме того, стоит отметить, что физическое воспитание студентов может осуществляться во внеучебное время, то есть вне обязательных занятий в следующих формах: утренняя гимнастика, физкультурные паузы, а также дополнительные групповые и индивидуальные занятия. Последние проводятся под контролем преподавателя и направлены на подготовку студентов, у которых возникают проблемы со сдачей нормативов. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, ускоряют процесс физического совершенствования. Они также обеспечивают непрерывность физического воспитания личности. В настоящее время студентам предоставляются разные способы получить зачет по физической культуре. Например, они могут заменить обычные тренировки в спортивном зале на тренажерный или бассейн. Такое разнообразие дает возможность каждому выбрать занятие по душе, что ведет к повышению мотивации регулярно тренироваться.

Исходя из анализа научной литературы по теме и результатов опроса, мы пришли к выводу, что при внедрении в жизнь студентов регулярных занятий физической культурой и спортом следует придерживаться следующих принципов:

- 1) проводить вводные лекции для студентов о необходимости вести активный образ жизни;
- 2) применять различные формы проведения занятий;
- 3) интегрировать в образовательный процесс теоретические курсы по теории спорта и истории олимпийского движения, олимпийское образование и воспитание;
- 4) создавать условия для комфортных занятий;
- 5) обращать внимание на индивидуальные особенности студентов при составлении учебного плана и при сдаче нормативов;
- 6) учитывать интересы студентов.

Таким образом, мы пришли к выводу, что физическая культура выступает как предпосылка успешной учебно-профессиональной деятельности. Регулярное выполнение физических нагрузок позволяет эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность, а также помогает снизить уровень тревожности, улучшить психическое состояние. Анализ научной литературы и опрос студентов свидетельствуют о том, что физическое воспитание студентов не лишено серьезных недостатков. Поэтому, содержательная сторона физического воспитания в вузах нуждается в существенной модернизации на основе гуманизации учебно-воспитательного процесса.

Литература

1. Физическая культура как часть культуры общества и личности / Т. Н. Акулова [и др.] // Журнал успехи в химии и химической технологии. 2017. Т. 31 № 14 (195). С. 101-103.
2. Тлеужев М. К. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов // Наука молодых-будущее России : сборник научных статей 6-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых. (г. Курск, 09-10 декабря 2021 года). Курск : Юго-Западный государственный университет. 2021. С. 207-209
3. Кочетова С. В. Физические качества студента, формируемые в процессе занятия физической культурой // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 8-1. С. 89-91.

References

1. Akulova T. N. [et al.]. Fizicheskaya kul'tura kak chast' kul'tury obshchestva i lichnosti [Physical culture as part of the culture of society and personality]. Zhurnal uspekhi v khimii i khimicheskoy tekhnologii - Journal of success in chemistry and chemical technology, 2017, vol. 31, no. 14 (195), pp. 101-103.
2. Tleuzhev M. K. [The meaning, purpose and objectives of physical education of students]. Nauka molodykh-budushchee Rossii : sbornik nauchnykh statey 6-y Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii perspektivnykh razrabotok molodykh uchenykh. (g. Kursk, 09-10 dekabrya 2021 g.) [Science of the young-the future of Russia. Collection of scientific articles of the 6th International Scientific Conference of promising developments of young scientists (Kursk, December 09-10, 2021)]. Kursk, Southwest State University Publ., 2021, pp. 207-209. (In Russia).
3. Kochetova S. V. Fizicheskie kachestva studenta, formiruemye v protsesse zanyatiya fizicheskoy kul'turoy [Physical qualities of a student formed in the process of engaging in physical culture]. Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk - International Journal of Humanities and Natural Sciences, 2019, no. 8-1, pp. 89-91.

УДК 796.011.3

**ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**INCREASING THE MOTIVATION OF CADETS
FOR PRACTICAL PHYSICAL TRAINING CLASSES**

Подрезов Игорь Николаевич

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Podrezov Igor Nikolaevich

lecturer

department physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. Мотивация – одна из составляющих деятельности человека. Она связана с такими принципами как сознательность и активность. Позитивное отношение к различным видам деятельности необходимо закладывать еще в детском возрасте, в том числе к занятиям физической культурой. Формирование мотивации представляет собой психоактивный процесс, который движет и управляет человеком ради достижения цели (эффективное обучение боевым приемам борьбы, повышение силовых показателей, укрепление здоровья – основные цели физической подготовки в ведомственном вузе). Основной мотивацией к занятиям физической активностью следует считать особое состояние личности, которое нацелено на достижение благоприятного уровня физической подготовки и работоспособности. Различают внутреннюю и внешнюю мотивацию. Наилучшие результаты будут достигнуты в том случае, если курсант ощущает внутреннюю мотивацию. Мотивирующие факторы – основа поднятия мотивации. К ним относятся: внедрение новых разнообразных упражнений; изменение техники проведения занятия; применение новых технологий при проведении занятий; музыкальное сопровождение занятий; возможность выбора вида физической активности; применение различного спортивного инвентаря при выполнении упражнений. Существование снижающих мотивацию факторов нельзя отрицать. Увеличение учебной нагрузки является одним из них. Повышение мотивации является важной ступенью в развитии личности курсанта.

Abstract. Motivation is one of the components of human activity. It is connected with such principles as consciousness and activity. A positive attitude to various types of activities should be laid in childhood, including physical education. The formation of motivation is a psychoactive process that moves and controls a person in order to achieve a goal (effective training in combat techniques of wrestling, increasing strength indicators, strengthening health are the main goals of physical training in a departmental university). The main motivation for physical activity should be considered a special state of personality, which is aimed at achieving a favorable level of physical fitness and performance. Distinguish between internal and external motivation. The best

results will be achieved if the cadet feels internally motivated. Motivating factors are the basis for raising motivation. These include: the introduction of a variety of new exercises; changing the technique of conducting classes; the use of new technologies during classes; musical accompaniment of classes; the possibility of choosing the type of physical activity; the use of various sports equipment when performing exercises. The existence of motivation-reducing factors cannot be denied. Increasing the training load is one of them. Increasing motivation is an important step in the development of a cadet's personality.

Ключевые слова: мотивация курсантов, мотивирующие факторы, основы мотивации.

Keywords: motivation of cadets, motivating factors, motivation basics.

Одно из основных значений в поведении и деятельности человека имеет мотивация. Она строится на фундаменте принципа сознательности и активности, так как ничто не может быть введено в сознание человека при его пассивном или негативном отношении. В связи с чем, позитивное отношение к различным видам деятельности необходимо закладывать еще в детском возрасте, в том числе к занятиям физической культурой.

Мотивация в научной литературе рассматривается как побуждение к действию, динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [1].

То есть, применительно к рассматриваемой сфере формирование мотивации представляет собой психоактивный процесс, который движет и управляет человеком ради достижения цели (эффективное обучение боевым приемам борьбы, повышение силовых показателей, укрепление здоровья – основные цели физической подготовки в ведомственном вузе).

В психологии принято выделять абсолютно разнообразные функции мотивов: побуждающую и направляющую, стимулирующую, регулирующую, управляющую, организующую, объяснительную, личностно-смысловую и так далее. С помощью выполнения данных функций психика человека формирует необходимые конкретно для него мотивы, которые побуждают его заняться физической подготовкой [2].

Основной мотивацией к занятиям физической активностью следует считать особое состояние личности, которое нацелено на достижение благоприятного уровня физической подготовки и работоспособности. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом является многогранным процессом: от первоначальных гигиенических знаний и навыков к глубоким физиологическим познаниям в области теории и методики физического воспитания и усиленных занятий спортом.

Необходимость в выявлении мотивационного фактора обусловлена также высокими требованиями, которые предъявляются к будущим сотрудникам правоохранительных органов. Физическая подготовка играет большую роль в выполнении служебных задач сотрудниками, так как зачастую приходится выполнять задержания, доставления правонарушителей и преступников.

Заметить необходимо, что мотивация может быть:

– внутренняя: происходит осознание необходимости и пользы изучения материала для укрепления здоровья, желание активной физической работы для успеш-

ного применения полученных навыков;

– внешняя: изучение материала происходит для успешной сдачи дисциплины.

Важным является тот момент, что наиболее эффективные результаты будут достигнуты в том случае, когда у курсанта присутствует довольно сильная внутренняя мотивация. Осознание того, что физическая подготовка является необходимой для дальнейшего осуществления служебной деятельности, а также укрепления здоровья и приобретения важных навыков и умений, позволяет курсантам больше времени уделять занятиям не только по учебному плану, но и самостоятельно.

Стоит обратить внимание, что определенные мотивы возникают при необходимости удовлетворения личных или коллективных потребностей курсанта – в движении, комплексном физическом развитии (это основа для занятий физической подготовкой и спортом). Для формирования личной мотивации к таким занятиям стоит создать потребность в самосовершенствовании и не только при проведении практических занятий. В частности, для появления такой необходимости у курсанта, необходимо предоставить ему информацию о значимости физического развития и занятий спортом. Важно обеспечить проведение лекционных занятий по специальным дисциплинам, дающим знания в области анатомии, влияния движения, физической нагрузки на развитие организма [3].

Правильно организованная подача такой информации является значимым фактором в формировании внутренней мотивации к занятиям спортом и развитию навыков самоорганизации любого человека.

Можно выделить несколько наиболее сильных мотивирующих факторов:

- 1) красота тела и состояние здоровья;
- 2) личные интересы при выборе конкретного вида спорта;
- 3) подготовка к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

У курсантов наиболее значимой является мотивация в плане подготовки к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Следует обратить внимание на повышение мотивации путем оказания своевременного консультирования по вопросам тренировок. Так как зачастую мотивация снижается, курсант не видит результата совершаемых им действий. Это происходит зачастую из-за неумения правильно спланировать самостоятельные тренировки и осуществлять самоконтроль при выполнении упражнений. В данном случае задача преподавателя состоит в том, чтобы создать условия для осуществления тренировок под наблюдением и составления определенного плана для конкретного курсанта. Объяснив, для чего курсанту требуются дополнительные самостоятельные занятия, преподаватель поднимет уровень мотивации и заинтересованности будущих сотрудников. Преподаватель должен формировать у курсантов потребность в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями, применяя различные современные способы и методы проведения занятий, постоянно их анализируя и совершенствуя [4].

К мотивирующим факторам можно отнести, в том числе:

– достижение успеха. Успех в любой деятельности приносит человеку удовольствие, дает ему почувствовать результат собственного труда, чем сложнее и тернистей был этот путь, тем больше будет степень удовлетворенности и курсанту захо-

чется и дальше продолжать занятия;

– рост силовых показателей, развитие боевых навыков, которые придают уверенность в своих силах и позволят уверенно и эффективно решать вопросы силового задержания правонарушителей.

Курсант, который замотивирован по-настоящему и хочет добиться успехов, не остановится ни перед какими трудностями, так как он сможет провести работу над ошибками и продолжит идти дальше. Такие курсанты имеют силу воли, проходят закалку трудными периодами и неудачами.

Стоит обратить внимание, что существуют также факторы, которые влияют на снижение мотивации. В частности, поступив в ведомственное учебное заведение, курсанты сталкиваются с увеличением учебной нагрузки, необходимостью выполнять иные обязанности, составляющие распорядок дня. В связи с чем, они не понимают, каким образом следует распределить свое время, которое предоставлено для самостоятельной подготовки.

Выполняя минимум, который предлагается на занятиях по физической подготовке, большинство курсантов считают, что этого им вполне достаточно и времени на самостоятельные занятия не отводят. Однако именно у таких курсантов, скорее всего, просто отсутствует должный уровень мотивации к занятиям. Необходимо обратить их внимание на то, что в случае дальнейшего продолжения службы в правоохранительных органах, базового уровня физической подготовки недостаточно [5].

В некоторых исследованиях авторы отмечают, что курсанты называют различные факторы, которые мотивируют к занятиям. Например:

- внедрение новых разнообразных упражнений;
- изменение техники проведения занятия;
- применение новых технологий при проведении занятий;
- музыкальное сопровождение занятий;
- возможность выбора вида физической активности;
- применение различного спортивного инвентаря при выполнении упражнений.

Таким образом, повышение мотивации у курсантов к практическим занятиям физической подготовкой является необходимой ступенью к развитию курсанта как личности, а также эффективному применению физических навыков при осуществлении дальнейшей служебной деятельности в правоохранительных органах.

Мотивация – одна из составляющих деятельности человека. Она связана с такими принципами как сознательность и активность, позитивное отношение к различным видам деятельности необходимо закладывать еще в детском возрасте, в том числе к занятиям физической культурой.

Формирование мотивации представляет собой психоактивный процесс, который движет и управляет человеком ради достижения цели (эффективное обучение боевым приемам борьбы, повышение силовых показателей, укрепление здоровья – основные цели физической подготовки в ведомственном вузе).

Основной мотивацией к занятиям физической активностью следует считать осо-

бое состояние личности, которое нацелено на достижение благоприятного уровня физической подготовки и работоспособности.

Различают внутреннюю и внешнюю мотивацию. Наилучшие результаты будут достигнуты в том случае, если курсант ощущает внутреннюю мотивацию.

Существование снижающих мотивацию факторов нельзя отрицать. Увеличение учебной нагрузки является одним из них. Повышение мотивации является важной ступенью в развитии личности курсанта.

Литература

1. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Демина А. В. Организационные условия повышения эффективности формирования готовности к профессиональной деятельности у обучающихся образовательных организаций // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2018. № 4 (81). С. 236-239.

2. Баркалов С. Н., Флусов Е. В., Струганов С. М. Актуальные аспекты обучения боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников полиции // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 3-10.

3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Вестник спортивной науки. 2018. № 2. С. 51-54.

4. Моськин С. А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 104-109. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35087206> (дата обращения: 22.04.2022).

5. Губанов Э. В. Современные подходы к организации занятий по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 121-124.

References

1. Aldoshina E. A., Aldoshin A. V., Demina A. V. Organizatsionnye usloviya povysheniya effektivnosti formirovaniya gotovnosti k professional'noy deyatel'nosti u obu-chayushchikhsya obrazovatel'nykh organizatsiy [Organizational conditions for improving the effectiveness of the formation of readiness for professional activity in students of educational organizations]. Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki - Scientific Notes of the Oryol State University. Series: Humanities and Social Sciences, 2018, no. 4 (81). pp. 236-239.

2. Barkalov S. N., Vlasov E. V., Struganov S. M. Aktual'nye aspekty obucheniya boe-vym priemam bor'by v sisteme fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii [Actual aspects of teaching combat techniques of fighting in the system of physical training of police officers]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura - Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Physical Culture. Sport, 2019, no. 2, p. 3-10.

3. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Differentsirovannaya fizicheskaya podgotovka atleticheskoy napravlenosti dlya kursantov yuridicheskikh vuzov [Differentiated

physical training of athletic orientation for cadets of law schools]. Vestnik sportivnoy nauki - Vestnik sportivnoy nauki, 2018, no. 2, pp. 51-54.

6. Mos'kin S. A. Rol' fizicheskoy podgotovki v professional'nom obuchenii kur-santov i slushateley dlya prakticheskoy deyatel'nosti v OVD [The role of physical training in professional training of cadets and students for practical activities in the Department of Internal Affairs]. *Nauka-2020 – Sciensw-2020, 2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 104-109. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35087206> (accessed: 22.04.2022).*

4. Gubanov E. V. Sovremennyye podkhody k organizatsii zanyatiy po fizicheskoy podgotovke [Modern approaches to the organization of physical training classes]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2019, no. 1 (78), pp. 121-124.*

УДК 796.1

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS THE MAIN A COMPONENT
OF IMPROVING PROFESSIONALLY IMPORTANT PHYSICAL QUALITIES
OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

Струганов Сергей Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической подготовки

Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел России

г. Иркутск, Россия

Struganov Sergey Mikhailovich

Ph. D., associate professor

department of physical training

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Irkutsk, Russia

Глубокий Владимир Анатольевич

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической подготовки

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России

г. Красноярск, Россия

Glubokiy Vladimir Anatolyevich

department of physical training

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Krasnoyarsk, Russia

Гаврилов Дмитрий Анатольевич

преподаватель

кафедра физической подготовки

Восточно-Сибирский институт Министества внутренних дел России

г. Иркутск, Россия

Gavrilov Dmitry Anatolyevich

lecturer

department of physical training

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Irkutsk, Russia

Аннотация. В статье показана значимость физической культуры и спорта в подготовке курсантов, слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) России и сотрудников правоохранительных органов. Показаны наиболее распространенные формы и средства, на которые необходимо обращать внимание в образовательном и воспитательном процессе при подготовке высоко-

квалифицированных специалистов в области правоохранительной деятельности, способствующие развитию и формированию умений и навыков физической и профессиональной подготовке.

Abstract. *The article shows the importance of physical culture and sports in the training of cadets, students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia and law enforcement officers. The most common forms and means that need to be paid attention to in the educational and educational process in the preparation of highly qualified specialists in the field of law enforcement activities contributing to the development and formation of skills and abilities of physical and vocational training are shown.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; физические качества; сотрудники правоохранительных органов; физическая подготовка; профессиональная подготовленность; здоровый образ жизни; спортивно-массовые мероприятия.*

Keywords: *physical culture; sports; physical qualities; law enforcement officers; physical training; professional readiness; healthy lifestyle; mass sports events.*

Физическая подготовка играет большую роль в профессиональном становлении сотрудников органов внутренних дел. Спорт, как составляющая физической культуры способствует воспитанию в человеке волевых качеств, укрепляет здоровье, повышает уровень физической готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач, обеспечивает высокий уровень работоспособности в процессе служебной деятельности. Помимо общей физической подготовки МВД России уделяет особое внимание профессиональной подготовке сотрудников.

Рассмотрим составляющие данного понятия. Физическая подготовка – обязательная часть учебного процесса в образовательных организациях МВД России, направленная на поддержание и укрепление здоровья, формирование необходимых физических навыков, а также выработку волевых качеств и личностных ориентаций у курсантов и слушателей [3, с. 95]. Служебно-прикладная подготовка также является элементом учебного процесса, которая ориентирована на выработку и совершенствование профессионально важных физических и личностных характеристик, от которых зависит в последующем уровень производительности труда сотрудников органов внутренних дел (ОВД).

Актуальность данного исследования подтверждается тем, что физическое развитие продолжается на всем протяжении работы в органах внутренних дел, так как физическая культура и спорт неразрывно связаны со служебными обязанностями сотрудников и являются элементом обязательной подготовки должностных лиц.

Физическое развитие сотрудников полиции имеет обширную научную базу, так, в данной области деятельности имеется много работ, среди которых следует выделить Л. П. Матвеева, Л. М. Куликова, В. Н. Платонова, Ф. П. Сулова, Ю. В. Верхошанского, В. Н. Селуянова, Н. Г. Озолина и другие. В их работах рассматриваются общие проблемы развития и совершенствования физических качеств человека, а также прослеживаются наиболее эффективные методы освоения учебной программы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Служба в органах внутренних дел неизбежно связана с высоким уровнем стресса. Особенно остро эта проблема стоит на начальных этапах служебной деятельности, а именно при поступлении в ведомственную образовательную орга-

низацию. Первокурсники проходят период адаптации к новым условиям, ведь жизнь с момента поступления кардинально меняется. Резкая смена обстановки – уже сам по себе сильно сказывается на эмоциональном и психическом состоянии курсантов. Это связано с четким исполнением уставов и регламентов, ненормированным графиком службы, непривычными условиями проживания и многими другими особенностями службы в органах внутренних дел, которые несут в себе иногда пагубные влияния на физическое и духовное состояние курсантов, наряду с которыми необходимо проводить различные комплексы мероприятий, способствующие адаптации, сплочению коллектива.

Для успешного преодоления всех трудностей и решения поставленных задач, которые возникают во время службы и учебы, курсантам необходимо контактировать между собой, объединять усилия и сплоченно работать. Вместе с этим от сотрудников образовательных организаций, занимающихся морально-психологическим климатом необходимо помочь первокурсникам быстрому формированию их психо-логической устойчивости и служебной деятельности в коллективе.

Одной из наиболее эффективных форм являются различные спортивно-массовые мероприятия, особенно предпочтение отводится командным соревнованиям, например, эстафеты, марш-броски, игровые виды спорта, туристические походы и так далее, которые помогают быстро установить доверительные отношения между их участниками, учат сплоченной и коллективной работе, помогать друг другу для достижения положительного результата в неформальной обстановке. Данная практика помогает молодым сотрудникам адаптироваться к новой среде без долгих нудных бесед и участия большого количества посторонних лиц, что способствует формированию у них способности быстро реагировать на изменения окружающей среды, принимать решения и налаживать контакт с различными типами личностей [2, с. 72].

Систематические занятия физической подготовкой оказывают глубокое и всеобъемлющее влияние на физическое совершенствование и подготовленность курсантов, положительно влияют на состояние их здоровья. Физическое развитие необходимо для полноценного проявления и совершенствования применения всех функций человеческого организма. Результатом физического развития являются положительные изменения возможностей организма, их расширение. Систематическая тренировка физических навыков позволяет развивать их и добиваться стабильных результатов. Упор делается на развитие одновременно всех физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты. Комплексное развитие физических качеств организма способствует формированию стабильной базы двигательных навыков [5, с. 12].

В учебных заведениях МВД России физическая подготовка включена в педагогический процесс, который формируется с учетом приоритета наиболее важных качеств, необходимых для профессиональной деятельности в органах внутренних дел.

Именно особенности службы определяют задачи, которые стоят перед профильной подготовкой обучающихся. Система образования подразумевает последовательное и постепенное совершенствование навыков и умений.

Данный этап начинается с формирования необходимой базы знаний. Далее на их основе осваиваются прикладные навыки. Следующим этапом, на фундаменте уже полученных теоретических знаний и практических навыков, происходит прививание курсантам осознания необходимости выполняемых действий, формирование психофизических качеств, а также специальных качеств, которые понадобятся им в процессе дальнейшей службы.

В рамках занятий, курсанты осваивают необходимый минимум, состоящий из основ владения боевыми приемами борьбы, использованием специальных средств, а также развитие и совершенствование физических качеств. Однако это не восполняет в полном объеме требования рабочей программы: помимо физических данных, сотруднику необходимо на высоком уровне овладеть моральными качествами, которые требуются от него для прохождения службы. В данное понятие входят способность самостоятельно и оперативно принимать решения, сохранять самообладание в стрессовых ситуациях, проявлять тактичность при обращении с гражданами и ряд других качеств и умений, которые способствуют формированию положительного морального облика сотрудника органов внутренних дел в глазах общественности [1, с. 38].

Отдельное внимание следует уделить профессиональной спортивной деятельности курсантов и слушателей, которую они совмещают с учебной и служебной деятельностью. Высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников предъявляются еще на этапе отбора кандидатов на обучение, поэтому не удивительно, что среди обучающихся есть множество курсантов, которые имеют спортивные звания и разряды разным видам спорта.

В ведомственных вузах профессиональное занятие спортом всячески поощряется, но, при условии, что успехи в спорте не идут в ущерб усвоению общей образовательной программы. В противном случае, руководством образовательной организации могут быть применены ограничительные меры в отношении спортсмена, например, запрет на посещение учебно-тренировочных занятий и участие в соревнованиях до устранения академических задолженностей. Спортсмены могут принимать участие в соревнованиях как в составе сборной, представляющей интересы образовательной организации или Министерства внутренних дел, так и в составе государственных сборных разного уровня, также спортсмен может представлять личные интересы [4, с. 79].

Нужно отметить, что в образовательных организациях МВД России уделяется основное внимание профилирующим видам спорта, которые входят в спартакиаду образовательных организаций МВД России: самбо, рукопашный бой, бокс, лыжные гонки, служебное двоеборье, легкоатлетический кросс, служебный биатлон, мини-футбол, стрельба из боевого стрелкового оружия, преодоление полосы препятствий со стрельбой, плавание.

Как уже было сказано ранее, профессиональная физическая подготовка уже действующих сотрудников органов внутренних дел осуществляется регулярно и реализуется по месту службы, или в специальных организациях, специализирующихся в данной сфере. Профессиональная переподготовка осуществляется с целью совершенствования профессиональных умений и навыков, повышения уровня зна-

ний, которые необходимы для успешного выполнения оперативно-служебных задач в профессиональной деятельности.

Контроль за организационным и методическим обеспечением профессиональной подготовки проводят кадровые подразделения, правовые подразделения, а также иные подразделения, осуществляющие надзор за оперативно-служебной деятельностью.

Служебная подготовка содержит непосредственное изучение нормативно-правовых актов, согласно которым осуществляется профессиональная деятельность, регламентирующие меры личной безопасности при выполнении служебных задач. В профессиональную подготовку входит обучение сотрудников тактическим приемам несения службы, правилам оказания первой помощи, правилам эксплуатации технических средств и специального снаряжения, действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, а также в режиме военного времени [6, с. 264].

В программу специальной физической подготовки входят такие элементы, как боевые приемы борьбы (в том числе и с автоматом), различные удары и защита от них, броски и кувырки, приемы освобождений от захватов и обхватов и так далее. Также данная программа может включать упражнения из легкой атлетики, а также разнообразные спортивные игры, включая баскетбол, футбол, волейбол.

Профессионально-прикладная подготовка имеет тенденцию к непрерывности. Она проводится регулярно в различных формах. Первоначальная подготовка дается в образовательных организациях МВД России или специальных центрах подготовки. Среди действующих сотрудников организуется комплекс физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на повышение профессионализма.

Подводя итог, следует отметить, что физическая культура и спорт играют большую роль при подготовке сотрудников правоохранительных органов, которые широко распространены не только в органах внутренних дел, но и других силовых ведомствах. Также здесь проводится пропаганда активного и здорового образа жизни, которая является составляющей для сотрудников в повседневной жизни с целью поддержания высокой работоспособности и укрепления организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности.

Литература

1. *Влияние методов физического воспитания на адаптацию организма сотрудников силовых ведомств к экстремальным ситуациям профессиональной деятельности / А. В. Балашов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 36-40.*
2. *Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД / А. Н. Кулиничев [и др.] // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. 2016. № 1 (27). С. 71-73.*
3. *Осипов Д. В., Самсонова А. Ф., Носов С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая часть образовательного процесса в высших учебных заведениях // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 93-108. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44209917> (дата обращения: 13.05.2022).*

4. Панов Е. В., Данченко А. В. Формирование здорового образа жизни курсантов образовательных организаций системы МВД России // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : материалы II Национальной научно-практической онлайн-конференции с международным участием (г. Мытищи, 17 декабря 2020 г.). Москва : Московский государственный областной университет, 2021. С. 77-82.

5. Струганов С. М., Грушко В. М., Глубокий В. А. Повышение позитивного отношения молодежи к физической культуре и спорту как основа воспитания личности (на примере курсантов Восточно-Сибирского института МВД России) // Полицейская деятельность. 2020. № 4. С. 9-17.

6. Филатов А. В., Славко А. Л. Подготовка курсантов вузов МВД России к действиям в напряженных психологических ситуациях средствами физической подготовки // Вестник Московского университета МВД России. 2016. № 7. С. 263-265.

References

1. Balashov A. V. [et al.]. Vliyaniye metodov fizicheskogo vospitaniya na adaptatsiyu organizma sotrud-nikov silovykh vedomstv k ekstremal'nyim situatsiyam professional'noy deyatel'nosti [The influence of physical education methods on the adaptation of the body of law enforcement officers to extreme situations of professional activity]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2021, no. 4 (194), pp. 36-40.

2. Kulinichev A. N. [et al.]. Sluzhebno-prikladnye vidy sporta kak osnova professional'nogo stanovleniya sotrudnika OVD [Service and applied sports as the basis of professional formation of an employee of the Department of Internal Affairs]. Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni I. D. Putilina - Bulletin of the Belgorod Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. D. Putilin, 2016, no. 1 (27), pp. 71-73.

7. Osipov D. V., Samsonova A. F., Nosov S. A. Fizicheskaya podgotovka kak neot'em-lemaya chast' obrazovatel'nogo protsessa v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [Physical training as an integral part of the educational process in higher educational institutions]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 93-108. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44209917> (accessed: 13.05.2022).

3. Panov E. V., Danchenko A. V. [Formation of a healthy lifestyle for cadets of educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Integratsiya teorii i praktiki v obshchem, dopolnitel'nom i professional'nom fizkul'turnom obrazovanii. Materialy II Natsional'noy nauchno-prakticheskoy onlayn-konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (g. Mytishchi, 17 dekabrya 2020 g.) [Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education. Materials of the II National scientific and practical online conference with international participation (Mytishchi, December 17, 2020)]. Moscow, Moscow State Regional University Publ., 2021, pp. 77-82. (In Russia).

4. Struganov S. M., Grushko V. M., Glubokiy V. A. Povysheniye pozitivnogo otno-sheniya molodezhi k fizicheskoy kul'ture i sportu kak osnova vospitaniya lichnosti (na primere kursantov Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii) [Improving the positive attitude of young people to physical culture and sports as a basis for educating a personality (on the example of cadets of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia)]. Politseyskaya deyatel'nost' - Police activity, 2020, no. 4, pp. 9-17.

5. Filatov A. V., Slavko A. L. Podgotovka kursantov vuzov MVD Rossii k deystviyam v napryazhennykh psikhologicheskikh situatsiyakh sredstvami fizicheskoy podgotovki [Preparation

of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia for actions in stressful psychological situations by means of physical training]. Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2016, no. 7, pp. 263-265.

УДК 796.819

**ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ И ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ
ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ
И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ**

**LEGAL BASES AND PROBLEMATIC ISSUES
OF THE USE OF FIREARMS, SPECIAL MEANS
AND FIGHTING TECHNIQUES BY POLICE OFFICERS**

Никишин Егор Сергеевич

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Nikishin Egor Sergeevich

cadet

faculty of investigator training

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

Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Pakhomov Vyacheslav Ivanovich

lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. Настоящая статья посвящена проблемам эффективного и грамотного применения сотрудниками полиции мер принуждения в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами, в том числе, возможностью использования оружия и специальных средств в условиях высокой психоэмоциональной нагрузки всегда возникающей в экстремальной ситуации для решения задач. В статье рассматриваются причинно-следственные связи, указывающие на корни возникновения проблемы: от незнания нормативно-правовой базы сотрудниками полиции и низкого уровня профессиональной и физической подготовки, до страха перед дальнейшими последствиями от неправомерного применения мер специального воздействия. Представленный в статье анализ факторов, способствующих быстрому, качественному и законному применению оружия, специальных средств и силовых методов воздействия сотрудниками полиции свидетельствует о необходимости формирования комплексного подхода в обучении сотрудников полиции с использованием типовых вводных задач и отработки действий с

элементами неожиданности.

Abstract. *This article is devoted to the problems of effective and competent use of coercive measures by police officers in accordance with the current regulatory legal acts, including the possibility of using weapons and special means in conditions of high psycho-emotional stress that always arises in an extreme situation to solve problems. The article examines the cause-and-effect relationships that point to the roots of the problem: from ignorance of the regulatory framework by police officers and a low level of professional and physical training, to fear of further consequences from the unlawful use of special measures. The analysis of factors contributing to the rapid, high-quality and lawful use of weapons, special means and forceful methods of influence by police officers presented in the article indicates the need for an integrated approach in training police officers using standard introductory tasks and practicing actions with elements of surprise.*

Ключевые слова: *правомерность; специальные средства; сотрудник полиции; огнестрельное оружие; экстремальная ситуация; правовое регулирование; основания и порядок применения огнестрельного оружия.*

Keywords: *legality; special means; police officer; firearms; extreme situation; legal regulation; grounds and procedure for the use of firearms.*

В настоящий момент профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел, исполнение им своих служебных обязанностей сопряжены с постоянным риском для жизни и здоровья, а психологическое самочувствие сотрудника в связи с многочисленными факторами (большой объем работы, нехватка времени и так далее) испытывает критические перегрузки. Правонарушители зачастую оказывают открытое сопротивление сотрудникам полиции. При этом правонарушители, как физически и технически, так и психологически наиболее подготовлены к противоборству с полицией, так как они либо совершают деяние не впервые, либо заручаются помощью лиц, имеющих опыт в совершении преступлений. Именно поэтому, ежегодно от рук преступников гибнут десятки сотрудников органов внутренних дел, сотни получают травмы. Так по данным Министерства внутренних дел (МВД) Российской Федерации за 2019 год погибло около 59 сотрудников, и более 3000 пострадали, за 2020 год – 65 погибших сотрудников и 3 500 сотрудников, получивших ранение. Стоит отметить, что число погибших не уменьшается, а наоборот растет. Это объясняется, в том числе и рядом причин, вызванных недостаточностью качественной профессиональной подготовки сотрудников полиции:

- нерешительность в применении огнестрельного оружия, специальных средств и боевых приемов борьбы;
- отсутствие навыков задержания лиц в экстремальных ситуациях, особенно у сотрудников, которые недавно встали на путь обеспечения общественной безопасности и охраны общественного порядка;
- низкий уровень знания сотрудником нормативной базы, позволяющей ему применять специальные средства и огнестрельное оружие [1, с. 98].

Наряду с этим существуют и другие проблемы, к которым относится, в первую очередь, неспособность части сотрудников в экстремальной ситуации принимать быстрые и грамотные решения по применению огнестрельного оружия и специальных средств, теряться в своих действиях при непредвиденных обстоятельствах. В случае замешательства, проявления страха и чувства растерянности перед лицом

возникшей угрозы (экстремальной ситуации), сотрудник подвергает не только свою жизнь и здоровье значительной опасности, но и жизни своих коллег, а также гражданских лиц.

Деятельность органов внутренних дел (ОВД) по борьбе с правонарушениями и преступлениями осуществляется в непростой и изменчивой обстановке, где имеют место огромное число внешних и внутренних факторов, требующих психологической готовности к ним. Поэтому сотрудник полиции должен обладать высоким уровнем профессионализма, решительностью и самообладанием для того, чтобы в критический момент молниеносно принять правильное решение, не смотря на то, что ситуации в той или иной мере отличаются друг от друга, но схема действий в той или иной критической ситуации должна быть отработана до автоматизма. Для этого сотрудник должен постоянно повышать свой профессиональный уровень, совершенствовать свою физическую форму, еженедельно отрабатывать действия по применению боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия в различных ситуациях служебной деятельности, поддерживая уровень имеющихся навыков и умений, полученных на занятиях по профессиональной подготовке.

Данные качества и навыки формируются поэтапно в процессе обучения служебно-прикладным дисциплинам. Для этого должны создаваться различные комплексы задач максимально приближенных к самым часто встречающимся ситуациям, которые происходят при осуществлении служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел [2, с. 163]. В результате отработки данных ситуаций сотрудники, проходящие обучение в учебных заведениях Министерства внутренних дел Российской Федерации впоследствии, при исполнении служебных обязанностей, смогут трезво оценивать ситуацию и принимать верные решения.

Право на применение специальных средств и огнестрельного оружия в России дается сотрудникам органов внутренних дел в Федеральном законе от 07.07.2011 №3-ФЗ «О полиции», где регламентированы порядок, права и обстоятельства для применения специальных средств и огнестрельного оружия. Можно сказать, что данный Федеральный закон предоставляет сотруднику право на защиту своей жизни и здоровья. Поэтому, необходимо правильно и эффективно его применять. Но в связи с частичной юридической неграмотностью сотрудника касательно данно-го права он может сомневаться в правомерности использования специальных средств и огнестрельного оружия. Что может привести к нежелательному исходу в той или иной ситуации. Именно поэтому при отработке практических навыков сотрудник строго обязан знать и понимать на основании чего он действует и что дает ему право на применение средств принуждения.

Что касается конкретно применения огнестрельного оружия, то в любой конфликтной ситуации от сотрудника полиции, прежде всего, требуется выдержка, умение действовать четко, правомерно. В соответствии с ч. 3 ст. 19 Федерального закона «О полиции» сотрудник полиции действует в условиях понимания создавшейся обстановки, характера и степени опасности, вызванной деянием лиц, в отношении которых применяются огнестрельное оружие, характера и силы оказываемого сотрудником сопротивления, при этом, на них лежит обязанность стремиться

к минимизации ущерба от применения огнестрельного оружия. В реальных условиях выполнить это требование закона, зачастую, довольно нелегко, поскольку все происходит за считанные секунды, быстрота развития ситуаций существенно влияет на итог происшествия, но наряду с этим существует немалая предсказуемость последствий, благодаря которой подготовленный полицейский сможет четко, грамотно, безошибочно, а самое главное, с должной быстротой осуществить действия по пресечению противоправных действий маргинально настроенных лиц [3, с. 104].

Наиболее подходящим методом, который сможет обеспечить высокую профессиональную подготовку сотрудников ОВД, является ситуативный метод. В содержание данного метода входит приближение задач, поставленных перед обучающимся к реальной обстановке. То есть, необходимо вводить те жизненные ситуации, которые наиболее часто встречаются сотруднику в служебной деятельности. В процессе моделирования ситуаций оперативно-служебной работы курсантам необходимо научиться максимально правильно оценивать возможность противодействия со стороны правонарушителя, по поступающим вербальным и невербальным сигналам, позволяющим предугадать возможность нападения на сотрудника ОВД, уделить отдельное внимание обучению мерам личной безопасности, самообороне от орудий, которыми теоретически может быть причинен вред. Такого рода способ обучения позволит повысить эмоциональную устойчивость сотрудника полиции, что является необходимым, так как от психофизического состояния человека зависит правомерность и эффективность применения огнестрельного оружия [4, с. 92]. Кроме того, эмоциональная стабильность позволяет максимально точно усвоить тактику и технику применения огнестрельного оружия. В случае качественного обучения и освоения сотрудниками всех теоретически и практических знаний, они смогут безупречно справляться с возможными угрозами, направленными в их сторону. Будет отсутствовать чувство страха, которое в большинстве случаев является причиной неправильных действий, а адаптационный период первого года службы в практических органах будет минимально простым, так как сотрудник сразу будет знать, что ему ожидать и как действовать в экстремальной ситуации [5, с. 146].

Также, в условиях экстремальных ситуаций сотруднику полиции необходимо быть подготовленным с тактической точки зрения, в нем необходимо сформировать необходимые способности, которые требуются для эффективного решения задач, обучить умению выстраивать линию поведения с противником, и определять последовательность действий для обеспечения максимальной безопасности полицейского. Для того, чтобы в служебной деятельности добиться результата, при этом, преодолев психологические трудности на пути решения оперативных задач, сотруднику полиции следует проявить мужество, смелость, достаточную внимательность, а также не потерять самообладание, что, несомненно, в период обучения формирует такие дисциплины, как служебно-прикладная физическая подготовка, тактико-специальная и огневая подготовка.

При этом, не стоит забывать про психологическую устойчивость как свою, так и товарищей. Из этого следует вывод о том, что нужно развивать навыки взаимопомощи, коммуникабельность и профессиональное общение в трудных ситуациях. Это необходимо для того, чтобы, при работе в команде, сотрудники не мешали друг другу

своими разнонаправленными действиями, а действовали сообща, направляли друг друга, прикрывали и осуществляли любые законные действия во имя достижения общей цели. Чтобы между ними возникла ментальная связь, чтобы они понимали, что помощь придет в любом случае, как в форме физического воздействия на правонарушителя, так и в форме психологической поддержки.

Эффективность работы сотрудника полиции достаточно сильно связана с аналитическими способностями, практическими и теоретическими знаниями, а также психически устойчивым состоянием. Когда все вышеперечисленные составляющие находятся на достаточно высоком уровне, то сотрудник выполняет свои служебные обязанности правомерно, эффективно и в установленные сроки. В связи с этим, данные элементы необходимо развивать во всех сотрудниках ОВД, в таком случае любой сможет максимально мобилизовать свои внутренние ресурсы. Главное осуществить все это в более юном возрасте, так как сотрудник будет более быстро усваивать информацию и запоминать порядок, правильность и тактику действия в различных экстремальных ситуациях. С увеличением возраста человек становится менее активным и восприимчивым к обучению, поэтому отработка определенных ситуаций служебной деятельности, обучение боевым приемам задержания, освобождения от обхватов-захватов, бросковой технике, действий с огнестрельным оружием может не принести желаемого результата и не позволит в дальнейшем профессионально применять огнестрельное оружие, специальные средства, боевые приемы борьбы при взаимодействии с правонарушителем [6, с. 39].

Исходя из вышесказанного, следует выделить необходимые приемы и методы обучения. К таковым относится усложнение вводных задач, которые встают перед сотрудниками, проходящими обучение. Также необходимо ввести отработку действий, в которые будут входить элементы неожиданности. Это поможет четко и грамотно оценивать сложившуюся ситуацию, правомерно, а главное с должной быстротой решать сложившуюся экстремальную ситуацию.

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. 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.
3. 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. (г. Екатеринбург, 22 ноября 2017 г.). Екатеринбург : Уральский юридический институт Минис-терства внутренних дел Российской Федерации, 2018. С. 101-106.
4. Махов С. Ю. Самообеспечение безопасности личности // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 89-96. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44821447> (дата обращения:

27.04.2022).

5. Козинец У. Д., Пахомов В. И. Физическая безопасность сотрудника ОВД // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 144-148. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46214889> (дата обращения: 27.04.2022).

6. Герасимов И. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37-40. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42644156> (дата обращения: 27.04.2022).

References

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

2. Osipov D. V. Pravovye osobennosti primeneniya boevykh priemov bor'by v sluzhebnoj deyatel'nosti sotrudnikov politsii [Legal features of the use of fighting techniques in the official activities of police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 4 (77), pp. 161-164.

3. Moskin 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 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. (g. Ekate-rinburg, 22 noyabrya 2017 g.) [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 and Practical Conference (Ekaterinburg, November 22, 2017)]. Yekaterinburg, Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2018, pp. 101-106. (In Russia).

4. Mahov S. Yu. Samoobespechenie bezopasnosti lichnosti [Self-sufficiency of personal security]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 89-96. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44821447> (accessed: 27.04.2022).

5. Kozinec U. D., Pahomov V. I. Fizicheskaya bezopasnost' sotrudnika OVD [Physical security of a police officer]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 3 (48), pp. 144-148. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46214889> (accessed: 27.04.2022).

6. Gerasimov I. V. Psikhologo-pedagogicheskie aspekty podgotovki kursantov i slu-shateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD k deyatel'nosti v ekstremal'nykh situatsiyakh [Psychological and pedagogical aspects of training cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs for activities in extreme situations]. Avtonomiya lichnosti, 2020, no. 1 (21), pp. 37-40. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42644156> (accessed: 27.04.2022).

**РОЛЬ МОТИВАЦИИ И ЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ
ПРИ ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**THE IMPORTANCE OF MOTIVATION AND ITS DEVELOPING
IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION TO THE SCHOOLCHILDREN**

Паркалова Полина Васильевна

студент

факультет рекламы и связи с общественностью

Высшая школа социально-гуманитарных наук и международной коммуникации

Северный (Арктический) федеральный университет

имени М. В. Ломоносова

г. Архангельск, Россия

Parkalova Polina Vasilyevna

student

faculty of advertising and public relations

Higher school of social and humanitarian sciences and international communication

Northern (Arctic) federal university

Named after M.V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Аннотация. В данной статье анализируются виды мотивации учащихся при занятиях физической культурой в школе и степень влияния учителя на данный процесс, то есть то, как учитель может поспособствовать ее изменению в лучшую или же худшую сторону. Исследуется внешняя и внутренняя мотивация, их особенности, а также виды стимулов, используемые учителями для повышения той или иной мотивации. Раскрыто понятие самодетерминации, его особенности, приведены положения из теории, которая фокусируется на этапах мотивации учащихся, с акцентом на физическую культуру. Затем анализируются шаги, которые учитель может предпринять в начале для определения уровня мотивации, а затем уже для ее повышения у учащихся. Также приведены некоторые стратегии, используемые учителями по всему миру в этих целях.

Abstract. This article analyzes the types of student motivation in physical education classes at school and the degree of teacher influence on this process, that is, how the teacher can contribute to its change for better or for worse. External and internal motivation, their features, as well as the types of incentives used by teachers to increase one or another motivation are investigated. The concept of self-determination, its features are disclosed, the provisions from the theory, which focuses on the stages of motivation of students, with an emphasis on physical education, are given. Then the steps that the teacher can take in the beginning to determine the level of motivation, and then already to increase it in students are analyzed. Some strategies used by teachers around the world for this purpose are also given.

Ключевые слова: мотивация; физическое здоровье; школьный возраст; учащиеся.

Keywords: motivation; physical health; school age; students.

Дети школьного возраста по мере взросления теряют мотивацию к занятиям физической культурой, если они не задействованы в каком-либо конкретном виде спорта профессионально или в соревнованиях. Фокус внимания обычных детей чаще

всего смещается на другие предметы, а физическая культура кажется однообразной, менее нужной и интересной.

Задачей учителя в такой ситуации является воздействовать на мотивацию учеников и использовать современные методики преподавания, чтобы уроки не казались однообразными, а задания для одних простыми, а для других – невыполнимыми. Умение мотивировать всех учеников на уроках физкультуре так, чтобы они участвовали во всех занятиях с усердием и желанием учиться и совершенствовать двигательные навыки, – это бесценный дар выдающегося учителя физкультуры. Однако для большинства учителей мотивировать каждого ученика в классе заниматься с полной самоотдачей, концентрироваться, упорно преодолевать трудности, сохранять позитивный настрой и получать удовольствие от процесса обучения может показаться недостижимым и нереальным. Причиной тому может быть понимание того, что ученики по-разному относятся к занятиям физкультурой. Для одних она является главным событием их дня, в то время, как другие могут испытывать стресс, тревогу или даже апатию. Поэтому для того, чтобы мотивировать учеников, чтобы они могли максимально повысить свою успеваемость и развить любовь к физической активности и обучению на всю жизнь, необходимо иметь для этого определенные стратегии.

Ключом к повышению и поддержанию мотивации учеников на занятиях физкультурой является понимание различий между ее видами и грамотное воздействие на обучающихся.

Во-первых, необходимо умение различать внешнюю и внутреннюю виды мотивации. Внешняя мотивация возникает в результате получения материального вознаграждения (например, трофеев, грамот, заслуг) или социального вознаграждения (похвалы, признания, статуса или одобрения со стороны одноклассников или учителей). В то время как внутренняя мотивация возникает изнутри человека и может быть определена как выполнение деятельности, потому что участие в ней приносит естественное удовлетворение [1]. Таким образом, внутренне мотивированный ученик на занятиях физкультурой с удовольствием прилагает усилия для обучения, так как он находит удовольствие в игре, совершенствовании и развитии двигательных умений и навыков.

Для учеников, которым трудно найти внутреннюю мотивацию к деятельности, внешнее вознаграждение может временно повысить их мотивацию. Но для учащихся, которые уже имеют внутреннюю мотивацию, добавление дополнительных поощрений, особенно контролирующего характера (например, использование поощрений для стимулирования поведения учащихся), может снизить их внутреннюю мотивацию. Напротив, лучшим вариантом использования внешних поощрений являются информативные, которые заключаются в том, что учитель предоставляет конкретную и индивидуальную обратную связь о компетентности ученика при выполнении определенного задания [3].

К сожалению, мы не можем просто упростить мотивы до двух категорий (внешние и внутренние), поскольку наша человеческая природа намного сложнее. Чтобы улучшить понимание вопросов мотивации, обратимся к теории самодетерминации [5]. Она рассматривает шкалу от полного отсутствия мотивации до развитой внутрен-

ней мотивации.

Немотивированные ученики находятся в самом низу шкалы – у них нет никакого интереса к физической культуре. Следующая точка – внешняя стимуляция, то есть ученик участвует в занятиях, если ему что-то предложено, допустим, оценка. Далее – интроекция, то есть ученики занимаются физкультурой, чтобы кто-либо был ими горд или восхищен, например, родители или друзья. Следующий шаг – осознанный стимул, когда ученик осознает пользу физической активности и занимается ею поэтому. На дальнейшем этапе он уже начинает ассоциировать физкультуру со своей личностью, она начинает действительно нравиться ученику и является частью его жизни. Последний этап – внутренняя мотивация, то есть удовольствие, которое учащиеся получают от участия в деятельности или от ее завершения [5].

Учителю, прежде всего, необходимо определить уровень мотивации своих учеников, чтобы эффективнее с ними работать. Данная теория обращается к психологическим нуждам каждого человека – его потребностям в успехе, автономии, принадлежности и самовыражению. Для развития мотивации необходимо дать ученику возможность достичь каждой из этих потребностей. Для этого можно предпринять следующие шаги:

Для развития автономии ученикам нужно дать возможность выбирать, с кем они хотят работать в парных и групповых упражнениях, в течение какого времени, с какой интенсивностью.

Для развития чувства внутренней успешности нужно создать уровни сложности в рамках одной активности, чтобы учащиеся могли выбирать подходящий для себя уровень и постепенно увеличивать сложность, т.е. стремиться к новым вершинам.

Для развития «чувства принадлежности» необходимо следить за психологическим микроклиматом в школьном коллективе, не допускать агрессии, активных споров, буллинга и поощрять командную работу.

Для развития самовыражения необходимо дать ученикам понимание того, с какой целью выполняется то или иное упражнение, как оно развивает их в физическом, социальном и психологическом плане.

Рассмотрим ряд шагов, которые учитель может предпринять для мотивации учеников [4].

1. Выбор новых капитанов команд.

Например: ученицу, которую обычно выбирают последней. Пусть в этот раз она будет капитаном команды. Такое действие поднимет самооценку ученика и воспитает в нем вновь обретенное чувство ответственности и гордости за команду.

Ожидание от учащихся большего.

Как правило, ученики, чьи учителя верят в их успехи, обычно превосходят своих сверстников. Ученики часто оправдывают ожидания – как положительные, так и отрицательные. То же самое относится и к спортивным способностям. Если учитель считает, что ученик не является выдающимся спортсменом, он или она будет соответствовать этим ожиданиям. Вместо этого следует установить более высокую планку и предположить, что немотивированный ученик может и будет преуспевать. Возможно, ученик постарается, чтобы соответствовать этим ожиданиям. Учителя должны быть уверены в учениках, которые, возможно, не верят в себя [4].

2. Поощрительная система.

Следует признать: всем нравится получать вознаграждение за хорошо выполненную работу. Если в начальной школе детей мотивировать проще, то в старшей школе следует придумать более интересное поощрение, допустим, специальные грамоты и, конечно, хорошие оценки.

3. Менее мотивированные ученики должны сами выбирать вид деятельности.

Это кажется нелогичным, поскольку иногда может показаться, что это поощрение лени, но это действительно может сработать. Часто отсутствие мотивации происходит не от недостатка способностей, а от отсутствия интереса к деятельности. Спортивные и мотивированные ученики будут рады практически любой игре, так почему бы не позволить менее мотивированным ученикам самим выбирать, во что играть? Таким образом, все будут участвовать, и все будут в восторге. Позволить ученикам взять на себя ответственность за свое обучение, позволив им выбирать личные цели (например, 4 подхода по 25 отжиманий, а не 100 сразу), это хороший план для повышения их мотивации. Также можно предложить варианты того, как ученики могут продемонстрировать знание задачи или приобретение навыка.

4. Видимый прогресс.

Как и взрослые, дети любят видеть прогресс. Один из отличных способов показать видимый прогресс – отслеживать изменение уровня физической подготовленности (развития физических качеств) в динамике в течение года. Отслеживаемые упражнения не должны быть сложными, достаточно таких как приседания, штрафные броски или бег кругов по спортзалу. Например, знакомя учеников с волей-болом, следует сначала научить их основам броска и ловли мяча, подачам, перемещению на поле, приему мяча и отслеживанию мяча, прежде чем вовлекать их в игру. По мере того, как навыки будут отрабатываться в течение определенного времени, можно попросить учеников повторно оценить себя и проследить за развитием навыка. Если менее мотивированные ученики начнут видеть прогресс, они с большей вероятностью увлекутся физкультурой. Личностный рост – это лучшее поощрение для немотивированных детей.

5. Разработка занятий, основанных на интересах учащихся

Важно узнать своих учеников. Не всегда нужно полагаться на соревновательные командные виды спорта в преподавании физкультуры. Если ученики любят танцевать, можно включить в занятия культурно-танцевальный блок. Если необходимо развить у них навыки сотрудничества в процессе занятий, можно попробовать упражнения на создание команды через партнерские и групповые танцы [2].

6. Достижимый результат

Не нужно настраивать учеников на неудачу, ставя перед ними недостижимые цели, например, пробежать километр за пять минут. Вместо этого нужно предложить такие задания, которые они смогут выполнить, если будут упорно трудиться. Можно попросить спортивно-одаренного ученика смоделировать задачу, чтобы ученики знали, что это возможно. Затем изменить требования к заданию с учетом сильных и слабых сторон учащихся. Когда учащиеся преуспеют в выполнении задания, которое является достаточно сложным, они будут гордиться своей работой, что приведет к повышению интереса и готовности взяться за более сложную нагрузку.

7. Мультисенсорная стратегия

Эта стратегия полезна для всех учеников, так как нацелена на то, чтобы дать каждому ученику возможность фокусироваться на том, что у него получается лучше всего. Самое главное, чтобы ученики изучали основы навыка, получали удовольствие и развивали уверенность в себе на протяжении всего урока. Мультисенсорная стратегия позволяет ученикам по-разному воспринимать успех. Например, во время урока баскетбола один ученик может почувствовать себя успешным, если он смог сделать один бросок, используя правильную технику во время урока. Однако другой ученик может почувствовать себя успешным, если он будет выполнять броски более последовательно, также используя правильную технику. В обеих ситуациях у каждого ученика будут знания для того, чтобы вернуться к основам, которым его учили, независимо от того, к какому типу учащихся он относится.

Мультисенсорная стратегия – это эффективный способ обучения студентов на уроках физической культуры, поскольку она удовлетворяет потребности всех типов учащихся. Эта стратегия также является отличным способом для учащихся развить уверенность в том, что они могут добровольно продемонстрировать или объяснить деятельность, или навык.

Таким образом, для того чтобы добиться максимальной отдачи от учащихся, учителю необходимо понимать, что такое внешняя и внутренняя мотивация, и что он может помочь ученикам в ее достижении. А также не стоит забывать о теории самодетерминации и психологических потребностях каждого человека, которые и являются основой мотивации. Для этого важно обращать внимание на стимуляцию чувства успешности, принадлежности, автономии и самовыражения.

Литература

1. Григорович С. И., Птушкин А. С. Рекомендации по развитию мотивации к занятиям физической культурой // *Международный научно-исследовательский журнал*, 2020. № 11-3 (101). С. 112-115. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44290203> (дата обращения: 16.05.2022).

2. Донцов Д. А., Денисова К. И. Связь мотивационных и личностных параметров у юных спортсменов // *Образовательные технологии*, 2019. С. 125-136. URL: <https://iedtech.ru/journal/2019/4/motivation-young-sportsmen/> (дата обращения: 16.05.2022).

3. Козаев Р. Х. Развитие мотивационной сферы школьников к урокам физической культуры // *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология*. 2018. № 3 (223). С. 144-148.

4. Стафеева А. В., Насекина О. В. Эффективные методы повышения мотивации детей младшего школьного возраста при занятиях физкультурой и фитнесом // *Вестник науки*, 2018. № 6 (6) Том 2. С. 41-47. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35572147> (дата обращения: 16.05.2022).

5. Шелдон К. М. Введение в теорию самодетерминации и новые подходы к мотивации роста // *Сибирский психологический журнал*. 2016. № 62. С. 7-17.

References

1. Grigorovich S. I., Ptushkin A. S. *Rekomendatsii po razvitiyu motivatsii k zanya-tiyam fizicheskoy kul'turoy* [Recommendations for the development of motivation to engage in physical culture]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal - International Research Journal*, 2020, no. 11-3 (101), pp. 112-115. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44290203> (accessed: 16.05.2022).
2. Dontsov D. A., Denisova K. I. *Svyaz' motivatsionnykh i lichnostnykh parametrov u yunyh sportsmenov* [Communication of motivational and personal parameters in young athletes]. *Obrazovatel'nye tekhnologii - Journal of Educational Technologies*, 2019, pp. 125-136. Available at: <https://iedtech.ru/journal/2019/4/motivation-young-sportsmen/> (accessed: 16.05.2022).
3. Kozaev R. H. *Razvitie motivatsionnoy sfery shkol'nikov k urokam fizicheskoy kul'tury* [The development of motivational sphere of schoolchildren to the lessons of physical culture]. *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya - Bulletin of Adygeyan State University. Series 3: Pedagogy and psychology*, 2018, no. 3 (223), pp. 144-148.
4. Stafeeva A. V., Nasekina O. V. *Effektivnye metody povysheniya motivatsii detey mladshego shkol'nogo vozrasta pri zanyatiyakh fizkul'turoy i fitnesom* [Effective methods of increasing motivation of children of primary school age in physical education and fitness]. *Vestnik nauki*, 2018, no. 6 (6), vol. 2, pp. 41-47. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35572147> (accessed: 16.05.2022).
5. Sheldon K. M. *Vvedenie v teoriyu samodeterminatsii i novye podkhody k motivatsii rosta* [Introduction to the theory of self-determination and new approaches to growth motivation]. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal - Siberian Psychological Journal*, 2016, no. 62, pp. 7-17.

УДК 796.011.3

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
К ПРИМЕНЕНИЮ МЕР НАСИЛЬСТВЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ТИПОВЫХ СИТУАЦИЙ
ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS
FOR THE USE OF VIOLENT MEASURES BASE
ON MODELING TYPICAL SITUATIONS OF OPERATIONAL
AND SERVICE ACTIVITIES**

Баркалов Сергей Николаевич

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия

Barkalov Sergey Nikolaevich

Ph. D., associate professor
department of physical training and sports

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

Аннотация. Представленный в статье анализ практики применения сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации мер насильственного воздействия установил недостаточный уровень их психологической и тактической готовности к эффективному и правомерному применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия. С целью повышения уровня профессиональной подготовленности сотрудников предложено в процессе их физической подготовки обеспечить моделирование выявленных в результате проведенного исследования типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности, связанных с силовым пресечением противоправных действий и задержанием лиц, оказывающих пассивное и активное неповиновение или сопротивление выполнению возложенных на полицейско-го обязанностей.

Abstract. The analysis of the practice of using violent measures by employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation presented in the article established an insufficient level of their psychological and tactical readiness for the effective and legitimate use of physical force, including combat techniques, special means and firearms. In order to improve the level of professional readiness of employees, it was proposed, in the process of their physical training, to ensure the modeling of typical operational and service situations identified as a result of the study, related to the forceful suppression of illegal actions and the detention of persons who exert passive and active disobedience or resistance to the performance of police duties.

Ключевые слова: физическая подготовка; боевые приемы борьбы; применение физической силы; применение специальных средств; применение огнестрельного оружия; сотрудник полиции.

Keywords: physical training; combat techniques of wrestling; the use of physical force; application of special means; the use of firearms; police officer.

Согласно статистическим данным Министерства внутренних дел (МВД) России, представленным в письме от 31.03.2022 г. № 1/3276 «О направлении Обзора практики применения сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при выполнении оперативно-служебных задач» (далее – Обзор), в 2021 году количество случаев применения сотрудниками мер насильственного воздействия увеличилось в сравнении с 2020 годом на 22,6 % (с 148091 до 181558). При этом основное количество таких случаев приходится на применение специальных средств и физической силы, доля которых составляет 99,3 % (60,5 % и 38,8 % соответственно). Огнестрельное оружие сотрудниками применялось лишь в 0,7 % случаев. Необходимо отметить, что, как и в аналогичном периоде прошлого года (АППГ), в 99,9 % случаев применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия действия сотрудников признаны правомерными.

Наиболее часто физическая сила, специальные средства и огнестрельное оружие применялись сотрудниками подразделений (в расчете на 1 тыс. личного состава): охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых – 2319 случаев; патрульно-постовой службы полиции (ППСП) – 1165; оперативных подразделений (по контролю за оборотом наркотиков, уголовного розыска, экономической безопасности и противодействия коррупции) – 857,5; государственной инспекции безопасности дорожного движения (ГИБДД) – 219 случаев.

Физическая сила, специальные средства и огнестрельное оружие в основном применялись сотрудниками при задержании правонарушителей – в 42,4 % случаев и их доставлении в территориальный орган МВД России – в 21,3 % случаев (рис. 1).

Вместе с тем в 2021 году 178 случаев от общего количества случаев применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия признаны неправомерными (АППГ – 167), в том числе физической силы – 30 (АППГ – 20), специальных средств – 8 (АППГ – 8), огнестрельного оружия – 140 (АППГ – 139).

Как отмечается в Обзоре, анализ служебных проверок, проведенных по фактам неправомерного применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками, показывает, что основными причинами чрезвычайных происшествий являются их личная недисциплинированность, недостаточный уровень морально-психологической устойчивости, пренебрежение требованиями законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, а также отсутствие должного контроля за профессиональной деятельностью подчиненных сотрудников со стороны руководителей подразделений.



Рис. 1. Условия применения сотрудниками физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия

Рассматривая конкретно практику применения физической силы, прежде всего, необходимо отметить, что в 2021 году в сравнении с 2020 году на 19,1 % (с 59107 до 70395) увеличилось количество таких случаев. Наиболее часто физическая сила применялась сотрудниками подразделений ППСП – 613 случаев, по контролю за оборотом наркотиков – 352 и ГИБДД – 109 (в расчете на 1 тыс. личного состава), причем сотрудники в основном использовали боевой прием борьбы «загиб руки за спину» (83 % или 56205 раз) – рис. 2.



Рис. 2. Наиболее часто применяемые сотрудниками боевые приемы борьбы

Из 30 фактов применения физической силы, не регламентированных Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (далее – Закон о полиции), 8 произошли при разбирательстве с задержанными в административных зданиях территориальных органов МВД России, 8 – при задержании правонарушителей, 2 – при их доставлении и 12 – в иных случаях. При этом неправомерно

в основном действовали сотрудники ППСП – 15 случаев, дежурной части – 7, уголовного розыска – 4, ГИБДД – 2 случая. В ряде случаев физическая сила применялась сотрудниками без учета сложившейся обстановки и степени опасности действий граждан, характера и силы оказываемого ими сопротивления.

Кроме того, в 2021 году в сравнении с 2020 годом на 25,9 % (с 87286 до 109930) увеличилось количество случаев применения специальных средств. Чаще всего специальные средства применяли сотрудники подразделений охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых – 2260 случаев, ППСП – 549 и по контролю за оборотом наркотиков – 356 (в расчете на 1 тыс. личного состава). В подавляющем большинстве случаев применения специальных средств (92 %) использовались средства ограничения подвижности (наручники) – рис. 3.

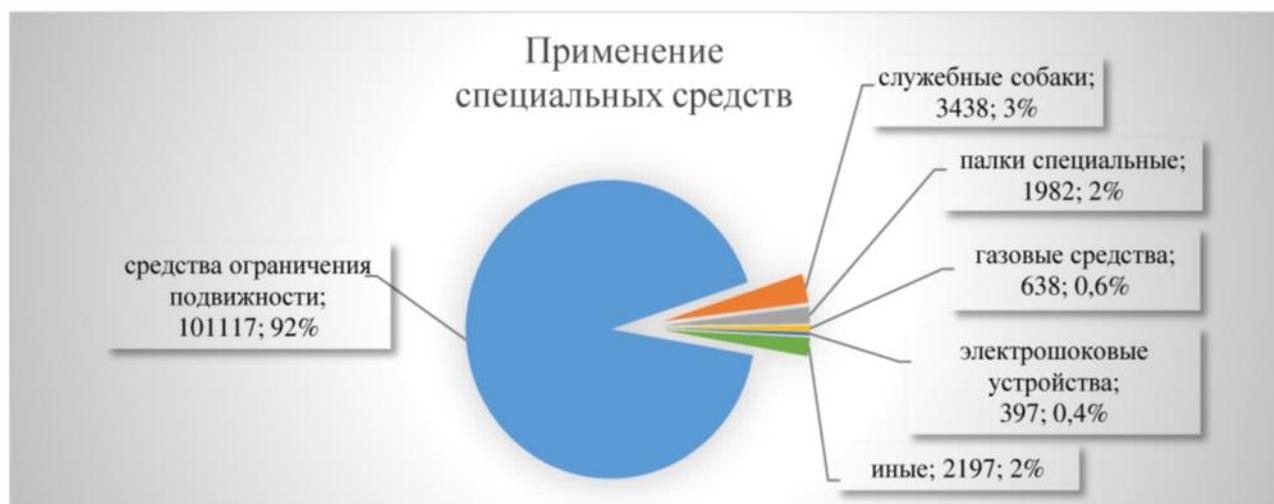


Рис. 3. Наиболее часто применяемые сотрудниками специальные средства

Из 8 случаев неправомерного применения специальных средств использовались наручники и электрошоковые устройства – по 3 случая, специальные газовые средства и палка специальная – по 1 случаю. В 4 случаях неправомерное применение специальных средств осуществлено без учета сложившейся обстановки, характера и степени опасности действий задерживаемого, а также характера и силы оказываемого им сопротивления.

Если анализ показывает, что сотрудники в 2021 году стали чаще применять боевые приемы борьбы и специальные средства, то в сравнении с 2020 годом сократилось на 27 % (с 1703 до 1243) количество случаев применения ими огнестрельного оружия, причем количество случаев неправомерного применения огнестрельного оружия не только не сократилось, а, наоборот, хотя и незначительно, но все-таки увеличилось (с 139 до 140) и пострадало при этом 35 человек (АППГ – 35): погибли 23 сотрудника (АППГ – 16) и 2 гражданина (АППГ – 2), получили ранения 9 сотрудников (АППГ – 14) и 1 гражданин (АППГ – 3).

Из 140 фактов применения оружия, не регламентированного Законом о полиции, 105 обусловлены небрежным (неумелым) обращением с огнестрельным оружием. При этом, число фактов неосторожного (неумелого) обращения с оружием увеличилось на 9,4 % (с 96 до 105) и составило 75 % от общего числа фактов неправомерного применения огнестрельного оружия, допущенных в 2021 году – рис. 4.

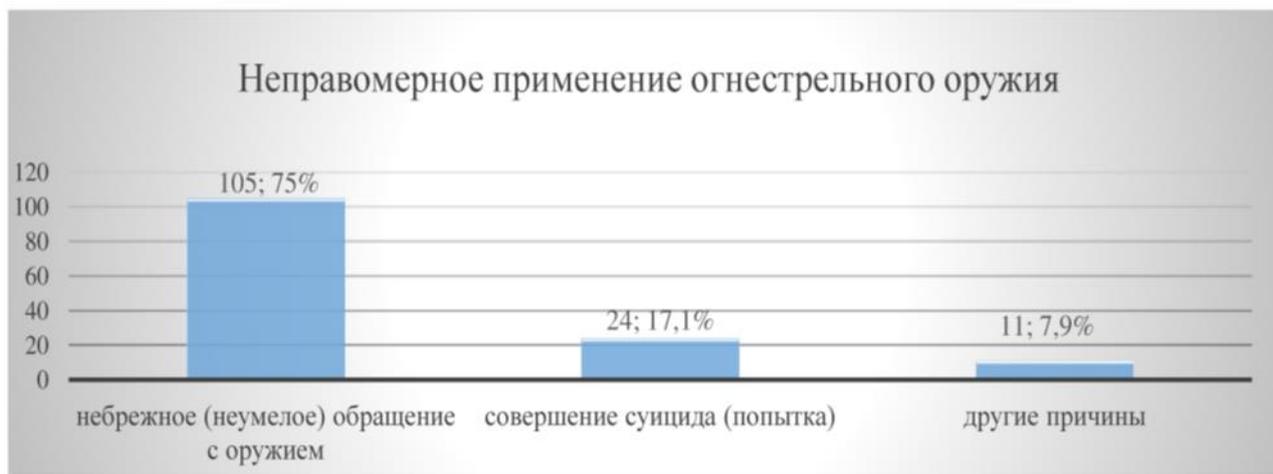


Рис. 4. Основные причины неправомерного применения сотрудниками огнестрельного оружия

Чрезвычайные происшествия, связанные с небрежным (неумелым) обращением с оружием и повлекшие потери среди граждан и сотрудников, произошли при задержании правонарушителей (22 %), при сдаче оружия и проведении стрельб (по 11 %), при иных обстоятельствах (56 %).

Сотрудники наиболее часто применяли огнестрельное оружие в случаях, предусмотренных статьей 23 Закона о полиции, для производства выстрела на автодороге (шоссе) – 539 выстрелов (49 %) и производства выстрела на улице – 441 (40,1 %) – рис. 5.

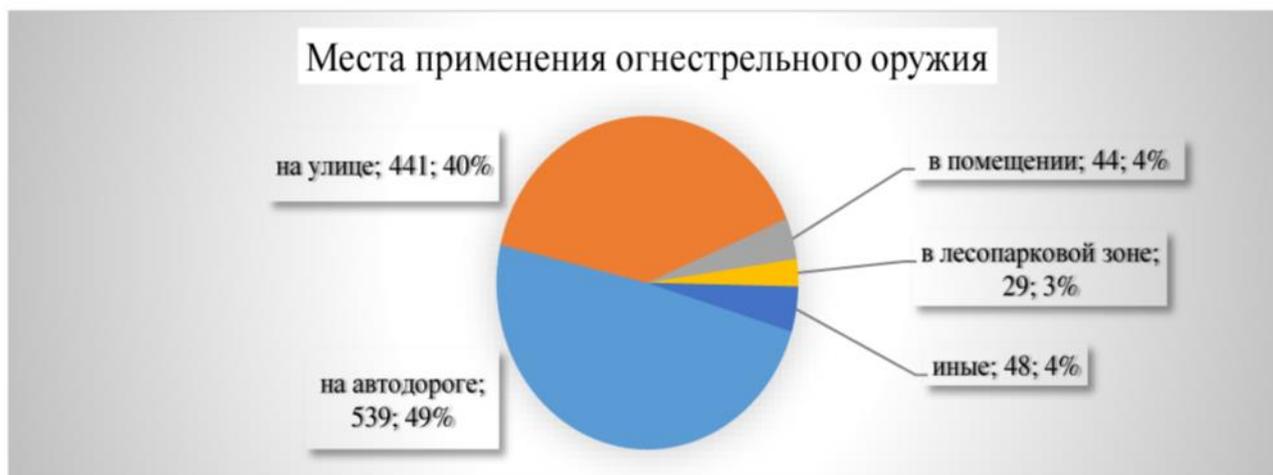


Рис. 5. Места применения сотрудниками огнестрельного оружия

Наибольшее количество случаев применения огнестрельного оружия было связано с остановкой транспортных средств – 493 случая (44,8 %) и производством предупредительного выстрела – 350 (31,8 %), при этом в более половины случаев оружие применялось в темное время суток – 683 случая (61,9 %) – рис. 6.



Рис. 6. Обстоятельства применения сотрудниками огнестрельного оружия

Чаще всего сотрудники применяли пистолет (91,8 %), при этом производство выстрела осуществлялось из транспортного средства (51 %) или из положения стоя (48,4 %), а расстояние до цели в основном составляло от 5 до 10 метров (34,6 %), от 1 до 5 метров (28,6 %) и от 10 до 25 метров (28,1 %). При этом статистика показывает недостаточную эффективность стрельбы сотрудников. Так, в 2021 году средняя эффективность применения оружия (без учета предупредительных выстрелов) составила 62,9 % (попадание в цель – 2454, мимо цели – 1450).

По результатам анализа практики применения сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации мер насильственного воздействия специалисты считают необходимым рекомендовать органам, организациям, подразделениям МВД России на занятиях в системе профессиональной служебной и физической подготовки, а также в образовательном процессе ведомственных организаций, осуществляющих образовательную деятельность, использовать учебно-методические материалы, подготовленные по заявкам Департамента государственной службы и кадров МВД России и размещенные на его сайте сервиса система информационно-аналитического обеспечения деятельности (ИСОД) МВД России. Данные материалы (учебные пособия, методические рекомендации и учебные фильмы) призваны помочь руководителям сформировать у подчиненных сотрудников психологическую и тактическую готовность к эффективному и правомерному применению физической силы, в том числе, боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия, уровень которой на текущий момент явно недостаточный. На это указывают приведенные в Обзоре факты.

Не вызывает сомнений, что совершенствование методического обеспечения процесса подготовки сотрудников к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, является одной из основных составляющих повышения их готовности к насильственному пресечению противоправных действий, поскольку качественное проведение учебных занятий, направленных на формирование такой готовности, невозможно без использования руководителями занятий практических рекомендаций и соблюдения современных требований, предъявляемых к организации профессиональной подготовки кадров в системе МВД России. Вместе с тем наше исследование, подтвердив этот вывод, так-же выявило и ряд других проблем.

Так, в ходе изучения организации профессиональной служебной и физической подготовки в территориальных органах МВД России на районном уровне были проанализированы методики обучения сотрудников боевым приемам борьбы в подразделениях Главного управления МВД России по городу Москве, Управлений МВД России по Белгородской, Орловской и Тюменской областям. В результате установлены основные причины неэффективности функционирования системы физической подготовки в территориальных органах МВД России:

- отсутствие методических материалов, написанных доступным языком для руководителей учебных групп, не имеющих специального образования;
- пониженный контроль со стороны руководителей подразделений за выполнением подчиненными сотрудниками учебного плана и расписания занятий (огромный объем работы по должностным обязанностям отодвигает физическую подготовку на второй план, поэтому руководители подразделений не уделяют ей необходимого времени);
- физическая подготовка часто организуется не по месту прохождения службы сотрудников;
- недостаточная компетенция руководителей учебных групп по видам профессиональной служебной и физической подготовки, причем в большей степени по физической подготовке;
- слабая материально-техническая база;
- недостаточная личная заинтересованность сотрудников;
- не прослеживается взаимосвязь содержания подготовки с потребностями подразделений, что снижает качество формирования необходимых компетенций сотрудников.

Безусловно, вопросы совершенствования методики профессиональной, в том числе, физической подготовки сотрудников полиции рассматривались многими авторами [1, 2, 3]. В большей степени нас интересовали проблемы, связанные с обучением боевым приемам борьбы, которые анализировались специалистами неоднократно [4, 5, 6]. В то же время целевое назначение этих работ в основном определяется направленностью на повышение результативности отдельных сторон подготовленности сотрудников, что, несомненно, дает свои положительные результаты. Большинство сотрудников в соответствии с требованиями нормативных документов в стандартных условиях спортивного зала и стрелкового тира выполняют боевые приемы борьбы, упражнения стрельбы и контрольные нормативы. Однако на практике уровень целостной готовности сотрудников к силовому пресечению преступлений и правонарушений и задержанию лиц, их совершивших, оставляет желать лучшего, что объективно подтверждается статистическими данными, ранее представленными в Обзоре.

«Погружаясь» в проблему, специалисты все чаще говорят о комплексном формировании готовности (интегральной подготовленности) сотрудников к применению мер насильственного воздействия к правонарушителям [7, 8, 9]. Кроме того, авторы обращают внимание, что владение техникой боевых приемов борьбы не всегда определяет успех сотрудника в ситуациях силового задержания и защиты от

нападения. Только в совокупности с адекватной тактикой действий возможно достичь оптимального результата в противоборстве с правонарушителем [10, 11, 12]. При этом отмечается, что тактика применения боевых приемов борьбы тесно связана с правомерностью действий сотрудников [13, 14, 15] и их психологической готовностью к «реальному» конфликтному взаимодействию с правонарушителем, которую предлагается формировать посредством участия сотрудников в учебно-тренировочных и соревновательных поединках по различным видам спортивных единоборств и прикладных спаррингов (условно-целевых заданий), обусловленных определенными правилами [16, 17, 18].

Другими словами, формирование тактических умений и навыков, воспитание способности быстро ориентироваться в сложных условиях, оценивать обстановку, выбирать и применять в зависимости от обстоятельств наиболее эффективные (в то же время правомерные) способы применения боевых приемов борьбы является одним из важнейших направлений совершенствования физической подготовки сотрудников полиции, которое может быть обеспечено на основе моделирования в учебном процессе различных ситуаций оперативно-служебной деятельности, связанных с неповиновением или сопротивлением, оказываемым сотруднику при выполнении возложенных на него обязанностей. Но для того, чтобы моделировать такие ситуации необходимо сначала выявить те из них, которые наиболее часто встречаются (так называемые типовые ситуации) в современной практике силового противоборства с правонарушителями.

Исследование ситуаций применения физической силы сотрудниками полиции различных подразделений, проведенное А. Ю. Плешивцевым, показало, что лидирующую позицию занимает ситуация, когда правонарушитель оказывал пассивное неповиновение. Такое положение встречается в пределах 50 % случаев. На второе место выходят ситуации, где правонарушитель активно сопротивляется, защищаясь от действий сотрудника – около 25 % случаев. Третье место составляют ситуации, в которых правонарушитель оказывал активное неповиновение – примерно 15 % случаев. Четвертая позиция приходится на различные виды нападения на сотрудников полиции – порядка 10 % случаев [19].

Автор, исследовав вопрос: Какие действия чаще всего совершают правонарушители в ситуациях неповиновения, сопротивления и нападения на сотрудников полиции? – установил, что в ситуации пассивного неповиновения правонарушитель чаще всего не выполняет устные распоряжения и требования сотрудника, вступает в словесную перепалку, угрожает – более 90 % случаев. При активном неповиновении, как правило, правонарушители пытаются убежать (скрыться бегством) – более 70 % случаев. Реже противодействуют сотруднику полиции, срывая его захваты, вырываясь от сковывания наручниками – порядка 25 % случаев. В случаях активного сопротивления действиям сотрудников полиции правонарушители чаще всего осуществляют атакующие приемы: они стараются сократить дистанцию, выполнить удар или провести захват, пытаются сковать сотрудника обхватом – около 60 % случаев. Реже в арсенал действий активного сопротивления сотрудникам полиции правонарушители включают защитные приемы (уклоны, подставки, сбивы, перекрытия, встречные захваты атакующей конечности) – в пределах 30 % случаев.

Когда преступники нападают на сотрудников полиции, то они это часто делают группой, причем количество нападающих, как правило, превышает количество сотрудников полиции, или, по крайней мере, ему равно – 80 % случаев. При этом групповое нападение может осуществляться с применением оружия (холодного, реже огнестрельного) [19].

Исследование А. Ю. Плешивцевым вопроса: Какие действия чаще всего совершают сотрудники полиции в ситуациях неповиновения, сопротивления и нападения на них правонарушителей? – показало, что в случаях пассивного неповиновения правонарушителя сотрудник предупреждает о том, что при дальнейшем отказе выполнить его законные требования будут применены боевые приемы борьбы – 100 % случаев. Как правило, на правонарушителя это оказывает положительное воздействие, и он в дальнейшем следует требованиям сотрудника полиции. При активном неповиновении, когда правонарушитель пытается убежать (скрыться), сотрудники полиции сразу же преследуют его. Догнав правонарушителя, чаще всего выполняют захват за руку с последующим переходом на загиб руки за спину «толчком», что позволяет сопровождать (конвоировать) задержанного к любому месту – 90 % случаев. Вторую позицию по частоте применения сотрудниками при активном неповиновении правонарушителя занимает загиб руки за спину «рывком» – 85 % случаев. Кроме того, сотрудники полиции достаточно часто применяют различные удержания и удушающие приемы (плечом и предплечьем), как правило, это происходит, когда правонарушитель садится или ложится на землю. При активном сопротивлении правонарушителей (попытках осуществить атакующие приемы) сотрудники чаще всего вначале выполняют различные защитные действия (подставки предплечья (предплечий), ладоней; отбивы предплечьем; перемещения; повороты туловища, уклоны, нырки) – более 85 % случаев. На втором месте по частоте использования находятся прямые и боковые удары руками и ногами, в том числе удары в голень, стопой в колено и в область паха, при этом отмечается, что в последующих действиях сотрудник полиции выполняет захват противника с последующим загибом руки за спину скручиванием внутрь или загибом руки за спину «рывком» – в пределах 80 % случаев [19].

Кроме того, при изучении случаев применения физической силы нами было установлено, что более 70 % случаев приходится на вечернее или ночное время и происходит это в подавляющем большинстве на улицах и местах скопления людей (рынки, вокзалы, станции метро), в подъездах домов, квартирах, в общественном транспорте и автомобиле.

В результате систематизации полученных в ходе нашего исследования данных, были выявлены три основные группы типовых ситуаций применения боевым приемов борьбы сотрудниками полиции в процессе оперативно-служебной деятельности, связанных с пассивным и активным неповиновением или сопротивлением правонарушителя:

- 1) при пресечении правонарушений в условиях патрулирования улиц;
- 2) при пресечении правонарушений, совершаемых лицами, находящимися в автомобиле;
- 3) при пресечении правонарушений в условиях ограниченного пространства.

С целью выявления наиболее часто встречающихся ситуаций применения боевых приемов борьбы при пресечении правонарушений в условиях патрулирования улиц проводилось анкетирование сотрудников патрульно-постовой службы (ППСП) Управлений МВД России по Белгородской, Орловской и Тюменской областям. В анкетировании приняли участие 196 сотрудников, прослуживших в подразделении не менее трех лет. Среди опрошенных 60,4 % сотрудников определили свой уровень владения боевыми приемами борьбы как достаточный для осуществления своей профессиональной деятельности, вместе с тем 39,7 % респондентов указали на необходимость его повышения. Большинство опрошенных сотрудников (72,9 %) считает значимым для своей профессиональной деятельности обучение способам взаимодействия и взаимопомощи при выполнении боевых приемов борьбы, приемам защиты от посягательств, совершаемых с помощью холодного оружия, способам наружного досмотра, сковывания наручниками, действиям с использованием палки специальной.

Чаще всего (в более 80 % случаях) сотрудники ППСП сталкиваются с необходимостью применения боевых приемов борьбы в ситуациях проверки документов подозреваемых в совершении правонарушения, пресечения распития спиртных напитков в общественных местах, оказания неповиновения и (или) сопротивления сотрудникам. Также в результате анкетирования было выявлено, что более 90 % сотрудников отметили недостаточный уровень своей тактической подготовленности и считают необходимым на занятиях по физической подготовке не только заниматься демонстрацией техники боевых приемов борьбы, но и отрабатывать технико-тактические навыки их применения в моделируемых ситуациях оперативно-служебной деятельности, наиболее характерных для их подразделения.

Рассмотренные результаты анкетирования сотрудников ППСП дополнили материалы, полученные нами ранее в ходе исследования особенностей их служебной деятельности. В частности, тогда удалось получить информацию о фактической организации режима службы и ее условиях, составить представление об отношении сотрудников к оптимизации своей служебной деятельности средствами физической культуры, а также выявить профессионально важные качества, которыми должен обладать сотрудник ППСП для успешного выполнения своих служебных задач [20].

С целью выявления часто встречающихся ситуаций применения боевых приемов борьбы при пресечении правонарушений, совершаемых лицами, находящимися в автомобиле, проводилось анкетирование сотрудников дорожно-патрульной службы (ДПС) подразделений ГИБДД Управлений МВД России по Белгородской, Орловской и Тюменской областям. В анкетировании участвовали 137 сотрудников, прослуживших в подразделении не менее трех лет. Среди опрошенных 69,2 % сотрудников определили свой уровень владения боевыми приемами борьбы как достаточный для осуществления своей профессиональной деятельности, а 30,8 % – считают необходимым его повысить. В результате анализа анкет выявлено, что 64,1 % сотрудников считает важным для своей профессиональной деятельности обучение ограничению свободы передвижения боевыми и удушающими приемами, способам взаимодействия и взаимопомощи при выполнении боевых приемов борьбы, способам сковывания наручниками и ударной технике.

Практически все респонденты (97,4 %) отметили, что чаще всего сотрудники ДПС сталкиваются с необходимостью применения физической силы и специальных средств в случае отказа водителя выйти из салона остановленного транспортного средства, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на сотрудников обязанностей. Причем такая ситуация может возникнуть как в процессе обычной проверки документов водителя, так и в случае, если остановка транспортного средства производилась после его преследования.

Приведенные факты в той или иной степени согласуются с ранее полученной нами информацией об особенностях физической подготовки полицейских к задержанию правонарушителей, находящихся в транспортном средстве [21].

Кроме того, анализ результатов анкетирования позволил выявить типовые ситуации, связанные с принудительным извлечением водителя из салона остановленного транспортного средства:

- извлечение водителя при незаблокированной двери (двигатель заглушен или заведен, водитель не пристегнут или пристегнут, руки на руле или не на руле);
- извлечение водителя при заблокированной двери (стекло опущено или не опущено, двигатель заглушен или заведен, водитель не пристегнут или пристегнут, руки на руле или не на руле);
- посадка задержанного в патрульный автомобиль.

С целью выявления часто встречающихся ситуаций применения боевых приемов борьбы при пресечении правонарушений в условиях ограниченного пространства проводилось анкетирование оперуполномоченных уголовного розыска и участковых уполномоченных полиции Управлений МВД России по Белгородской, Орловской и Тюменской областям. В анкетировании приняли участие 142 сотрудника, прослуживших в подразделении не менее трех лет. Среди опрошенных 75,8 % сотрудников определили свой уровень владения боевыми приемами борьбы как достаточный для осуществления своей профессиональной деятельности, вместе с тем 24,2 % респондентов полагают необходимым его повышение. В результате анализа анкет выявлено, что 80,6 % сотрудников считает наиболее значимым для своей профессиональной деятельности обучение ударам и защитным действиям от ударов невооруженного и вооруженного ножом (предметом), ограничению свободы передвижения болевыми и удушающими приемами, приемам освобождений от захватов и обхватов, способам взаимопомощи при выполнении боевых приемов борьбы.

Более половины опрошенных указали на то, что чаще всего им приходилось применять боевые приемы борьбы в условиях ограниченного пространства, что согласуется с данными, приведенными другими авторами [22]. При этом 88,7 % респондентов полагают необходимым на практических занятиях по тактике применения боевых приемов борьбы отрабатывать их в моделируемых ситуациях, связанных с ограничением окружающего пространства.

Анализ результатов анкетирования позволил выявить типовые ситуации, связанные с применением боевых приемов борьбы при пресечении правонарушений в условиях ограниченного пространства:

- задержание в ограниченном пространстве правонарушителя, стоящего спиной или лицом к стене;
- задержание в ограниченном пространстве с удержанием правонарушителя в положении лежа;
- задержание правонарушителя в ограниченном пространстве вдвоем при подходе сзади или спереди, или одного сзади, а другого спереди;
- сопровождение правонарушителя по лестничным пролетам и через дверной проем.

Разумеется, для организации физической подготовки сотрудников полиции могут разрабатываться (моделироваться) и другие ситуации, характерные для оперативно-служебной деятельности того или иного подразделения. По результатам проведенного исследования нами предложены примерные типовые ситуации для обучения тактике применения сотрудниками боевых приемов борьбы, при выполнении которых конкретные технико-тактические действия могут и должны варьироваться, адаптируя те или иные приемы в зависимости от наличествующих условий, дальнейшего развития моделируемой ситуации и задач, поставленных перед сотрудниками.

Таким образом, личная безопасность и безопасность граждан, реализуемые через физическую, психологическую, интеллектуальную готовность сотрудника к любой опасности, могут быть обеспечены эффективным владением не только техникой, но и тактикой применения боевых приемов борьбы, позволяющей сотрудникам минимизировать возникающие риски и качественно выполнять поставленные перед ними оперативно-служебные задачи.

Литература

1. Еремин Р. В. О принципиальных основах организации занятий физической подготовкой сотрудников полиции // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова*. 2019. № 3 (80). С. 135-138.
2. Козинец У. Д., Пахомов В. И. Физическая безопасность сотрудника ОВД // *Наука-2020*. 2021. № 3 (48). С. 144-148. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46214889> (дата обращения: 16.05.2022).
3. Подрезов И. Н. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при силовом задержании правонарушителя // *Автономия личности*. 2021. № 3 (26). С. 27-30. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47934825> (дата обращения: 16.05.2022).
4. Баркалов С. Н., Флусов Е. В., Струганов С. М. Актуальные аспекты обучения боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников полиции // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2019. № 2. С. 3-10.
5. Моськин С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы // *Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов конференции (г. Орел, 01-03 июня 2015 г.)*. Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 157-161.
6. Подрезов И. Н. К вопросу о применении боевых приемов борьбы при задержании правонарушителя // *Наука-2020*. 2020. № 1 (37). С. 114-118. URL: <https://www.elibrary.ru/>

item.asp?id=42872797 (дата обращения: 16.05.2022).

7. Баркалов С. Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146–153. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42644172> (дата обращения: 16.05.2022).

8. Баркалов С. Н., Флусов Е. В., Струганов С. М. Проведение комплексных практических занятий по физической и огневой подготовке в образовательных организациях МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3. С. 3-17.

9. 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 внутриве-домственного круглого стола (г. Орел, 28 февраля 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 99-104.

10. Алдошин А. В. Тактическая подготовка применения боевых приемов борьбы, как составная часть профессиональной подготовки сотрудников ОВД к выполнению служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 05-06 июня 2014 г.). Иркутск : Восточно-сибирский институт Министерства внутренних дел России, 2014. С. 13-17.

11. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 746. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=15742> (дата обращения: 23.05.2022).

12. Панферов Р. Г. Тактика применения боевых приемов борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 27 июня 2019 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 223-228.

13. Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей по материалам научно-представительских мероприятий (г. Орел, 29 июня - 20 июля 2017 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 59-64.

14. Панферов Р. Г. Правовые основания применения физической силы сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 167-171. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44209927> (дата обращения: 16.05.2022).

15. Еремин Р. В. Ответственность сотрудников полиции при превышении полномочий, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 6-10. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47934822> (дата обращения: 16.05.2022).

16. Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России //

Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов конференции (г. Орел, 01-03 июня 2015 г.). Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

17. Герасимов И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов конференции (г. Орел, 01-03 июня 2015 г.). Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 78-82.

18. Кузнецов М. Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 15-16 июня 2017 г.). В 2 т. Иркутск : Восточно-сибирский институт Министерства внутренних дел России, 2017. Т. 1. С. 135-139.

19. Плешивцев А.Ю. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на основе типологии противодействия правонарушителей сотрудникам полиции : дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2015. 142 с.

20. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Исследование особенностей служебной деятельности сотрудников патрульно-постовой службы полиции для целей совершенствования физической подготовки в период профессионального обучения // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 129-133.

21. Баркалов С. Н., Флусов Е. В., Струганов С. М. Некоторые особенности физической подготовки полицейских к задержанию правонарушителей, находящихся в транспортном средстве // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 5. С. 3-13.

22. Губанов Э. В., Гуднев А. В. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД, проходящих службу в оперативных подразделениях // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 88-93. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42872793> (дата обращения: 16.05.2022).

References

1. Eremin R. V. O principial'nyh osnovah organizacii zanyatij fizicheskoy podgotovkoj sotrudnikov policii [On the fundamental basics of organizing physical training classes for 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, 2019, no. 3 (80), pp. 135–138.

23. Kozinec U. D., Pahomov V. I. Fizicheskaya bezopasnost' sotrudnika OVD [Physical safety of an internal affairs officer]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 3 (48), pp. 144–148. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46214889> (accessed: 16.05.2022).

24. Podrezov I. N. Metodicheskie podhody k obucheniyu sotrudnikov patrol'no-postovoj sluzhby policii vzaimodejstviyu pri silovom zaderzhanii pravonarushitelya [Methodological approaches to training officers of the patrol and police service in interaction during the forceful detention of an offender]. Avtonomiya lichnosti – Personality Autonomy, 2021, no. 3 (26), pp. 27–30. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47934825> (accessed: 16.05.2022).

2. Barkalov S. N., Flusov E. V., Struganov S. M. Aktual'nye aspekty obucheniya boevym

priemam bor'by v sisteme fizicheskoy podgotovki sotrudnikov policii [Actual aspects of training in combat techniques of wrestling in the system of physical training of police officers]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport – News of Tula State University. Physical education. Sport*, 2019, no. 2, pp. 3–10.

3. Mos'kin S.A. *Osobennosti metodiki obucheniya boevym priemam bor'by* [Peculiarities of training of combat techniques of wrestling]. *Nauka i innovacii v sfere obrazovaniya i proizvodstva : sbornik nauchnyh trudov konferencii (Orel, 1–3 iyunya 2015 g.)* [Science and Innovation in Education and Production : a collection of scientific papers of the conference (Orel, June 1–3, 2015)]. Orel : Orlovskij gosudarstvennyj universitet Publ., 2015, pp. 157–161. (In Russia).

25. Podrezov I. N. *K voprosu o primenenii boevyh priemov bor'by pri zaderzhanii pravonarushitelya* [On the issue of the use of combat techniques of struggle during the detention of the offender]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2020, no. 1 (37), pp. 114–118. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42872797> (accessed: 16.05.2022).

26. Barkalov S. N. *Kompleksnoe formirovanie gotovnosti obuchayushchihsiya obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii k obespecheniyu lichnoj bezopasnosti v usloviyah, svyazannyh s primeneniem fizicheskoy sily, special'nyh sredstv i ognestrel'nogo oruzhiya* [Comprehensive formation of readiness of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to ensure personal safety in conditions related to the use of physical force, special means and firearms]. *Avtonomiya lichnosti – Personality Autonomy*, 2020, no. 1 (21), pp. 146–153. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42644172> (accessed: 16.05.2022).

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

5. Kuznecov M. B., Osipov D. V. *Kompleksnoe primenenie sredstv fizicheskoy podgotovki na prakticheskikh zanyatiyah s kursantami i slushatelyami obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii* [Comprehensive use of physical training in practical classes with cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii : sbornik statej vnutrivedomstvennogo kruglogo stola (Orel, 28 fevralya 2018 g.)* [Topical problems of the development of physical culture of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia : a collection of articles of the internal round table (Orel, February 28, 2018)]. Orel : OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 99–104. (In Russia).

6. Aldoshin A. V. *Takticheskaya podgotovka primeneniya boevyh priemov bor'by, kak sostavnaya chast' professional'noj podgotovki sotrudnikov OVD k vypolneniyu sluzhebnyh zadach v chrezvychajnyh obstoyatel'stvah* [Tactical training of the use of combat techniques of wrestling, as part of the professional training of ATS employees to perform official tasks in emergency circumstances]. *Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv : sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Irkutsk, 5–6 iyunya 2014 g.)* [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies : a collection of materials of the international scientific and practical conference (Irkutsk, June 5–6, 2014)]. Irkutsk : VSI MVD Rossii Publ., 2014, pp. 13–17. (In Russia).

7. Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Takticheskie osobennosti primeneniya silovyh sposobov*

zaderzhaniya pravonarushitelej [Tactical features of the use of forceful methods of detention of offenders]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – Modern problems of science and education, 2014, no. 6, URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=15742> (accessed date: 23.05.2022).

8. Panferov R. G. *Taktika primeneniya boevyh priemov bor'by v deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennih del [Tactics of using combat techniques of struggle in the activities of employees of the internal affairs bodies]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov : sbornik statej Vserossijskogo kruglogo stola (Orel, 27 iyunya 2019 g.) [Improving the physical training of law enforcement officials : a collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 27, 2019)]. Orel : OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2019, pp. 223–228. (In Russia).*

9. Gerasimov I. V. *Pravovye osnovaniya, usloviya zakonnosti i obosnovannosti primeneniya sotrudnikami policii fizicheskoy sily [Legal grounds, conditions for the legality and validity of the use of physical force by police officers]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov : sbornik statej po materialam nauchno-predstavitel'skih meropriyatij (Orel, 29 iyunya 2017 g., 20 iyulya 2017 g.) [Improving the physical training of law enforcement officials : collection of articles based on the materials of scientific and representative events (Orel, June 29, 2017, July 20, 2017)]. Orel : OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2017, pp. 59–64. (In Russia).*

27. Panferov R. G. *Pravovye osnovaniya primeneniya fizicheskoy sily sotrudnikami DPS GIBDD MVD Rossii [Legal grounds for the use of physical force by traffic police officers of the traffic police of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 167–171. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44209927> (accessed: 16.05.2022).*

28. Eremin R. V. *Otvetstvennost' sotrudnikov policii pri prevyshenii polnomochij, svyazannyh s primeneniem fizicheskoy sily, special'nyh sredstv i ognestrel'nogo oruzhiya [Responsibility of police officers in case of abuse of authority related to the use of physical force, special means and firearms]. Avtonomiya lichnosti – Personality Autonomy, 2021, no. 3 (26), pp. 6–10. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47934822> (accessed: 16.05.2022).*

10. Aldoshin A. V. *Ispol'zovanie special'nyh sredstv trenirovki dlya razvitiya emocional'no-volevoj ustojchivosti u kursantov organizacij sistemy MVD Rossii [The use of special training tools for the development of emotional and volitional stability in cadets of organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka i innovacii v sfere obrazovaniya i proizvodstva : sbornik nauchnyh trudov konferencii (Orel, 1–3 iyunya 2015 g.) [Science and Innovation in Education and Production : a collection of scientific papers of the conference (Orel, June 1–3, 2015)]. Orel : Orlovskij gosudarstvennyj universitet Publ., 2015, pp. 7–12. (In Russia).*

11. Gerasimov I.V. *Edinoborstvo kak sredstvo psihologicheskoy podgotovki sotrudnikov policii [Martial arts as a means of psychological training of police officers]. Nauka i innovacii v sfere obrazovaniya i proizvodstva : sbornik nauchnyh trudov konferencii (Orel, 1–3 iyunya 2015 g.) [Science and Innovation in Education and Production : a collection of scientific papers of the conference (Orel, June 1–3, 2015)]. Orel : Orlovskij gosudarstvennyj universitet Publ., 2015, pp. 78–82. (In Russia).*

12. Kuznecov M. B. *K voprosu o role zanyatij edinoborstvami v professional'noj deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennih del [On the question of the role of martial arts in the professional activities of employees of the internal affairs bodies]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv : sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Irkutsk, 15-16 iyunya 2017 g.). V 2 t. [Improving the professional and physical training of cadets, students of*

educational organizations and employees of law enforcement agencies : a collection of materials of the international scientific and practical conference (Irkutsk, June 15–16, 2017). In 2 vols]. Irkutsk : VSI MVD Rossii Publ., 2017, V. 1, pp. 135–139. (In Russia).

13. Pleshivcev A. Yu. *Metodika obucheniya boevym priemam bor'by kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii na osnove tipologii protivodejstviya pravonarushitelej sotrudnikam policii. Dis. kand. ped. nauk [Methodology for training combat techniques for the struggle of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia based on the typology of countering offenders to police officers. Diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 2015, 142 p.*

14. Barkalov S. N., Flusov E. V. *Issledovanie osobennostej sluzhebnoj deyatel'nosti sotrudnikov patrol'no-postovoj sluzhby policii dlya celej sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki v period professional'nogo obucheniya [Study of the peculiarities of the official activities of the police patrol service for the purpose of improving physical training during vocational 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, 2018, no. 2 (75), pp. 129–133.*

15. Barkalov S. N., Flusov E. V., Struganov S. M. *Nekotorye osobennosti fizicheskoy podgotovki policejskih k zaderzhaniyu pravonarushitelej, nahodyashchih v transportnom sredstve [Some features of physical training of police officers to detain offenders in a vehicle]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport – News of Tula State University. Physical education. Sport, 2020, no. 5, pp. 3–13.*

29. Gubanov E. V., Gudnev A. V. *Nekotorye aspekty sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD, prohodyashchih sluzhbu v operativnyh podrazdeleniyah [Some aspects of improving the physical training of internal affairs officers serving in operational units]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 1 (37), pp. 88–93. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42872793> (accessed: 16.05.2022).*

УДК 796.06

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ДЕТЕЙ****MOTIVATING CHILDREN TO ENGAGE
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS****Галибина Анна Владимировна**

студент

*Северный (Арктический) Федеральный университет имени М. В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия***Galibina Anna Vladimirovna**

student

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

старший преподаватель

*кафедра физической культуры и спорта**Северный Арктический Федеральный Университет имени М. В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия***Zhuravlev Andrei Vyacheslavovich**

senior lecturer

*department of physical culture and sports**Northern Arctic Federal University named after M.V. Lomonosov**г. Arkhangelsk, Russia*

Аннотация. *Статья посвящена теме психолого-педагогического сопровождения в детском спорте, отмечено его обширное воспитательное значение. Выделены основные задачи и намечены пути их решения. Показаны отдельные методы психолого-педагогической работы на примере настольного тенниса. Особое значение автор придает спортивной мотивации. Рассматривается различие тренировочной и соревновательной мотивациями, баланс между ними. Подчеркнуто приоритетное значение мотивации достижения успеха, методы ее формирования, и роль, которую играют в этом отношении юных спортсменов с взрослыми – родителями и тренером. Отмечено значение индивидуального подхода в формировании и закреплении мотивации.*

Abstract. *The article deals with the topic of psychological and pedagogical support in children's sport and points out its extensive educational value. The main tasks are highlighted and the ways of their solution are outlined. Some methods of psychological and pedagogical work on the example of table tennis are shown. The author gives special attention to the sports motivation. The difference between the training and competitive motivation and the balance between them are considered. The priority of success motivation, methods of its formation and the role played by the young sportsmen relations with their parents and coaches are emphasized. The importance of the individual approach in the formation and consolidation of motivation is highlighted.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка; этапы; соревнования; спортивная мотивация; успех.*

Keywords: *psychological preparation; stages; competition; sports motivation; success.*

В современном спорте высокий уровень физической, технической и тактической подготовки спортсменов не всегда гарантирует успех. Очень часто результат выступления в большой степени зависит от психологической готовности к соревнованиям. Специалисты отмечают приоритет психологических факторов в среде ведущих спортсменов. Часто на ответственных соревнованиях победа достается более устойчивому психологически спортсмену, хотя оба имеют равные физические возможности и условия. На всех этапах спортивной карьеры необходимо психологическое обеспечение. В большом спорте психологическое сопровождение – это помощь при подготовке к соревнованиям, а в детском спорте это более широкое понятие, оно включает в себя всю работу по воспитанию и всестороннему развитию начинающих спортсменов. Педагогический, психологический, лечебно-восстановительный – эти процессы работают в комплексе. Все методы и средства работы нацелены на обеспечение оптимально боевого состояния спортсменов, приводящего к успешным выступлениям; приоритетным является сохранение их физического здоровья и благоприятного нервно-психического состояния [1].

В детском спорте психолого-педагогическое обеспечение призвано решать такие задачи:

- оказать психологическую помощь в спортивной профориентации;
- обеспечить необходимую психологическую поддержку при подготовке к соревнованиям;
- помочь спортсменам восстановиться психологически после выступлений;
- построить благоприятные отношения с тренером и между членами спортивной группы;
- оказать помощь в разрешении кризисных ситуаций [2].

Исследования Андрущишина И. Ф. подтверждают: «снижение уровня спортивных достижений связано не с пренебрежением биологических знаний и закономерностей построения тренировочного процесса, а в значительной степени, с недостаточностью использования психологических знаний, опирающихся на них методов педагогического и психологического воздействия в процессе подготовки спортсменов» [3]. Спортсмены нуждаются не только в обучении техническим приемам и действиям, но и в серьезной психологической подготовке.

Учебно-тренировочный процесс спортсмена делится на четыре этапа: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование. На этапе предварительной подготовки рекомендуется заниматься с детьми не только разносторонней физической подготовкой, но и решать такие психолого-педагогические задачи:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- объяснение необходимости сохранить и улучшить здоровье, быть сильным и выносливым;
- оказание помощи в выборе спортивной специализации [4].

Бабушкин Г. Д. рассматривает психолого-педагогическое обеспечение с этапа начальной спортивной специализации, когда юные спортсмены только начинают

выступать на соревнованиях. Необходимо начать психологическую подготовку в самом начале работы с детьми, так как важно сформировать у них психологическую структуру соревновательной деятельности – это первое направление в психолого-педагогическом сопровождении. Другие направления этой работы:

- анализ результатов соревнований;
- определение доминирующих предстартовых состояний у каждого спортсмена;
- формирование когнитивного ресурса;
- обучение навыкам психорегуляции;
- удовлетворение актуальных потребностей.

На этапе углубленной специализации методы психологического воздействия призваны помочь юным спортсменам сформировать установку на соревновательную деятельность, повысить психологическую устойчивость к техническим и тактическим действиям на тренировках и соревнованиях. Например, Белянский А. С. предлагает для спортсменов, занимающихся настольным теннисом, такие практические методы работы:

- использовать сбивающие ситуации на тренировочных играх – физическая усталость, неадекватное поведение зрителей или противника и другие;
- создавать ситуации выбора ответных действий, необходимость быстро принять самостоятельное решение;
- формировать у юных спортсменов черты характера и свойства личности, типичные для игроков высокой квалификации [3].

Следует отметить, что при многолетней подготовке к соревнованиям недостаточно внимания уделяется мотивации, что часто становится причиной не окончить спортивную школу или перестать заниматься в секции. Если тренер, спортивный психолог, педагог и сам спортсмен недооценивают значение мотивационных факторов, то проделанная огромная работа может не привести к ожидаемым результатам. Кузьмин Е. Б. и Денисенко Ю. П. определяют спортивную мотивацию как состояние спортсмена, обусловленное его отношением к цели и ожидаемым спортивным результатом, собственным возможностям, успехам и неудачам, к тренеру и товарищам по команде. Мотивация влияет на направленность личности, ее характер, способности, психические процессы и эмоции. От переживаемых эмоций зависит поведение человека, они указывают на значимость и важность для него определенных целей. Степень значимости побуждений определяет допустимый уровень энергетических и материальных затрат, необходимых для их реализации. Спортивная мотивация способна вести спортсмена к намеченной цели и оказывает прямое влияние на результативность его деятельности. Мотивационная сфера тесно связана с высокими результатами в спорте, только спортсмен с максимально выраженной мотивацией способен к полной самоотдаче в стремлении к победе при жестком соревновательном проти-воборстве [5].

Возраст 10...14 лет – наиболее благоприятный для закладывания основ спортивной мотивации, так как в этом возрасте подросток осознает себя частью общества, у него формируется социальная активность и ответственность, обостряется

потребность в общественном признании [4]. Для развития и функционирования спортивной мотивации необходимо развивать у юных спортсменов такие свойства личности:

- положительное отношение к преодолению сложностей, возникающих при занятиях спортом;
- уверенности в своих силах, целеустремленности и настойчивости, находчивости и решительности в сложных ситуациях, эмоциональной устойчивости;
- положительных проявлений чувства коллективизма.

Непосредственное влияние мотивации на успешность тренировок и соревнований повышает результативность спортсмена, что в свою очередь усиливает спортивную мотивацию [5].

Бабушкин Г. Д. отмечает, что спортивная мотивация имеет две составляющие – тренировочная и соревновательная. Формирование мотивации к тренировкам на начальном этапе спортивной специализации происходит через решение таких задач:

- выработать интерес к спортивным занятиям, создавая на тренировках атмосферу положительных эмоций;
- осознать значимость спорта в личной жизни и личностный смысл спортивных занятий для спортсмена;
- ставить перед спортсменом достижимые цели – овладеть определенной техникой и тактикой, развить необходимые физические качества;
- создать спортивный коллектив с благоприятными межличностными отношениями;
- предотвращать неблагоприятные психические состояния.

Для формирования соревновательной мотивации необходимо:

- участие всех членов спортивной группы в решении вопроса о возможности и необходимости участия в предстоящих соревнованиях;
- выяснение и обсуждение сильных и слабых сторон противника;
- моделирование на тренировках спортивных методов соперников;
- планирование целей и путей к ним с учетом подготовки и физических данных спортсмена;
- достижение не только технической, но и психической готовности юных спортсменов к соревнованиям.

Соревновательная мотивация имеет два аспекта – мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудач. Положительно влияет на психологическое состояние юного спортсмена и результаты соревнований мотивация достижения успеха, в формировании которой решающую роль играют отношения ребенка с родителями, тренером. Если уровень требований повышается постепенно, при этом ребенку оказывается необходимая помощь, отношение к нему внимательное и теплое, то мотивация достижения успеха имеет высокий уровень. Если в отношениях преобладает жесткость, излишняя опека или, напротив, безразличие – у юного спортсмена преобладает мотивация избегания неудач [4].

Спортсмены с преобладанием мотивации достижения успеха всегда стремятся

к победе, отличаются склонностью к лидерству и риску, низкой тревожностью, эффективностью поведения в экстремальных ситуациях, они нечувствительны к угрозе и «борются до конца», им свойственны положительные эмоции и атакующий стиль ведения поединка. При доминировании мотивации достижения результативности спортсмена определяется его психофизиологическими особенностями. Если у спортсмена преобладает мотивация избегания неудачи, то его результативность низкая и не зависит от наличного уровня регуляции деятельности.

Развитие спортивной мотивации обусловлено влиянием внешних (социальное окружение) и внутренних (возраст, способности и наклонности) факторов, соотношение которых меняется со временем. Кузьмин Е. Б. и Денисенко Ю. П. провели длительные исследования с волейболистами в возрасте 15....16 лет, которые привели к заключению, что в формировании спортивной мотивации можно успешно применять психологические механизмы «снизу вверх» и «сверху вниз». Механизм «снизу вверх» работает через создание внешних условий, которые требуют актуализации формируемых мотивов и ведут к принятию значимых решений в неопределенной ситуации. Одновременно с постановкой в созданные специально внешние условия действует механизм «сверху вниз» – тренер путем внушения и убеждения доводит до спортсмена, каким должно быть отношение к таким условиям, приводящим к высоким результатам. Действуя совместно, эти механизмы переводят отношения из эмоциональных в рационально осознаваемые, из внешне понимаемых во внутренне принятые и функционирующие [5].

Для формирования мотивации достижения необходимо, во-первых, сформировать синдром достижения, то есть научить начинающих спортсменов стремиться только к успеху, но никак не к избеганию неудачи. Далее следует подключить анализ результатов собственной деятельности и выработать тактику целеполагания. Немаловажной является и позитивная поддержка тренера и членов команды. С самого начала работы у спортсмена определяется уровень проявления соревновательной и тренировочной мотивации. Достижения оптимального соотношения этих видов мотивации тренер добивается, работая с каждым спортсменом по индивидуальной программе формирования спортивной мотивации. Развитие мотивации происходит по направлению от возникающей под влиянием внешних факторов к организованной внутренне. Внутренняя мотивация зависит в основном от личностных качеств спортсмена – его темперамента, воли к победе, мотивов занятий спортом, самоконтроля и способности к самоуправлению.

Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов дает хорошие результаты, если ведется с учетом особенностей вида спорта, учитывает физическую форму и психическое состояние спортсменов. Успех выступления в большой мере зависит от индивидуальной работы по коррекции отклонений в компонентах психологической готовности спортсмена [4].

Литература

1. Субботин А. А. К проблеме психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов 13-14 лет, тренирующихся в условиях северного региона // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2015. № 45. С. 162-166.

2. Находкин В. В. Концепция психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов // Вестник МГОУ. Серия Педагогика. 2011. № 2. С. 175-179.
3. Андрияшшин И. Ф. Основы комплексной системы психолого-педагогической подготовки спортсменов // Спортивный психолог. 2008. № 1. С. 33-44.
4. Белянский А. С. Психолого-возрастные особенности формирования мотивации к занятиям настольным теннисом детей 10-14 лет // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 15-летию факультета физической культуры и спорта. Ч. 2. Челябинск : Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), 2011. С. 26-29.
5. Кузьмин Е. Б., Денисенко Ю. П. Педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных спортсменов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 2 (31). С. 61-69.

References

1. Subbotin A. A. K probleme psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya yunyh sportmenov 13-14 let, treniruyushchikhsya v usloviyakh severnogo regiona [To the problem of psychological and pedagogical support of young athletes aged 13-14 years training in the conditions of the northern region]. *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya - Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application*, 2015, no. 45, pp. 162-166.
2. Nakhodkin V. V. Kontseptsiya psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya protsessy podgotovki yunyh sportmenov [The concept of psychological and pedagogical support of the process of training young athletes]. *Vestnik MGOU. Seriya Pedagogika - Bulletin of Moscow State University. Pedagogy series*, 2011, no. 2, pp. 175-179.
3. Andryushchishin I. F. Osnovy kompleksnoy sistemy psikhologo-pedagogicheskoy podgotovki sportmenov [Fundamentals of a complex system of psychological and pedagogical training of athletes]. *Sportivnyy psikholog - Sports psychologist*, 2008, no. 1, pp. 33-44.
4. Belyansky A. S. [Psychological and age-related features of the formation of motivation for table tennis for children aged 10-14 years]. *Psikhologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i olimpizma: innovatsii i perspektivy razvitiya: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 15-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury i sporta. Ch. 2 [Psychological-pedagogical and medical-biological problems of physical culture, sports, tourism and Olympism: innovations and development prospects: materials of the International scientific and practical conference dedicated to the 15th anniversary of the Faculty of Physical Culture and Sports Part 2]. Chelyabinsk, South Ural State University (National Research University) Publ., 2011, pp. 26-29. In Russia).*
5. Kuz'min E. B., Denisenko Yu. P. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya sportivnoy motivatsii u yunyh sportmenov [Pedagogical conditions for the formation of sports motivation in young athletes]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, 2014, no. 2 (31), pp. 61-69.

ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТА
METHODS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF SPORTS

Моськин Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Moskin Sergey Alexandrovich
senior lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Всем известно, как положительно влияют физические упражнения на здоровье человека. Физическая нагрузка способствует снижению веса, нормализации пульса и давления, является первейшим условием здоровья, силы, выносливости человека, у которого правильное телосложение гармонично сочетается с развитой мускулатурой. Уже во время движения начинаются процессы, ведущие к восстановлению состояния, соответствующее гомеостазу покоя, возникают функциональные и структурные изменения, позволяющие в дальнейшем минимизировать возмущение внутренней среды при аналогичных нагрузках. Физические упражнения укрепляют кости, связки, мышцы, которые становятся более крепкими, устойчивыми к нагрузкам и травмам. Спортивная подготовка осуществляется в комплексном педагогическом процессе и реализуется с учетом ведения обучающимся здорового образа жизни, в который входят повседневная учеба и служба, систематическое выполнение упражнений при правильной организации отдыха.*

Abstract. *Everyone knows how exercise has a positive effect on human health. Physical activity contributes to weight loss, normalization of pulse and pressure, is the first condition of health, strength, endurance of a person who has the right physique harmoniously combined with developed muscles. Already during the movement, processes begin leading to the restoration of a state corresponding to the homeostasis of rest, functional and structural changes occur, allowing further minimizing the disturbance of the internal environment under similar loads. Physical exercises strengthen bones, ligaments, muscles, which become stronger, resistant to stress and injury. Sports training is carried out in a comprehensive pedagogical process and is implemented taking into account the healthy lifestyle of students, which includes daily study and service, systematic exercise with proper recreation.*

Ключевые слова: *приемы; спорт; обеспечение; психолого-педагогическое; физические упражнения.*

Keywords: *techniques; sports; provision; psychological and pedagogical; physical exercise.*

О влиянии физических упражнений на психику говорят значительно реже, однако множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем. Упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой.

Занятия физкультурой оказывают благотворное воздействие на психику. Актив-

визация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недугов, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Физическая активность вызывает активный приток кислорода ко всем органам тела, в том числе, и к головному мозгу. Это способствует уменьшению симптомов многих психических беспокойств, таких как уныние, депрессия, стресс, бессонница.

В период стресса и уныния люди стремятся отгородиться от окружающего мира. Однако в этот период очень важно найти «отдушину» и занятия спортом в этой ситуации подходят как нельзя кстати. Здесь много факторов, объективных и субъективных: расширение круга общения, появление новых интересов, знаний и целей, смена обстановки и переключение с угнетающих мыслей, избавление от агрессии, злобы и прочих деструктивных эмоций.

Как известно, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков.

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом. Так, серьезные проблемы со здоровьем приводят и к изменению психологического здоровья, эмоционального состояния, отношений с окружающими, изменению системы ценностей. В этом случае говорят о связи психики и соматики (тела). Регулярное занятие спортом также оказывает неоспоримое влияние на профилактику развития психосоматических заболеваний [2, с. 140].

Психолого-педагогическое обеспечение спорта – это механизм, который позволяет людям при осуществлении спортивной деятельности прогнозировать действия и решать проблемные вопросы по моменту их возникновения.

Неразрывными составляющими вышеуказанного механизма являются: физическая культура и спортивная психология. Незрывность данных компонентов обусловлено тем, что, при занятии как на базовом уровне, так и на профессиональном требуется морально-психологическое обеспечение. Так, например, имея достаточные физические данные, иначе говоря, предрасположенность к тому или иному виду спорта, человек, не имея достаточной мотивации, не сможет раскрыть свой потенциал. Вместе с тем, тренер может повлиять на сознание потенциального спортсмена и реализовать его в предрасположенном виде спорта. Методика спортивной подготовки представляет собой равнозначное сочетание тактической, физической и психологической подготовки. Сопоставление преимуществ и недостатков использования современных методов оценки двигательных качеств, функционального состояния в тренировочном процессе позволяет сделать вывод, что недостаточное внимание уделено тренировке ударной комбинационной техники атакующего и защитно-атакующего характера. Для совершенствования специальной выносливости предложено использовать средства кросс-фита и удары по боксерскому мешку на время с утяжелителями на руках и ногах. Последовательное

прохождение учебных точек, на каждой из которых мышцы получают сначала статическую, а потом динамическую нагрузку, позволяет организму приспособиться к постоянно меняющемуся характеру мышечной деятельности.

Улучшение спортивной психологии и ее взаимосвязанность с физическим воспитанием доказывает спортивной общественности большой вес в формировании и становлении личности спортсмена. Спорт, в своем роде, можно сравнить с большой гонкой. Каждый спортсмен хочет показать свои возможности и результаты в соответствующем виде спорта не только общественности, но и самому себе. Воспитание спортивно-психологической нравственности идет с момента поступления заинтересованного лица в секцию. Тренер служит базовым наставником для спортсмена. В задачи тренера входит не только поддержание физических показаний тренируемого, но и духовно-морального состояния.

С точки зрения биологии тренировка – это активный процесс, воздействующий на весь функционал организма в целом, в этой связи, силовые нагрузки, выполняемые в больших объемах и с высокой интенсивностью, вызывают в организме резкие возмущения и компенсаторные сдвиги, сказывающиеся не только на физическом, но и на психическом состоянии человека. Чем выше мастерство спортсмена, тем в большей мере в его подготовке реализуется принцип углубленной специализации, который подразумевает максимальное использование индивидуальных психофизиологических особенностей, и углубленное совершенствование способностей, к которым у спортсмена имеются врожденные задатки. Таким образом, при дальнейшем и более углубленном занятии спортом в жизнь спортсмена входит спортивный психолог, так как тренер, на данном этапе, является более физическим механизмом нежели моральным. В профессиональном спорте ставки идут на показатели, таким образом, организм спортсмена и сам спортсмен подвержен стрессам. Нежелание подвести наставника, сделать хуже, чем на тренировке, не выполнить элемент упражнения – все это, несомненно, сказывается на психике спортсмена. Поэтому, делая вывод, хочется отметить, что цепь «тренер-спортсмен-психолог» будет наилучшим вариантом. Благодаря согласованной работе субъектов данной цепи у людей появляется мотивация, которая является сильнейшим «оружием» помогающим преодолеть как физические, так и умственные нагрузки. Соревнования были созданы для того, чтобы люди стремились победить, а равно выстроить свои жизненные пути и принципы [1, с. 132].

Психолого-педагогические механизмы физического самовоспитания студентов связаны с идеями:

- о самоопределении как труде и результате выбора индивидом собственной позиции, целей и средств реализации в конкретных обстоятельствах социальной жизни;

- о физическом самообразовании как работе, в результате которой ребенок осознает собственные социально значимые физические возможности, их адекватное и интенсивное проявление в учебно-познавательной деятельности, в мышлении и общении, в овладении навыком физической культуры с учетом требований, которые предъявляются в ходе реализации общеобразовательной программы;

- об актуализации физического воспитания как субъектного взаимодействия

в процессе решения различных ситуаций физического развития, которое имеет форму поддержки и определяет процессы физического самообразования в части зоны ближайшего развития [1, с. 18].

Одним из наиболее эффективных психолого-педагогических аспектов обучения, реализуемого во время физической активности, считается комплексный прием управления состоянием и активностью учащихся, основанный на принципе сопряженных действий. Суть этого принципа заключается в том, что используемые средства позволяют добиться определенных изменений в физической сфере, которые способствуют направленным изменениям в ментальной сфере. В этом случае воздействие применяется как последовательно, так и параллельно. Воспитательная работа, направленная на физическое воспитание и спорт, может изменить поведение человека, которое напрямую зависит от вредных привычек. Но чрезмерная реклама экстремальных видов спорта и пристрастие к опасным для здоровья видам деятельности наносят большой вред людям.

В современном обществе необходим здоровый, социально адаптированный и активный человек. Более половины этого зависит от образа жизни, здоровый образ которого необходимо формировать постоянно, в том числе, и во время занятий физкультурой.

Процесс разработки не классифицируется по обычному прогрессу в направлении повышения отдачи от функционирования и совершенствования системы. В течение общего периода жизни развитие состоит из сочетания приобретений и потерь. Психическое развитие всегда является согласованием современных и регрессивных преобразований, хотя соответствие этих разнонаправленных процессов на разных этапах жизненного пути индивида существенно меняется.

Прогрессивное развитие, являясь переходом от низкого к высокому, от менее совершенного к более совершенному, включает в себя определенные элементы регресса: качественную направленность развития, актуализирующую и создающую большой спектр определений психологического развития личности, в то же время, ограничивающую возможность ее формирования в других направлениях.

Концепция развития как единства действий дифференциации и интеграции также важна для психологии. Процесс становления – это движение от общего к личному, от однородных, целостных, масштабных форм к гетерогенным формам. Это процесс разделения, дифференциации объекта. Одновременно развитие – это процесс координации, соединения, интеграции отдельных компонентов объекта в целостные структуры. Эти два процесса имеют общий характер и взаимозаменяемы.

Развитие – это не самораскрытие объекта, актуализация присущих ему качеств, а смена состояний, в основе которой лежит невозможность по каким-то первопричинам сохранения существующих приемов функционирования [3, с. 147].

Приемы психолого-педагогического обеспечения при занятии спортом и физической культурой играет важную роль и влияет на получение желаемого результата. Во время тренировок могут возникнуть психологические проблемы, которые легко решаются, если вникать в их суть. Проведенный опыт помог выявить и доказать важность изучения психологических аспектов при создании учебных программ по физической культуре в образовательных учреждениях.

Литература

1. Герасимов И. В. *Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 28 июня 2018 г.). Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70-72.*

2. Баркалов С. Н. *Основные направления интенсификации физической подготовки обучающихся по профилю ГИБДД в образовательных организациях МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 23-27.*

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. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36667956> (дата обращения 29.04.2022).*

References

1. Gerasimov I. V. [Physical culture and professional physical activity]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov: sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 28 iyunya 2018 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles of the All-Russian Round table (Orel, June 28, 2018)].* Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 70-72. (In Russia).

2. Barkalov S. N. *Osnovnye napravleniya intensivatsii fizicheskoy podgotovki obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [The main directions of intensification of physical training of students in the profile of the traffic police in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia].* Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanova, 2016, no. 1 (66), pp. 23-27.

4. Podrezov I. N., Mos'kin S. A. *Vliyanie zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami na funktsional'noe sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya [And the effect of physical exercises on the functional state of the human body and the level of its health].* Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 6 (22), pp. 23-28. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36667956> (accessed 29.04.2022).

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ - ЛЫЖНИКОВ****INFLUENCE OF COMPETITIONS
ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS-SKIERS****Богданова Алина Александровна**

студент

*Северный Арктический Федеральный университет имени М. В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия***Bogdanova Alina Alexandrovna**

student

*Northern Arctic federal university named after M. V. Lomonosov**Arkhangelsk, Russia***Голубина Ольга Александровна**

доцент

*кафедра физической культуры**Северный Арктический федеральный университет имени М. В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия***Golubina Olga Alexandrovna**

associate professor

*department of physical education**Northern Arctic Federal University named after M.V. Lomonosov**Arkhangelsk, Russia*

Аннотация. Передвижение на лыжах – это естественность и доступность двигательной деятельности; уникальные условия проведения занятий только на свежем воздухе, который является основой здоровья и которого катастрофически не хватает современной молодежи. Это редкая возможность общения с живой природой; высокая эффективность развития ключевого физического качества человека – выносливости. Спортивная подготовка включает в себя следующие виды (стороны) подготовки: физическую, функциональную, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов спортивной подготовки имеет свои конкретные задачи, средства и методы решения этих задач, а также определенную систему контроля. Спортивная подготовка спортсмена осуществляется средствами спортивной тренировки, то есть выполнением спортивных упражнений, предназначенных для совершенствования перечисленных видов подготовки. Если тренировочный процесс влияет отрицательно на эмоциональное состояние обучающихся, то возможно создание адекватной физической нагрузки будет способствовать оптимальному психическому состоянию будущих спортсменов.

Abstract. Skiing is the naturalness and accessibility of motor activity; unique conditions for conducting classes only in the fresh air, which is the basis of health and which is sorely lacking in modern youth. This is a rare opportunity to communicate with wildlife; high efficiency of development of the key physical quality of a person - endurance. Sports training includes the

following types (sides) of training: physical, functional, technical, tactical and psychological. Each of these types of sports training has its own specific tasks, means and methods for solving these tasks, as well as a certain control system. Sports training of an athlete is carried out by means of sports training, i.e. performing sports exercises designed to improve the listed types of training. If the training process negatively affects the emotional state of students, then it is possible to create an adequate physical load that will contribute to the optimal mental state of future athletes.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; студенты-лыжники; соревнования; психоэмоциональное состояние.

Keywords: physical culture; sports; students-skiers; competitions; psycho-emotional state.

Введение. Современный ритм жизни требует подготовки высококвалифицированных развитых специалистов. Высокие требования предъявляются к общей и к специальной психофизической подготовленности. Требуется крепкое здоровье, как физическое, так и духовное, нравственная и профессиональная подготовленность к работе, готовность работать в сложных, а иногда экстремальных ситуациях. Приобщение студентов к лыжному спорту – это один из важных аспектов для формирования здоровья и здорового образа жизни. Учеба и здоровье студентов взаимосвязаны между собой. Лыжный спорт оказывает самое благоприятное влияние на здоровье занимающихся студентов, а также может быть активным отдыхом после умственной работы [1]. Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Занятия на лыжах помогают студентам-лыжникам отвлечься, так как они проходят на свежем воздухе, да и смена умственного труда на физический вызывает у студентов всплеск положительных эмоций [2].

В настоящее время мировой спортивный опыт показывает, что кроме хорошей физической подготовки, индивидуального спортивного мастерства для максимального использования морально-волевого потенциала в достижении высоких спортивных результатов существенную роль играет психологический фактор. Причем это касается разных периодов подготовительного этапа тренировочного процесса, самих спортивных соревнований самого разного уровня.

Для достижения высоких результатов в лыжном спорте совершенно необходимо научить спортсмена правильно оценивать свои силы, возможности и действия, что способствует уверенному выполнению самых различных по сложности заданий.

Эмоционально-волевые качества лыжника тесно связаны с его технической подготовкой и уровнем развития и проявления физических качеств в различных ситуациях тренировки и соревнований.

Тем более, что современный спорт предъявляет исключительно высокие требования к уровню разносторонней подготовленности спортсменов. Особенно важными составляющими тренировочного процесса специалисты считают физическую, техническую, тактическую и психолого-эмоциональную подготовку. Спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциогенностью.

При этом, специалисты отмечают, что одной из важных составляющих, обеспечивающих эффективность тренировочного процесса на лыжных сборах, является учет

психоэмоционального состояния спортсменов при планировании тренировочных нагрузок [3].

В связи с этим, современный уровень развития спорта, а, соответственно, и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми науками, в том числе, и перед психологией, ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений.

Одной из таких проблем, требующей переосмысления, является проблема эмоциональной подготовки, которая до настоящего времени, в связи с запросом спортивной практики, являлась основной для психологии в спорте. Актуальность избранной темы исследования определяется, прежде всего, тем, что демократические преобразования в обществе коснулись и системы подготовки будущих спортсменов. И многие специалисты по лыжному спорту отмечают трудности в преодолении психической напряженности в подготовке лыжников.

Необходимость обоснования этой проблемы мы связываем со следующими условиями.

Во-первых, продолжается рост интенсивности нагрузки в спортивной тренировке, в большинстве случаев у студентов обучающихся, наблюдается ухудшение самочувствия и настроения. Во-вторых, эмоциональное состояние, преломляемое через неадекватные нагрузки и неуспешность выступления, способствует проявлению таких личностных свойств, как агрессивность, тревожность, что непосредственно сказывается на снижении самооценки, миролюбия, сдержанности и спортивного мастерства. В-третьих, снижение самочувствия, настроения возникает вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей спортивному совершенствованию. Оно проявляется после неадекватной тренировочной нагрузки, и может сохраняться до одной недели. Обозначение проблемы обучающихся в итоге необходимо решать посредством структур психологического профиля в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В процессе занятий физической культурой в вузе формируется индивидуальная физическая культура личности, основанная на материальных и духовных ценностях, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека [4].

Методы и организация исследования.

Методика «Диагностика уровня тревожности» (по Дж. Тейлору). Методика предназначена для измерения уровня тревожности. Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями. Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. Количество баллов суммируется. Оценка результатов теста производится по следующим критериям:

- 40-50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревожности;
- 25-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревожности;
- 15-25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности;
- 5-15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности;
- 0-5 баллов – о низком уровне тревожности.

Методика «Самооценка психических состояний личности» (по Айзенку).

Методика предназначена для измерения четырех базисных состояния человека – тревожность, фрустрацию, агрессивность и ригидность, определяющая их на основе самоотчета испытуемых.

Основанием для выбора данной методики среди множества средств оценки психических состояний стало то, что формулировки вопросов в нем позволяют судить о доминирующих психических состояниях, существующих в границах длительного времени. Это соответствует исследуемому в работе эмоциональной подготовки студентов-лыжников который носит обобщенный, надситуативный характер, проявления которого должны касаться таких же долговременных состояний.

Данная методика состоит из 40 вопросов, ответы на которые варьируются от 0 до 2 баллов в зависимости от степени выраженности того или иного предлагаемого качества или ситуации. Доминирующим является состояние, которое в сумме определяется набором более 10 баллов.

Методика «Оценка волевых качеств». Методика предназначена для изучения волевой сферы личности. Позволяет выявлять особенности личности не только с точки зрения его склонностей, интересов, способностей, типа нервной системы, но и как активного деятеля, способного ставить перед собой значимые цели, выбирать средства их достижения, проявлять выдержку, преодолевать трудности, то есть как субъекта, обладающего волевыми качествами [4].

Ориентирована на юношескую выборку.

Методика «Уровень субъективного контроля» (по Е. Ф. Бажину). Наибольшее распространение в нашей стране получила методика УСК (уровень субъективного контроля), авторами которой являются Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эт-кинд.

В основе данной методики лежит концепция локуса контроля Дж. Роттера. Опросник УСК состоит из 44 пунктов.

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

1) по интернальности-экстернальности — половина из пунктов опросника сформулирована таким образом, что положительный ответ на них дадут люди с интернальным УСК, а другая половина сформулирована так, что положительный ответ на нее дадут люди с экстернальным УСК;

2) по эмоциональному знаку — равное количество пунктов опросника описывают эмоционально позитивные и эмоционально негативные ситуации;

3) по направлению атрибуций — равное количество пунктов сформулировано в первом и третьем лице.

Обработка результатов проводится в несколько этапов:

1. С помощью ключа подсчитываются «сырые» баллы по каждой шкале.
2. «Сырые» баллы переводятся в стены.
3. Полученные стены заносятся в «Профиль УСК».

Результаты и их обсуждение.

Занятия лыжным спортом способствуют улучшению умственной работоспособности студентов в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения физических

нагрузок, которые, даже непродолжительные, оказывают позитивное влияние на протекание психических процессов. Ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности.

Существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше качественные проявления двигательной деятельности, тем, соответственно, большим должно быть волевое напряжение. Таким образом, объективная сторона положительного влияния занятий спортом на развитие волевых черт характера, устойчивого эмоционального фона состоит в том, что они связаны с необходимостью проявления волевых усилий.

В процессе учебно-тренировочных занятий наиболее радикальное средство формирования волевых черт характера, устойчивости эмоционального состояния – нагрузка. Упражнение следует рассматривать не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике, обеспечение физической подготовленности, но и как средство развития воли. В ходе учебно-тренировочного процесса у обучающихся возникают определенные трудности, способствующие развитию волевых черт характера, благоприятного эмоционального состояния. Это необходимость овладевать сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, сохранять самообладание и работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды, регулировать эмоциональное состояние, сохранять и соблюдать установленный режим дня. Все эти трудности в наибольшей мере проявляются во время спортивных соревнований, которые и служат одним из основных средств формирования волевых качеств будущего спортсмена.

Однако, занятия спортом – фактор, вызывающий не только положительные эмоции. Они могут стать также источником острых негативных переживаний, причем наиболее отрицательное влияние на эмоциональную сферу оказывают неудачные выступления на спортивных соревнованиях, отрицательные примеры поведения, если таковые имеются в процессе учебно-тренировочных занятий, не сформированный здоровый психологический климат в группе занимающихся. Таким образом, в силу самой сущности физической культуры и спорта проявление в них негативных черт характера (трусости, безволия, грубости и так далее) воспринимается как некрасивое, отрицательное в поведении и, наоборот, смелость, решительность, мужество – как пример для подражания. Тем самым, учебно-тренировочные занятия способствуют формированию у занимающихся лыжным спортом, этически оправданных представлений о правильном поведении человека.

Основным условием достижения положительных результатов в формировании личности студентов в ходе учебно-тренировочного процесса служит комплексный подход, обязывающий соблюдать единство воздействия на занимающихся средств и методов физического и психологического воспитания. Одним из основных условий успеха в учебно-тренировочных занятиях и, особенно в спортивных соревнованиях, является развитие интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер обучающихся [5].

При этом, студентов необходимо обучать способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков психологических упражнений саморегуляции эмоционального состояния для поддержания высокого уровня физической

и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Занятия спортом, как правило, сопровождаются высокой степенью нагрузки на психику. По мере повышения результатов соревновательной деятельности растут и требования к психической сфере, заставляя человека действовать порой на пределе возможностей. Победа достается тому, кто сможет проявить необходимую быстроту реакции, выдержку, волю, научится преодолевать стрессовые состояния, контролировать и использовать свои эмоции, те или иные психические процессы, умеет быстро восстанавливать духовные и физические силы. Комплекс мероприятий, направленных на укрепление и сохранение психического здоровья спортсменов, выполняет область психологии спорта – психогигиена. Для достижения высоких результатов в лыжном спорте необходимо научить студентов правильно оценивать свои силы, возможности и действия, что способствует уверенному выполнению самых различных по сложности заданий. Волевые качества лыжника тесно связаны с его технической подготовкой и уровнем развития и проявления физических качеств в различных ситуациях тренировки и соревнований.

Различный уровень воспитания физических и волевых качеств в целом, индивидуальные и возрастные особенности накладывают свой отпечаток и на проявление уверенности в своих силах. Чаще всего склонны переоценивать свои силы и возможности подростки и юноши, они порой готовы взяться за выполнение более сложного задания, которое может быть пока им и не по силам.

В таких случаях учителям и тренерам необходимо быть очень внимательными – не спешить с быстрым увеличением сложности заданий и упражнений. В лыжном спорте следует особенно внимательно относиться к увеличению трудностей при освоении спусков, очень важно соблюдать принцип постепенности и обеспечивать безопасность школьников. Девушки, наоборот, чаще всего недооценивают свои возможности в технике и в физической подготовленности.

При быстром росте результатов возникает другая опасность, которая, прежде всего, сказывается на воспитании моральных и волевых качеств. Слишком ранний успех, а, особенно, если он пришел без длительной и упорной тренировки (за счет определенных способностей или ввиду отсутствия достаточно сильных соперников), порой порождает негативные явления – самоуверенность и зазнайство. Однако, это чаще всего связано с недостатками в воспитательной работе в группе, в секции и так далее.

Повышение уровня воспитательной работы в целом, обеспечение тесной связи между воспитанием волевых и моральных качеств помогут предотвратить и исправить подобные отрицательные проявления.

Прежде всего, здесь следует обратить внимание на воспитание таких качеств, как скромность, требовательность к себе и так далее, а в работе с коллективом – на нетерпимость к подобным нарушениям спортивной этики. Воспитание спортивной этики (специальных норм и правил поведения) является одной из важнейших задач в процессе многолетних занятий лыжным спортом.

Сюда входят, прежде всего, нормы поведения и общения между тренером и спортсменом, между юными спортсменами секции или группе, между спортсменами-соперниками из разных школ и между спортсменами-школьниками и их бо-

леньщиками. Важно не только утвердить эти нормы поведения и общения. Главное – воспитать юных лыжников так, чтобы эти нормы стали их глубоким убеждением, моральным принципом. Все осуществляется в ходе общего процесса воспитания и формирования общественного сознания и поведения.

Способность к максимальным напряжениям является проявлением волевых возможностей спортсменов-лыжников и во многом определяет конечный спортивный результат. Однако не всегда возможности лыжника проявляются в полной мере в обычных условиях тренировки или на малоответственных соревнованиях.

Мощным стимулом для проявления максимальных волевых качеств может стать постановка высокой цели, вполне выполнимой при концентрации физических и волевых возможностей.

Как правило, это возникает при большой ответственности перед коллективом, в конкретных соревнованиях или когда победа дает возможность спортсмену попасть на крупные соревнования (первенство страны, международные соревнования и так далее) или в состав сборной команды (области, страны), не говоря уже о победе на крупных международных турнирах, где спортсмены мобилизуют все свои возможности.

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика включает различные взаимосвязанные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, а также психологическую. Важнейшей задачей многолетней спортивной тренировки является психологическая подготовка, нацеленная на воспитание высоких морально-волевых качеств [5].

Одним из важнейших способов воспитания способности к максимальным напряжениям является убеждение лыжника в том, что у него есть возможности в значительном увеличении его личных результатов.

Наглядный пример – достижения его товарищей по группе, секций и команде и многих других спортсменов, которые, при систематической тренировке, могут максимально мобилизовать свои возможности для победы, – помогают спортсмену поверить и в свои способности. Это способствует воспитанию и других качеств – повышает требовательность к себе, тренировочную дисциплину и так далее.

Участие в ответственных, хорошо организованных соревнованиях, при доброжелательной поддержке зрителей, вызывает у спортсмена большой эмоциональный подъем, позволяет сконцентрировать все свои усилия на предстоящей борьбе и добиться желаемой победы.

Можно использовать и методы тренировки, которые требуют максимальной концентрации усилий. Повторное прохождение отрезков с общего старта, когда спортсменам приходится бороться с соперником, идущим в непосредственной близости, способствует воспитанию волевых качеств.

Заключение. Готовность в спорте следует характеризовать с позиции оптимального развития у спортсмена объективных и субъективных факторов, необходимых для достижения высоких результатов (побед) в соревнованиях. При этом, объективные факторы характеризуются, главным образом, высоким уровнем специальной (физической) и технической подготовленности спортсмена, а субъективные – в основном уровнем его психической готовности. У студентов-лыжников такое состояние

характеризуется уверенностью, мобилизованностью, легкостью, эмоцио-нальным подъемом, высокой концентрацией внимания, волевым устремлением, усилием специфических восприятий (чувство времени, темпа, лыж, усилий и другие) Постановка и решение задач психологической и специальной физической подготовки должны осуществляться в единстве. В процессе планирования следует исходить из принципов единства обучения, воспитания и развития (физического и психологического). Это вызывает необходимость познания спортсменом теоретических основ психологической подготовки, индивидуального подбора соответствующих средств и методов самовоздействия, обучения навыкам мобилизации и расслабления, регуляции эмоциональных состояний, освоения способов самоуправления, переключения внимания. Воспитание отдельных волевых качеств лыжника-гонщика и способности к волевым напряжениям может быть обеспечено только во время спортивной тренировки или соревнования. Других путей развития воли нет. Поэтому ее формирование должно осуществляться в процессе и во взаимосвязи с технической, тактической и физической подготовкой. Психологическая подготовка лыжника является неотъемлемой частью формирования готовности спортсмена к соревнованиям и тренировочным занятиям. Она оказывает большое влияние на достижение высокого спортивного результата, а зачастую является решающим фактором в достижении успеха на соревнованиях.

Выводы.

1. Современное состояние проблемы психоэмоциональной подготовки студентов-лыжников состоит в следующем:

а) в отсутствии применения методов психической тренировки, посредством которой развиваются психические функции и качества спортсменов, где происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности;

б) в нехватке внимания со стороны тренера-психолога, в недостаточном количестве бесед, которые бы способствовали выявлению у спортсменов-лыжников их способностей и интересов.

Хотелось бы подчеркнуть, что постановка и решение задач психологической и специальной физической подготовки должны осуществляться в единстве. Более того, планирование процесса формирования психоэмоциональной подготовки должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, в частности темперамента.

2. Наиболее оптимальными методами психоэмоциональной подготовки с учетом соревновательной деятельности являлись:

а) суггестивные методы, основанные в адаптации спортсменов-лыжников к травмирующим психику факторам;

б) методы, основанные на мышечной релаксации (расслаблении) и мышечной активации. К ним относятся: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка.

Экстремальные условия спортивной деятельности требуют наличия у спортсменов особого психического состояния, выступающего фактором, противодействующим эмоциональной напряженности и отрицательным состояниям, возникающим в процессе деятельности. Таким состоянием является состояние эмоцио-

нальной готовности личности.

После реализации программы по формированию эмоциональной готовности юных студентов-лыжников к спортивной деятельности у студентов-лыжников произошли следующие изменения:

- снизился фон отрицательных психических состояний, таких как повышенный уровень тревожности и агрессивности;
- самостоятельность, ответственность, целеустремленность, энергичность, инициативность, настойчивость, решительность, стали намного выше;
- локус контроля стал намного выше, что указывает на уверенность спортсменов в том, что большинство важных событий в жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом.
- стабильность эмоциональных состояний, упорства, решительности, самоконтроля и сдержанности.

Новый подход к проблеме эмоционально-волевой подготовки личности к спортивной деятельности позволил выявить тенденции и наметить пути повышения продуктивности данного процесса. Они реализованы в новой педагогической системе с непосредственным участием профессиональных детских психологов.

Прежде всего, необходимо проводить регулярные психологические беседы с юными спортсменами, которые должны быть направлены:

- во-первых, на стимулирование интереса, усиление мотивации ребенка к занятиям лыжным спортом;
- во-вторых, должны способствовать формированию эмоционально-волевой готовности детей к сложным условиям спортивной деятельности.

Таким образом, важное место в учебно-тренировочном процессе лыжников должно занимать формирование психоэмоционального состояния готовности к соревновательной и тренировочной деятельности, особенно на этапе углубленной тренировки в период значительного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Литература

1. Горбунова Е. А., Берляева А. С., Головачев А. И. Информативные показатели актуального психоэмоционального состояния лыжников-гонщиков // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам (г. Смоленск, 25-28 апреля 2017 г.). Смоленск : Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2017. С. 76-82.

2. Кучерова А. А. Психологические факторы, влияющие на подготовку лыжника-гонщика к соревнованиям // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции (г. Могилев, 10-15 декабря 2020 г.). Могилев : Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, 2020. С. 142-144.

3. Яцык В. З., Васильченко О. С. Особенности планирования нагрузок в условиях учебно-тренировочных лыжных сборов в среднегорье с учетом психоэмоционального

- состояния // *Актуальные вопросы физической культуры и спорта*. 2018. Т. 20. С. 177-182.
4. Борисова О. А. Изучение внимания в процессе занятий физической культурой // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 4 (170). С. 55-58.
5. Халманских А. В., Овчинникова Н. И. Программа формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет // *Вестник Томского государственного университета*. 2020. № 453. С. 215-221.

References

1. Gorbunova E. A., Berlyayeva A. S., Golovachev A. I. [Informative indicators of the actual psycho-emotional state of ski racers]. *Aktual'nye voprosy podgotovki lyzhnikov-gonshchikov vysokoy kvalifikatsii. Materialy IV Vseros-siyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii trenerov po lyzhnym gonkam (g. Smolensk, 25-28 aprelya 2017 g.)* [Actual issues of training highly qualified skiers. Materials of the IV All-Russian scientific and practical conference of ski racing coaches (Smolensk, April 25-28, 2017). Smolensk, Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism Publ., 2017, pp. 76-82. (In Russia)].
2. Kucherova A. A. [Psychological factors influencing the preparation of a ski racer for competitions]. *Fizicheskaya kul'tura, sport, zdorovyy obraz zhizni v XXI veke. Sbornik nauchnykh statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. (g. Mogilev, 10-15 dekabrya 2020 g.)* [Physical culture, sport, healthy lifestyle in the XXI century. Collection of scientific articles of the International Scientific and practical Conference. (Mogilev, December 10-15, 2020)]. Mogilev, Mogilev State University named after A. A. Kuleshov Publ., 2020, pp. 142-144. (In Russia)].
3. Yatsyk V. Z., Vasil'chenko O. S. *Osobennosti planirovaniya nagruzok v usloviyakh uchebno-trenirovochnykh lyzhnykh sborov v srednegor'e s uchetom psikhoemotsional'nogo sostoyaniya* [Features of load planning in the conditions of training ski camps in the Middle mountains, taking into account the psycho-emotional state]. *Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta - Topical issues of physical culture and sports*, 2018, vol. 20, pp. 177-182.
4. Borisova O. A. *Izuchenie vnimaniya v protsesse zanyatiy fizicheskoy kul'turoy* [The study of attention in the process of physical culture]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 2019, no. 4 (170), pp. 55-58.
5. Khalmanskikh A. V., Ovchinnikova N. I. *Programma formirovaniya psikhologicheskoy ustoychivosti lyzhnikov-gonshchikov 14-16 let* [Program for the formation of psychological stability of ski racers aged 14-16]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of Tomsk State University*, 2020, no. 453, pp. 215-221.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ГОТОВНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**THE STRUCTURE AND CONTENT
OF THE READINESS OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES**

Панферов Роман Геннадьевич

*кандидат юридических наук, преподаватель
кафедры физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Panferov Roman Gennadyevich

Ph. D., lecturer

department of physical training and sport

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

Аннотация. *Сегодня состояние здоровья и физической подготовленности молодежи вызывает чувство тревоги у различных специалистов во всем мире. Формирование у слушателей вузов Министерства внутренних дел России необходимых общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций в сфере организации огневой и физической подготовки направлено на обеспечение готовности руководителей (начальников) органов, организаций, подразделений МВД России лично организовать и обеспечить подготовку сотрудников органов внутренних дел на уровне, необходимом для выполнения служебных обязанностей.*

Abstract. *Today, the state of health and physical fitness of young people causes concern among various professionals around the world. The formation of the necessary general cultural, general professional, professional competencies in the field of organization of fire and physical training among students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia is aimed at ensuring the readiness of the heads (chiefs) of bodies, organizations, divisions of the Ministry of Internal Affairs of Russia to personally organize and ensure the training of employees of internal affairs bodies at the level necessary to fulfill official duties.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; курсанты; МВД России; образование; профессионально-прикладная физическая подготовка.*

Keywords: *physical training; cadets; the Ministry of Internal Affairs of Russia; education; professionally applied physical training.*

К действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Готовность сотрудника органов внутренних дел к действиям в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности, связанных с применением физической силы (ФС), специальных средств (СС), огнестрельного оружия (ОО) является целью и желаемым результатом педагогического процесса. Такая готовность достигается путем формирования специальных навыков, физических качеств и психических свойств, лежащих в основе способности сотрудника правомерно, эффективно и безопасно действовать в соответствующих условиях.

Специалисты отмечают, что структура профессиональной готовности включает

профессиональную направленность личности (мотивационно-ценностное отношение) и профессиональную подготовленность (уровень развития профессионально важных знаний, умений, навыков).

Первичные требования к специальной квалификации сотрудников полиции устанавливает Министерства внутренних дел (МВД) России как федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере внутренних дел. Это положение зафиксировано в п. 2 ст. 81 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ [1].

В научной и методической литературе профессиональные компетенции рассматриваются как некая система побуждений и потребных личностных и профессиональных качеств. Применительно к сотруднику органов внутренних дел можно выделить следующие компоненты профессиональной компетентности в области применения ФС, СС, ОО.

Мотивационно-ценностный компонент специальной профессиональной компетентности как ярко выраженная субъективная детерминанта успешности профессиональной деятельности играет важнейшую роль в освоении сотрудником специальных знаний, умений и навыков [2].

Сотрудник органов внутренних дел должен обладать следующими личностными качествами:

- быть мотивирован сам и прилагать постоянные усилия в направлении формирования у себя потребности самосовершенствованию, к овладению специальными знаниями, умениями и навыками;
- осознавать социальную значимость профессиональной деятельности и персональную ответственность за качество своей профессиональной подготовки;
- быть ориентированным на формирование целостной компетенции, а не ограничиваться отдельными ее составляющими – техникой меткого выстрела и так далее;
- стремиться к постоянному повышению своей квалификации, расширению границ своего опыта, поскольку это способствует личностному росту и профессиональному самосовершенствованию.

Когнитивный компонент специальной профессиональной компетентности сотрудника предполагает не просто широкий кругозор и обширную осведомленность, а способность осуществлять свою деятельность с выходом за рамки устоявшихся стереотипов. Как известно, ведомственной профессиональной подготовке присущи консерватизм и императивный характер отношений.

Поэтому, использование знаний для актуализации и постоянного совершенствования своей профессиональной деятельности в сочетании с необходимой гибкостью и способностью к осмыслению складывающейся обстановки является действительно неотъемлемым компонентом профессиональной компетентности сотрудника.

Компонент характеризуется следующими способностями:

- сотрудник должен владеть знаниями в области административного и уголовного законодательства относительно применения сотрудниками полиции ФС, СС,

ОО, тактико-специальными знаниями действий в соответствующих условиях;

– владеть знаниями, обеспечивающими преодоление устоявшихся стереотипов в огневой и физической подготовке, препятствующих эффективной специальной подготовки.

При определении содержания когнитивного компонента специальной профессиональной компетенции необходимо исходить из комплексности последней.

Целью эффективной педагогической системы должно стать комплексное формирование правовой, тактической и технической готовности к применению не только огнестрельного оружия, но и спецсредств, физической силы у сотрудников.

Таким образом, можно озвучить ключевые постулаты междисциплинарной интеграции в рассматриваемой сфере, соответствующие парадигме компетентного подхода:

– междисциплинарная интеграция должна быть целью обеспечения способностей более высокого порядка, чем исключительно способности в огневой или физической подготовке;

– способности включают смежные предметные области и научно-методические знания: правовые, тактические, психологические и так далее, в противном случае, такая интеграция носит искусственный характер и имеет право на применение в учебном и образовательном процессе как промежуточный элемент педагогической технологии, включающей, в конечном итоге, указанный комплекс;

– сформированные способности должны гарантировать освоенность компетенции.

Соответственно, сотрудник должен обладать знаниями в области правомерности применения ФС, СС и ОО; знаниями тактических способов действий при их применении, в том числе, в экстремальных ситуациях.

Профессиональные компетенции должны формироваться в процессе решения смоделированных ситуаций оперативно-служебной деятельности. Поскольку формирование компетенций сотрудника полиции в области правомерного и эффективного применения ФС, СС и ОО целесообразно осуществлять по всем предметным направлениям и отраслям знаний компетенции, содержательная сторона когнитивного компонента компетенции должна включать набор знаний, соответствующих правовому, тактическому и техническому разделам подготовки.

Технологический компонент профессиональной компетентности. Характерным наполнением технологического компонента является профессионально значимый инструментарий сотрудника, имеющий решающее значение в обеспечении эффективности выполняемых задач – способность осуществлять деятельность по силовому пресечению противоправных деяний, иметь наработанные базовые алгоритмы действий в экстремальных ситуациях и так далее [3].

Очевидно, что разнообразные умения и навыки, обеспечивающие способности правомерных и эффективных действий, зависят и от развития когнитивного, и от выраженности мотивационно-ценностного компонентов профессиональной компетентности сотрудника. Поскольку характер компетенций носит метапредметный характер, то и содержание вопросов в процессе формирования умений и навыков у сотрудников не сводится только к огневой, правовой или физической подготовке.

Литература

1. Кузнецов С. В., Волков А. Н. Тренажи перед заступлением на службу нарядов полиции, осуществляющих деятельность по охране общественного порядка: цель, задачи, содержание // *Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики* : сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. (г. Ростов-на-Дону, 10 февраля 2017 г.). Ростов-на-Дону : Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. С. 93-98.

2. Алдошин А.В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // *Автономия личности*. 2020. № 2 (22). С. 10-15. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osobennosti-obucheniya-boevym-priemam-borby-v-ramkah-professionalnoy-sluzhebnoy-i-fizicheskoy-podgotovki> (дата обращения 13.05.2022).

References

1. Kuznetsov S. V., Volkov A. N. *Simulators before the service of police squads engaged in public order protection activities: purpose, objectives, content Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Sbornik nauchnykh trudov uchastnikov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konfe-rentsii (g. Rostov-na-Donu, 10 fevralya 2017 g.) [Physical education and sport: topical issues of theory and practice: collection of scientific papers of participants of the All-Russian Scientific and Practical Conference (Rostov-on-Don, February 10, 2017)]. Rostov-on-Don, Rostov Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2017, pp. 93-98. (In Russia).*

3. Aldoshin A. V. *Metodicheskie osobennosti obucheniya boevym priemam bor'by v ramkakh professional'noy sluzhebnoy i fizicheskoy podgotovki [Methodological features of teaching combat techniques of wrestling within the framework of professional service and physical training]. Avtonomiya lichnosti - Personal autonomy. 2020. No. 2 (22). pp. 10-15. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osobennosti-obucheniya-boevym-priemam-borby-v-ramkah-professionalnoy-sluzhebnoy-i-fizicheskoy-podgotovki> (accessed 13.05.2022).*

УДК 796

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SAFETY AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN HIGH SCHOOL

Бобрышова Дарина Михайловна

студент

*Институт естественнонаучного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности*

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

Bobryshova Darina Mikhailovna

student

Institute of science education, physical culture and life safety

Volgograd state social pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье проводится анализ литературы, связанный с психологической безопасностью на уроках физической культуры, и исследуются причины тревоги старшеклассников на занятиях физической культуры с помощью проведения опроса. Большое внимание уделяется вопросу мотивации учащихся к занятию физической активностью. Рассматриваются факторы, усиливающие или понижающие ценность физической культуры в глазах ребенка, особенно фактор психологической безопасности личности, складывающийся у школьников во взаимодействии вокруг предмета физической культуры. Подмечается важность позитивного опыта на предметах физкультуры, как способствующий преодолению этапов взросления и барьеров, связанных с ним. Приводятся статистические данные, указывающие на страх и тревогу учеников, связанные со школьным предметом, подтверждающие актуальность выбранной темы.

Abstract. The article analyzes the literature related to psychological safety in physical education lessons and examines the causes of high school students' anxiety in physical education classes by means of a survey. Much attention is paid to the issue of motivating students to engage in physical activity. Factors that increase or decrease the value of physical culture in the eyes of a child are considered, especially the factor of psychological safety of a person, which develops among schoolchildren in interaction around the subject of physical culture. The importance of positive experience in physical education subjects is noted, as it helps to overcome the stages of growing up and the barriers associated with it. Statistical data are given that indicate the fear and anxiety of students associated with the school subject, confirming the relevance of the chosen topic.

Ключевые слова: психологическая безопасность; тревога; старшеклассники; физическая культура.

Keywords: psychological safety; anxiety; high school students; physical culture.

Физическая культура играет большую роль в подготовке детей к здоровой и полноценной жизни. Связь между регулярными физическими упражнениями

и крепким здоровьем, как физическим, так и психологического, научно доказано [4, с. 50].

Множество научных исследований подтверждают, что физическая активность помогает предотвратить ряд хронических заболеваний и отсутствие физической активности являются основным фактором риска преждевременной смертности. Средняя активность предотвращает большинство рисков, что особенно важно во время школьного возраста, когда организм еще молодой. Занятия физической культурой в образовательных учреждениях дают необходимое количество часов, однако многие данные показывают, что ученики не присутствуют на достаточном количестве занятий физкультурой для наличия пользы для здоровья [2, с. 242].

Мотивация детей на участие на занятиях физической активности – ключевое условие для того, чтобы повысить уровень физической активности. Чем старше возраст детей, тем больше их начинает прогуливать уроки физической культуры. На отношение к физической культуре может повлиять учитель как своим отношением к ученикам, так и профессионализмом и творчеством. Однако есть и другие факторы. Так, условия и оборудование, необходимое для занятий физической культурой, а также состояние таких помещений как залы, раздевалки, санузлы могут влиять на желание учеников посещать уроки физической культуры.

Проблема не посещаемости занятий физической культурой исследуется многими авторами. Так, выделяют следующие факторы: интерес, удовольствие, физическая самооценка, среда обучения и подход к обучению, внутренняя мотивация.

Психологическая безопасность личности школьника в условиях занятий физической культурой – один из самых важных факторов для формирования желания к занятиям и недопущения проблемы избегания этих проблем.

Психологическая безопасность образовательного процесса – это состояние защищенности школьника от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию и самоотношению. Основной опасностью психологической безопасности в школе является психотравма в результате психического насилия, и психологическую безопасность следует рассматривать с точки зрения защиты от этой опасности. Ранее были предложены следующие критерии психологической безопасности в образовательной среде:

- значимость образовательной среды;
- удовлетворенность студентов и преподавателей основными чертами их взаимодействия;
- уровень защиты от психического насилия [1, с. 55].

Психологическая безопасность занятий физической культурой имеет важное влияние не только на самом занятии, но до и после него, но, конечно же, самым важным остается само занятие.

До занятия физической культурой влияют следующие условия: взаимодействие учеников в раздевалке, в спортивном зале на перемене.

Во время занятия физической культурой влияют следующие условия:

- взаимоотношения учеников между собой, а также с учителем;
- психологический климат коллектива.

После занятий влияют следующие условия: рефлексия событий на уроке, взаи-

модействие учеников в раздевалке [3, с. 48].

Учитывая важность незначительных факторов стресса, влияющих на успеваемость, идентифицируя факторы стресса, которые учащиеся встречают на уроках физкультуры, может помочь объяснить закономерности мотивации и вовлеченность в занятия.

Позитивный опыт в физкультуре может способствовать позитивному развитию учащихся и развитию жизненных навыков. Занятия физической культурой заставляют человека принять свои сильные стороны и ограничения и позитивно взаимодействовать с одноклассниками. Учитывая, что стресс может быть связан с успеваемостью учащихся и социальными проблемами в школе, понимание причин может иметь важное значение для содействия позитивному развитию всех учащихся.

Большинство учащихся испытывают меньше стресса на физкультуре, чем на других школьных предметах, а некоторые даже считают, что они снимают стресс. Однако достаточно большое количество учеников имеют проблемы с физкультурой.

Как и другие занятия, занятия физической культурой вызывает у школьников тревогу и страх. Этот страх комплексный и включает себя: страх перед предметами и объектами физической культуры, страх перед технической стороной занятия и страх перед людьми. Страх перед людьми имеет большое влияние ввиду открытости и соревновательности занятия физической культурой. Так, О'Коннор и Грейбер акцентируют внимание на развитие тенденции к росту буллинга на занятиях физической культурой, связанного с физическим телом, способностями к физической нагрузке и одежде [5, с. 680]. Риджерс, Фейзи и Фейрклоу, отмечают, что многие студенты испытывают стресс, связанный со страхом быть негативно оцененными на занятиях физической культурой. Страх перед оценкой относится к типичным «школьным страхам», но на уроках физической культурой начинает играть новыми красками, ведь примешиваются физические особенности. При осознании своей неспособности справиться с каким-то упражнением в отличии от других, у школьника возникает страх. Он оказывает гнетущее действие. Так же, может быть, страх быть осмеянным за свои неудачи одноклассниками [6, с. 342]. Уилтшир, Ли и Эванс отмечают, что многие студенты испытывают тревогу из-за лишнего веса и возможной негативной реакции окружающих на это [7, с. 5].

Для того, чтобы выявить, что вызывает тревогу у школьников, был составлен опрос, на основе исследованной литературы. В эмпирической части исследования участвовало участие 25 респондентов (ученики старшей школы).

Респондентам были предложены следующие вопросы:

- Посещаете ли вы все занятия физической культурой?
- Если нет, то все ли ваши пропуски по уважительной причине?
- Испытываете ли вы тревогу на занятиях физической культурой и как часто?
- С чем вы можете связать чувство тревоги на занятиях физической культурой?

Результаты методики представлены в диаграммах (рис. 1, 2, 3).



Рис. 1. Результаты опроса на вопрос: «Посещаете ли вы все занятия физической культурой?»

На вопрос «Посещаете ли вы все занятия физической культурой» были получены следующие ответы: 12 школьников посещают все занятия физической культурой, что составляет 48 % и 13 школьников не посещают все занятия физической культурой, что составляет 52 %.

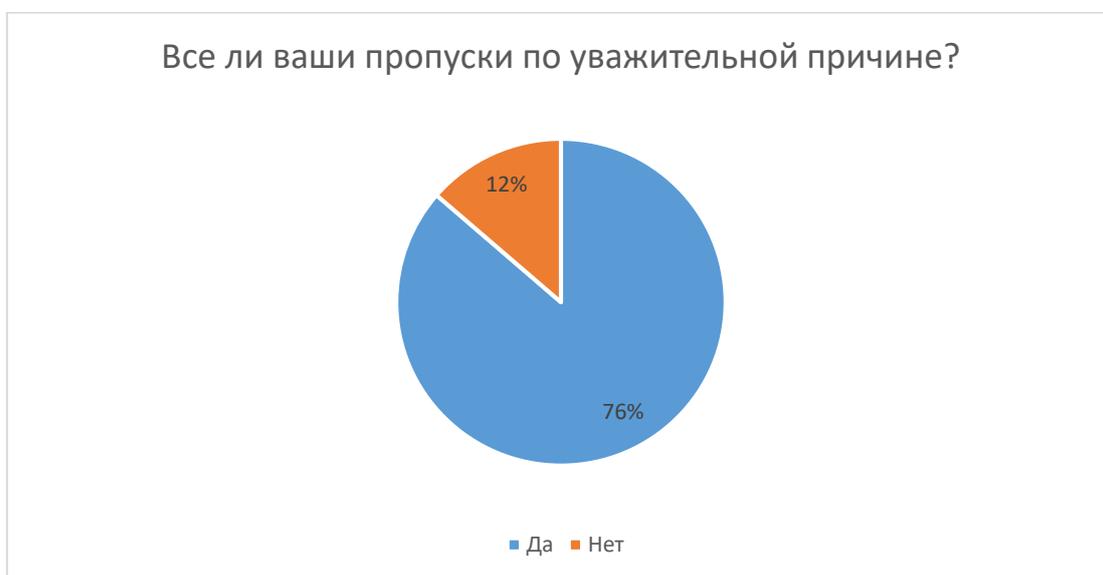


Рис. 2. Результаты опроса на вопрос: «Все ли ваши пропуски по уважительной причине?»

На вопрос «Если нет, то все ли ваши пропуски по уважительной причине?» были получены следующие ответы: 10 школьников имели пропуски по неуважительной причине, что составляет 76 % и 3 школьника имели пропуски только по уважительным причинам, что составляет 12 %.

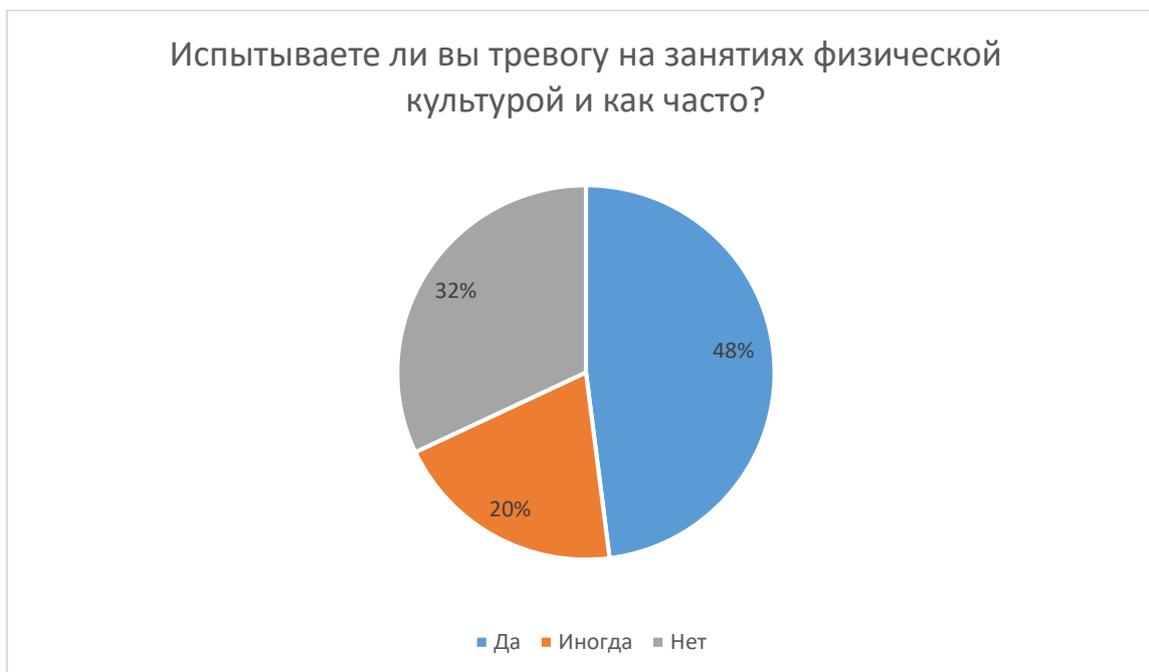


Рис. 3. Результаты опроса на вопрос: «Испытываете ли вы тревогу на занятиях физической культурой и как часто?»

На вопрос «Испытываете ли вы тревогу на занятиях физической культурой и как часто?» были получены следующие ответы: 12 школьников испытывают тревогу на занятии физической культурой, что составляет 48 %, 5 школьников периодически испытывают тревогу на занятии физической культурой, что составляет 20 %, и 8 школьников не испытывают тревогу на занятии физической культурой, что составляет 32 %.

Вопрос «С чем вы можете связать чувство тревоги на занятиях физической культурой?» был открытый и на него были получены различные ответы. В целом полученные ответы можно разделить на следующие группы: социальные причины, организационные причины, оценочные причины.

1. Социальные причины.

К ним были отнесены ответы, которые связали чувство с тревогой либо с одноклассниками, либо с учителем. Так, например, были следующие ответы:

- «Неприятные подколы, раздражают. Часто задевают внешность»;
- «Если что-то не получается, будут смеяться»;
- «Когда учитель кричит неприятно, даже, если не на меня»;
- «Мне важно, что думают обо мне другие».

Всего данную причину выделили 16 человек, что составляет 64 % респондентов.

2. Организационные причины.

К ним были отнесены ответы, которые были так или иначе связаны с школьной организацией. Большинство ответов содержали жалобы на взаимодействие между учениками в раздевалке. Так, например, были следующие ответы:

- «Раздевалка маленькая и там всегда давка, но, если мы не успели переодеться до, конечно же, виноваты мы»;
- «Мне неловко, когда девочки начинают обсуждать, у кого какая нижняя одежда».

Всего данную причину выделило 20 человек, что составляет 80 % респондентов.

3. Оценочные причины.

К оценочным причинам были отнесены, ответы, которые были связаны с оценками по физической культуре. Так, например, были следующие ответы:

- «Я боюсь, что физра испортит аттестат с отличием»;
- «Волейбол дается мне с трудом, а он у нас часто».

Всего данную причину выделило 11 человек, что составляет 44 % респондентов.

На основе проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Психологическая безопасность влияет на мотивацию посещения занятий физической культуры.

2. Только 48 % школьников посещают все уроки физической культуры и только 12 % школьников имеют пропуски по уважительным причинам.

3. 68 % старшеклассников хотя бы иногда испытывают тревогу на занятиях физической культурой.

4. Причины тревоги старшеклассников на занятиях больше всего связаны с проблемами в раздевалке, страхом получить неудовлетворяющую оценку и конфликтных ситуациях с одноклассниками или учителем.

Литература

1. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании. СПб. : Союз, 2002. 271 с.
2. Барышева Н. В., Минияров В. М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. Самара : СамВен, 1994. 242 с.
3. Герасимова И. А., Копылов С. И. Использование методов психологического благополучия преподавателями физической культуры в вузах // *Сервис Plus*. 2015. № 1. С. 48-56.
4. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста : дис. ... д-р. пед.наук. : 13.00.04. СПб., 2000. 385 с.
5. Ridgers, Nicola & Fazey, Della & Fairclough, Stuart. Perceptions of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education // *The British journal of educational psychology*. 2007. № 77. p. 339-349.
6. Tudor, Kate & Sarkar, Mustafa & Spray, Christopher. Exploring common stressors in physical education: A qualitative study // *European Physical Education Review*. 2019. № 25. pp. 675-690.
7. Wiltshire, Gareth & Lee, Jessica & Evans, John. 'You don't want to stand out as the bigger one': exploring how PE and school sport participation is influenced by pupils and their peers // *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2017. №22. p. 1-14.

References

1. Baeva I. A. *Psikhologicheskaya bezopasnost' v obrazovanii [Psychological safety in education]*. St. Petersburg, Soyuz Publ., 2002, 271 p.
2. Barysheva N. V., Miniyarov V. M., Neklyudova M. G. *Osnovy fizicheskoy kul'tury starsheklassnika [Fundamentals of physical culture of a high school student]*. Samara, SamVen Publ., 1994, 242 p.
3. Gerasimova I. A., Kopylov S. I. *Ispol'zovanie metodov psikhologicheskogo blago-*

poluchiya prepodavatel'nyami fizicheskoy kul'tury v vuzakh [Methods of psychological well-being Used by teachers of physical culture in universities]. Service Plus, 2015, no. 1, pp. 48-56.

4. Komkov A. G. *Sotsial'no-pedagogicheskie osnovy formirovaniya fizicheskoy aktiv-nosti detey shkol'nogo vozrasta. Dis. d-r. ped.nauk [Socio-pedagogical foundations of the formation of physical activity of school-age children. Diss. doctor of ped. sci.]. St. Petersburg, 2000, 385 p. (In Russia).*

5. Ridgers, Nicola & Fazey, Della & Fairclough, Stuart. *Perception of sports competence and fear of negative evaluation during physical education. British Journal of Educational Psychology, 2007, no. 77, pp. 339-349.*

6. Tudor, Kate & Sarkar, Mustafa & Spray, Christopher. *The study of common stress factors in physical education: a qualitative study. European Physical Education Review, 2019, no.25, pp. 675-690.*

7. Wiltshire, Gareth & Lee, Jessica & Evans, John. *'You don't want to stand out as a bigger one': the study of how participation in physical education and school sports affects students and their peers. Physical Education and Sports Pedagogy, 2017, no. 22, pp. 1-14.*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

PHYSICAL TRAINING AS AN ELEMENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF POLICE OFFICERS

Савчук Никита Александрович

старший преподаватель

кафедры огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Savchuk Nikita Aleksandrovich

senior lecturer

department of fire training and activities of internal affairs bodies

in special conditions

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

Orel, Russia

Аннотация. Физическая подготовка является одним из аспектов профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел и требует методов совершенствования. В статье рассмотрены цели и задачи физической подготовки, отмечена необходимость поддержания физической формы сотрудников органов внутренних дел России на постоянной основе и подчеркнута важность соблюдения принципа систематического и непрерывного физического воспитания. В ответ на проблемы обеспечения физической подготовки предложены различные виды занятий, а также доказана необходимость их использования, как неотъемлемой части повседневной жизни сотрудников.

Abstract. Physical training is one of the aspects of the professional training of police officers and requires methods of improvement. The article considers the goals and objectives of physical training, notes the need to maintain the physical fitness of employees of the internal affairs bodies of Russia on a permanent basis and emphasizes the importance of observing the principle of systematic and continuous physical education. In response to the problems of ensuring physical fitness, various types of classes are proposed, and the need for their use as an integral part of the daily life of employees is proved.

Ключевые слова: сотрудники ОВД; физическая подготовка; физическая активность; профессиональная подготовка; физические упражнения.

Keywords: police officers; physical training; physical activity; professional training; physical exercises.

В современном обществе, вступившим в эпоху глобализации, криминогенные элементы стали проникать во все сферы жизни общества. Сотрудникам правоохранительных органов приходится сталкиваться с большим количеством правонарушений, реагирование на которые требуют от них поддержания высоких показателей физической подготовки на постоянной основе. Доказано, что поддержание правопорядка и качество пресечения нарушений напрямую зависит от уровня профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел (ОВД), в том числе,

физической.

Для успешного выполнения им своих задач требуется не только юридическая подготовка, но и хорошая физическая форма, его постоянная готовность к ведению рукопашного боя, эффективное и четкое владение различного вида оружием [1].

Зачастую сотрудникам полиции приходится работать в нестандартных условиях, экстренной или стрессовой ситуации, все эти факторы влияют на качество выполнения, возложенных на него, задач. Им необходимо в режиме реального времени уметь подстраиваться под меняющиеся обстоятельства, в том числе, сочетать боевые приемы со значительными умственными нагрузками. Эффективное выполнение служебных обязанностей связано не только с коммуникабельностью, эрудицией и желанием развиваться в данной области, для этого необходимо развивать такие компетенции, как общая выносливость, физическая сила, ловкость, гибкость, а также внутренний стержень и смелость при выполнении опасных должностных обязанностей. Помимо развитой нравственно-волевой сферы и пытливого ума будущему сотруднику ОВД для гармоничного развития необходимо развивать соответствующие психофизические качества.

Назначение сотрудников подробно изложено в отечественных нормативно-правовых актах, которые и определяют направления их дальнейшего совершенствования. Для начала обратимся к Российскому законодательству. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ «О полиции» провозглашает назначение полиции в виде:

1. Защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства.
2. Оказывает противодействия преступности.
3. Обеспечивает охрану общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности.
4. Приходит на помощь каждому, кто нуждается в ее защите от преступных и иных противоправных посягательств.
5. Предупреждает и пресекает преступления и административные правонарушения, и другие.
6. Все эти направления деятельности требуют от сотрудников наличия необходимых компетенций, которые опишем далее.

На практике, физическая подготовка представляет собой комплекс мероприятий, основной целью которых является физическое совершенствование действующих и будущих сотрудников полиции с целью обеспечения их физической подготовки к выполнению служебных обязанностей и требований. Физическая подготовка является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Чем чаще человек занимается спортом, тем стремительнее будет проходить его развитие. Этот факт мы можем увидеть на практике, ведь дети познают мир с помощью физической активности. Самый активный и физически подготовленный человек будет выделяться своей выносливостью, силой воли и здоровьем. Тем самым, физическая подготовка играет важную роль в жизни каждого из нас. Являясь одним из общественных социальных институтов, физическая культура и спорт выступает неким воспитателем подрастающего поколения, выполняющим множество важнейших задач. К их числу можно отнести:

- военно-патриотическое воспитание молодежи;
- формирование гармонично развитой личности;
- пропаганду здорового образа жизни и стремление к физическому совершенству;
- укрепление международного сотрудничества в области спорта [2].

В этой связи значительно возросла необходимость развития системы подготовки кадров в данной профессиональной области, это объясняется тем, что от эффективной работы сотрудников органов внутренних дел напрямую зависит безопасность общества и государства. Таким образом, с учетом специфики деятельности правоохранительной службы, приоритетной сферой развития будет выступать физическая подготовка кадров. Это объясняется тем фактом, что уровень безопасности государства будет находиться в прямой зависимости от физических показателей сотрудников. Важно понимать, что физическое совершенствование будет влиять и на личную безопасность полицейского в процессе выполнения оперативно-служебных функций.

Целью физической подготовки сотрудников ОВД является воспитание гармоничной личности, формирование ее готовности к эффективному выполнению служебных функций, совершенствование физических параметров, правильное использование боевых приемов при предотвращении противоправных действий, внедрение в процесс исполнения должностных инструкций специальных средств, а также повышение уровня работоспособности. Все эти средства предусматривают выполнения ряда важнейших задач, способствующих выполнению целей:

- осуществление подготовительных мероприятий для использования табельного оружия и приемов борьбы;
- внедрение тренировочных занятий для развития выносливости на длинные дистанции в ходе преследования правонарушителя;
- овладение навыками самозащиты и приемов личной обороны в экстремальных условиях во время выполнения служебных обязанностей;
- создание условий для формирования необходимых психоэмоциональных компетенций, таких как дисциплинированность, самоконтроль, смелость, гуманность, наблюдательность, бдительность и тому подобное.

Для эффективного решения вышеперечисленных задач необходимо обеспечить материально-техническую базу как в профильных образовательных, так и в профессиональных учреждениях. Успешность данной системы определяется наличием:

- разнообразных средств, форм и методов обучения кадров;
- высокого уровня практической подготовки наставников;
- высокого качества проведения практических и теоретических занятий;
- практикоориентированных занятий физической подготовки, позволяющих смоделировать условия, приближенные к реальности;
- занятий, основанных на изучении тактического использования боевых приемов, приемов самообороны и других правомерных средств личной безопасности;
- учебно-материальной базы, отвечающей современным тенденциям совершенствования и развития;

– контроля за выполнением заявленной программы.

Уже упоминалось, что физическая подготовка позволяет обеспечить должный уровень личной безопасности сотрудника органов внутренних дел и общественной защищенности. Помимо этого, она влияет на профессиональную работоспособность посредством увеличения адаптируемости сотрудника к экстремальным и стрессовым ситуациям, появляющимся в процессе оперативно-служебной деятельности. Не стоит забывать и о психофизическом состоянии, которое тоже во многом зависит от физических показателей человека. Но различные структурные подразделения органов системы имеют свою специфику в деятельности сотрудников. Возьмем две взаимосвязанные сферы: уголовный розыск и органы дознания и следствия. В первом случае имеет место быть высокий уровень физической активности, сопровождающейся столкновением с криминогенной средой и негативными последствиями. Здесь основным требованием к сотрудникам будет совершенствование двигательной активности и в целом всех физических способностей. Во втором случае, мы можем наблюдать преимущественно статичную работу в сидячем положении, характеризующуюся умственным напряжением. Эти сотрудники скорее испытывают чрезмерную эмоциональную нагрузку, нежели физическую. Но это не значит, что только определенным подразделениям необходима физическая подготовка. Необходимый уровень физической активности должен поддерживаться не только в процессе обучения курсантов в период подготовки к будущей профессиональной деятельности, но и на протяжении всей службы вне зависимости от структурного подразделения и специфики деятельности.

Формирование фундамента, воспитание в курсантах необходимых знаний, умений и навыков происходит, начиная с учебных заведений. Наставники закладывают в них базовые профессиональные компетенции, которые в дальнейшем, уже на практике должны будут поддерживаться на должном уровне и контролироваться, посредством проведения тренировочных занятий и сдачи нормативов.

Как известно, основу физического совершенствования составляют упражнения. Для достижения необходимого уровня психофизической подготовки сотрудников ОВД используются специальные средства, которые условно можно разделить на следующие уровни:

- 1) упражнения на повышение уровня общей выносливости организма, позволяющие быстро адаптироваться к условиям повышенной напряженности и длительным нагрузкам;
- 2) упражнения, направленные на устойчивость организма к влиянию негативных факторов профессиональной среды;
- 3) упражнения опорно-двигательного аппарата, позволяющие сотруднику длительное время находиться в статичной, вынужденной, порой неудобной позиции тела;
- 4) дыхательные упражнения, позволяющие разрабатывать объем легких, улучшать функции внешнего дыхания и развивать контроль над организмом;
- 5) мероприятия, направленные на восстановление организма после нагрузок;
- 6) упражнения, повышающие психоэмоциональную устойчивость к работе в сложных и меняющихся условиях [3].

В результате тренировок улучшается работа всех органов тела, в том числе цен-

тральной нервной системы. Основу физической подготовки сотрудников могут составлять как отдельные комплексы упражнений, так и полноценные занятия любым видом спорта, будь то гимнастические упражнения, беговые занятия, различные виды единоборств, аэробика, плавание, а также подвижные игры. В это дело главное не заикливаться на чем-то одном, избегать узкой специализации, а также гипертрофированного развития какого-то конкретного физического качества, это может привести к ослаблению других сфер физической подготовки и нанести ущерб его гармоничному развитию [4].

Также можно выделить физические упражнения и виды спорта с точки зрения их использования в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников правоохранительных органов. Это гимнастические упражнения (опорные прыжки, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях, сложно координационные упражнения, упражнения на внимание), спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол, различные эстафеты и другие), виды единоборств (классическая, вольная борьба, самбо, дзюдо, бокс, рукопашный бой), плавание, акробатика, преодоление препятствий. Вышеперечисленные виды занятий относятся к специальному разделу профессионально-прикладной физической подготовки, задачей которого является направленное развитие тех психических и физических качеств обучаемого, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, в частности, правоохранительная. Но, без сомнений, основой и важнейшей базой профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД является общая физическая подготовка.

Стоит обратить внимание на тот факт, что помимо нормативных занятий во время служебной деятельности, сотрудник ОВД должен поддерживать физическую форму и вне работы. Необходимо осуществлять самостоятельные тренировки в комплексе форм, например:

- 1) зарядка;
- 2) упражнения в течение учебного или рабочего процесса;
- 3) самостоятельные тонировочные занятия.

Процесс физической подготовки сопряжен с его индивидуализацией, ведь способности и изначальный уровень подготовки у всех сотрудников разный, поэтому встает вопрос о составлении программы под каждого конкретного человека. Для того, чтобы справедливо разработать такие нормативы стоит ориентироваться на рабочий режим конкретных отделов в системе органов внутренних дел. Образ жизни сотрудников сильно различается в зависимости от его служебных задач. В этой связи, решить проблему составления нормативов можно только после исследования ежедневных условий труда сотрудников: кто-то имеет сидячий образ жизни и много времени проводит в кабинете, а кто-то находится в режиме постоянной физической активности, например, патрулируя улицы. В этом вопросе необходимо придерживаться золотой середины, принципа партнерства в определении перечня этих нормативов. С точки зрения оптимизации физической подготовки всех структурных подразделений органов внутренних дел можно предложить следователям и дознавателям добавить в процесс рабочего времени нормативные занятия по физической подготовке, а сфере уголовного розыска отвлечься на работу с новой

информацией, позволяя улучшить познавательную и аналитическую деятельность, по сути произвести обмен привычными видами деятельности и сменить обстановку. Такая перестройка режима рабочего времени, сопровождающаяся обязательными занятиями по физической подготовке, положительно скажется на мотивации сотрудников, улучшит их личные показатели и способствует желанию усвоения новых знаний, умений и навыков [5].

Еще одной важной компетенцией в работе полицейского является умение применять огнестрельное оружие в условиях выполнения служебных задач. Главное слагаемое успеха мероприятия – его удачная реализация. Ни для кого не секрет, что умелое владение табельным оружием это профессиональное требование к сотрудникам, которое одновременно является и служебной необходимостью для ряда профилей. Это умение напрямую связано с уровнем физической подготовки человека. Очень редко условия располагают к статичному применению огнестрельного оружия, как во время учебных занятий, чаще всего сотруднику одновременно со стрельбой необходимо также осуществлять приемы самообороны, усвоенные на физподготовке или стрелять во время бега, что требует от человека особенных физических затрат.

В настоящее время для планомерного развития системы ОВД необходимо постоянное совершенствование основных критерий физического совершенства, ими являются требования законодательства, официально разработанные закрепленные инструкции по физической культуре, государственные программы, включающие в себя стандарты единой спортивной квалификации. Все это позволяет наладить не только систему спортивного совершенствования курсантов еще до момента освоения им специальности, но и обеспечить контроль за их соблюдением уже на этапе профессиональной служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Также мы можем говорить о процессе воспитания необходимых как физических, так и морально-волевых качеств сотрудников правоохранительных органов.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что систематическая физическая активность позволяет человеку приобретать новые личные достижения, рекордные показатели его физической подготовки, а также развивать такие общие качества как: быстроту, ловкость, выносливость, силу и стрессоустойчивость. Она способствует гармоничному развитию личности не только в физической сфере, но также формирует необходимые морально-волевые качества, чувство смелости, закаляет характер, твердость духа, благоприятно влияет на чувство уверенности в себе, в своих силах, силе воли, стремлении достичь поставленных целей. Именно физическая подготовка станет мотиватором для личного самосовершенствования сначала сотрудника, а затем и всей системы в целом, поможет оценить уровень профессиональной подготовки кадров для органов внутренних дел Российской Федерации.

Литература

1. Кошевец Г. В. Роль физической подготовки и спорта в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников

силовых ведомств : сборник статей XX Международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 14-15 июня 2018 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. С. 103-106.

2. Байдаев М. М. Профессиональная служебная и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел российской федерации: проблемы и перспективы // Вестник Университета. 2014. № 2. С. 208-212.

3. Малютина М. В., Соболева В. И., Загородная О.В. Физическая культура и спорт в психологической и профессионально прикладной подготовке студентов в ВУЗе // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. № 4. С. 77-84.

4. Алтунин А. Ю. Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 42-48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-strelka-sportsmena-v-ramkah-prakticheskoy-strelby> (дата обращения 21.05.2022).

5. Купавцев Т. С., Косиковский А. Р., Дурнев А. И. О совершенствовании методики огневой и физической подготовки сотрудников территориальных органов МВД России // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы : материалы Международной научно-практической конференции (г. Москва, 30 октября 2019 г.). Москва : Проспект, 2020. С. 206-210.

References

1. Koshevets G. V. [The role of physical training and sports in the professional activities of police officers]. *Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik statey XX Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konfe-rentsii (g. Irkutsk, 14-15 iyunya 2018 g.) [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of articles of the XX International Scientific and Practical Conference (Irkutsk, June 14-15, 2018)]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2018, pp. 103-106. (In Russia).*

2. Baidaev M. M. *Professional'naya sluzhebnyaya i fizicheskaya podgotovka sotrud-nikov organov vnutrennikh del rossiyskoy federatsii: problemy i perspektivy [Professional service and physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation: problems and prospects]. Vestnik Universiteta - Bulletin of the University, 2014, no. 2, pp. 208-212.*

3. Malyutina M. V., Soboleva B. I., Zagorodnaya O. V. *Fizicheskaya kul'tura i sport v psikhologicheskoy i professional'no prikladnoy podgotovke studentov v VUZe [Physical culture and sport in psychological and professionally applied training of students at the university]. Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Orenburg State University, 2016, no. 4, pp. 77-84.*

6. Altunin A. Yu. *Fizicheskaya podgotovka strelka-sportsmena v ramkakh prakticheskoy strel'by [Physical training of a shooter-athlete in the framework of practical shooting]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 5 (50), pp. 42-48. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-strelka-sportsmena-v-ramkah-prakticheskoy-strelby> (accessed 21.05.2022).*

4. Kupavtsev T. S., Kosikovskiy A. R., Durnev A. I. [On improving the methods of fire and physical training of employees of territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Strategicheskoe razvitie sistemy MVD Rossii: sostoyanie, tendentsii, perspektivy : materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Moskva, 30 oktyabrya 2019 g.)*

[Strategic development of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia: status, trends, prospects. Materials of the International Scientific and Practical Conference (Moscow, October 30, 2019)]. Moscow, Prospect Publ., 2020, pp. 206-210. (In Russia).

УДК 796.819

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ,
СКЛОННЫХ К АНТИСОЦИАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ****PHYSICAL EDUCATION AS A METHOD OF EDUCATION OF ADOLESCENTS PRONE
TO ANTISOCIAL BEHAVIOR*****Дударенко Елизавета Александровна****студент**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Dudarenko Elizaveta Aleksandrovna****student**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia****Глистенкова Ольга Викторовна****студент**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Glistenkova Olga Viktorovna****student**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia****Головко Марина Ивановна****студент**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Golovko Marina Ivanovna****student**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia****Половодов Игорь Валентинович****старший преподаватель**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Polovodov Igor Valentinovich****senior lecturer**department of physical culture**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia*

Аннотация. *Подростковый возраст нередко определяется как самый сложный и, в то же время, важнейший этап развития личности. Ведущей деятельностью подростков является межличностное общение, из чего вытекает их зависимость от мнe-*

ния окружения. С целью привлечения внимания или получения одобрения со стороны сверстников, подростки склонны совершать необдуманные поступки. Антисоциальное поведение в этот период развития в малой степени свойственно многим подросткам, как вариант нормы. Но в ситуациях, когда развитие личности происходит непланируемо или в неблагоприятных условиях, возможны случаи проявления демонстративной агрессии и жестокости со стороны подростка. Тема является актуальной для наших дней, т. к., с появлением глобальной сети «интернет», возрастает риск негативного влияния на развитие подростков. В этой статье мы постарались разобраться в эффективности занятий физической культурой, как способа коррекции поведения «трудных» подростков, а также снижения риска возникновения случаев антисоциального поведения детей этого возраста.

Abstract. *Adolescence is often defined as the most difficult and at the same time the most important stage of personality development. The leading activity of adolescents is interpersonal communication, which results in their dependence on the opinions of the environment. In order to attract attention or gain approval from peers, adolescents tend to do rash acts. Antisocial behavior during this period of development is to a small extent characteristic of many adolescents, as a variant of the norm. But in situations where personality development occurs unplanned or under adverse conditions, there may be cases of demonstrative aggression and cruelty on the part of a teenager. The topic is relevant for our days, since with the advent of the global network "Internet" the risk of a negative impact on the development of adolescents increases. In this article, we tried to understand the effectiveness of physical education as a way to correct the behavior of "difficult" adolescents, as well as reduce the risk of cases of antisocial behavior in children of this age.*

Ключевые слова: физическая культура; молодежь; здоровье; подростки; спорт; воспитание.

Keywords: *physical culture; youth; health; teenagers; sports; education.*

Проблема подросткового возраста не теряет своей актуальности и популярности среди исследований ученых и по сей день. Это обусловлено, прежде всего, важностью подросткового возраста для становления личности человека. Именно от воспитания подростков зависят характеристики будущего поколения, поэтому важнейшей задачей является контроль развития моральных качеств детей подросткового возраста, в том числе в школьной среде.

Характерной чертой подросткового возраста является склонность к антисоциальному поведению, что связано с физиологическими и психологическими изменениями. Частой причиной отклонений в поведении может выступать недостаток внимания, а также нежелательная репутация среди сверстников. Так как ведущей деятельностью этого возраста является межличностное общение, подростки очень чутко относятся к мнению окружающих. Одобрение или осуждение коллектива сверстников может оказывать как положительное, так и негативное влияние на поведение подростка. Поэтому, важной задачей воспитания подростков выступает организация комфортной среды в коллективе, а также предоставление возможностей для самореализации.

Условным показателем склонности к антисоциальному поведению можно считать уровень агрессии, для выявления которого нами было проведено исследование среди подростковой среды. Исследование проводилось с использованием методики «Диагностика состояния агрессии (Опросник Басса-Дарки)». Результатами

исследования выступили данные, говорящие о высоком уровне агрессии у 49 % опрошенных. Это говорит о присутствии несдержанности в общении и легкой раздражимости почти половины опрошенных. Подростки с высоким уровнем агрессии отличаются плохими взаимоотношениями со сверстниками, склонностью к созданию конфликтных ситуаций, а также неспособности к мирному решению конфликтов.

Кроме общих показателей агрессивного состояния среди опрошенных, нами также были выявлены гендерные различия в проявлении агрессии. Среди опрошенных подростков в последние два перед опросом месяца участвовали в драках 43,4 % мальчиков, не участвовали 31,2 %, вообще не дерутся 25,3 % (у девочек соответствующие цифры 14,3; 24,9 и 60,8 %). Жертвой насилия, так же, как и его виновником, чаще всего является лицо мужского пола, так утверждают 64,14 % респондентов. Результаты исследования подтверждают тезис, что открытой физической агрессии в подростковом возрасте мальчики подвержены больше, чем девочки, что объясняется разными гендерными установками и требованиями.

Высокий уровень агрессии в подростковом возрасте напрямую связан и отражает уровень развития навыков межличностного общения. Подростковый коллектив при отсутствии правильного педагогического сопровождения, может стать враждебной и неблагоприятной средой для развития моральных качеств и установок подростков. Важным является своевременное вмешательство и выбор корректных методов и приемов влияния на жизнь коллектива. Наиболее полезными способами регулирования общения внутри коллектива являются приемы, направленные на сплочение всех участников путем постановки общей цели или проблемы, для решения которой подросткам будет необходимо проявить или развивать навыки групповой работы.

Одной из форм групповой работы, способной оказывать положительное влияние на межличностные связи внутри коллектива, является совместная физкультурно-спортивная деятельность. Такая форма коллективной работы отличается высокоэффективным взаимодействием всех участников деятельности. Введение физической деятельности в жизнь коллектива способствует созданию ситуаций приобретения подростками специфичного опыта общения внутри группы, необходимого для успешной социализации [1, с. 108]. Применение совместной физкультурно-спортивной деятельности в качестве части воспитательной работе является наиболее эффективным средством, способствующим оптимизации межличностных связей. Это обусловлено тем, что общение в процессе такой работы оказывается необходимым фактором и условием развития понимания и сотрудничества в коллективной среде.

В педагогической практике имеется определенный опыт использования физических упражнений для оптимизации межличностного общения и профессионального взаимодействия молодежи [2, с. 64-66]. Определенные физические упражнения, а также упражнения соревновательного характера, реализуемые в процессе воспитательной деятельности, нацелены, прежде всего, на создание условий для коллективного взаимодействия и общения подростков со сверстниками.

Физическая культура, как часть процесса воспитания, обладает, несомненно, высокой эффективностью, однако имеет определенные особенности. Различные формы физической культуры и виды спорта способны оказывать влияние на развитие личности подростков в разной степени. Это объясняется выборочной вовлеченностью подростков в общеколлективную деятельность, способную содействовать формированию социально значимых личностных качеств.

Для более глубокого изучения темы исследования, нами был проведен опрос среди подростков, где им нужно было выбрать форму физической культуры наиболее важную, по их мнению, для развития навыков коллективного взаимодействия. Больше половины (54 %) опрошенных сделали свой выбор в пользу занятий в спортивных секциях. Респонденты (43 %) отметили важность занятий физкультурой, как часть учебного процесса. Остальные подростки выбрали утреннюю зарядку или любительские занятия физкультурой в специализированных заведениях.

Аналогичный опрос был проведен также среди преподавателей физической культуры в школе и высших учебных заведениях. Половина опрошенных специалистов (55 %) определили наиболее важной формой спортивную работу. Вторым по популярности ответом оказались учебные занятия (40 %). Остальная часть опрошенных выбрали самостоятельные занятия и утреннюю зарядку.

Помимо правильно введенной групповой физической активности в жизнь коллектива, важным условием успешности воспитательной работы является оптимальное педагогическое воздействие. Главными задачами педагога при проведении коллективных физкультурно-спортивных мероприятий выступают методы поддержки, одобрения, а также групповой ответственности за успешность выполнения заданий.

Не менее важным условием также является выделение в группе лидера, формального или нет. Влияние лидера на коллектив выражается в регуляции поведения, а также в стимулировании активности подростка, путем повышения заинтересованности в достижении качественного результата. Одобрение действий от лидера коллектива способно замотивировать подростков на полное проявление своих возможностей, что перекрывает возможное отсутствие спортивного опыта.

Наиболее эффективным компонентом регуляции поведения подростков в коллективной спортивной деятельности выступает сплочение членов команды на фоне соревнования. Стремление к победе, как общая цель группы, способствует перестройке структуры личностных установок у подростков. В условиях коллективной спортивно-физкультурной деятельности все внимание ее участников устремлено на позитивные действия, помощь партнерам и взаимодействие в рамках общей цели даже при наличии личного конфликта в группе [3, с. 49-53]. Такой род занятий помогает подросткам наладить взаимоотношения со сверстниками, повысить свой авторитет и заработать похвалу от наиболее важного члена группы, что, несомненно, положительно влияет на их эмоциональный фон.

Опыт отечественных ученых доказывает, что наибольший вклад в создание отношений товарищеской взаимопомощи и благоприятной психологической атмосферы в школьных коллективах, как правило, вносят представители видов спорта с высоким уровнем взаимосвязанности участников спортивной деятельности, а наименьший – представители индивидуальных видов спорта и спортивных

единоборств [4, с. 214-215]. Аналогичная зависимость наблюдается учеными при анализе динамики социометрических показателей, характеризующих положение личности в группе, потребность в общении и психологическую совместимость подростков различных спортивных специализаций [5, с. 213-215].

Проведенный анализ психолого-педагогического воздействия средств физической культуры на воспитание внутриколлективной согласованности и межличностного общения подростков говорит о ее высокой эффективности. При этом важно отметить, что совместная физкультурно-спортивная деятельность, организованная в интересах укрепления коллектива, не только способствует оптимизации межличностного общения и взаимодействия участников, но и более эффективно решает задачи повышения индивидуального уровня их физической подготовленности.

Таким образом, проведенное исследование с целью выяснения места физической культуры в процессе воспитания, свидетельствует о ее важной роли для осуществления контроля развития личностных качеств подростков. Ее эффективность выражается в способности развития межличностных взаимоотношений подростка со сверстниками, что предупреждает развитие конфликтных ситуаций, которые могут привести к отчужденности от коллектива, вспышкам агрессии и антисоциальному поведению. Профессиональное применение различных форм коллективной физической активности способствует формированию у развивающейся личности подростка социально значимых качеств, а также предупреждает случаи антисоциального поведения в подростковой среде.

Литература

1. Беляева Л. А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков // Вестник ТГПУ. 2011. № 10 (112). С. 162-165.
2. Десяткина Л. Ю., Десяткина И. В. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование межличностных взаимоотношений в студенческой группе // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2020. С. 64-66.
3. Карпов В. Ю. Педагогическое воздействие средств физической культуры и спорта на воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов // Теория и практика физической культуры. 2004. № 12. С. 49-53.
4. Влияние физической культуры на психологический климат студенческого коллектива / Г. Суганов [и др.] // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 214-215.
5. Физическая культура и спорт как средство профилактики асоциального поведения обучающихся [Электронный ресурс] / Е. В. Колпачева [и др.] // Молодой ученый. 2022. № 8 (403). С. 213-215. URL: <https://moluch.ru/archive/403/89045/> (дата обращения: 02.06.2022).

References

1. Belyaeva L. A. Vliyaniye zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom na razvitiye emotsional'noy sfery lichnosti podrostkov [The influence of physical culture and sports on the development of the emotional sphere of the personality of adolescents]. Vestnik TSPU - Bulletin of TSPU, 2011,

no. 10 (112), pp. 162-165.

2. Desyatkina L. Yu., Desyatkina I. V. *Vliyanie zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom na formirovanie mezhlchnostnykh vzaimootnosheniy v studencheskoy gruppe [The influence of physical culture and sports on the formation of interpersonal relationships in a student group]. Aktual'nye problemy professional'no-prikladnoy fizicheskoy kul'tury i sporta. Mezhvuzovskiy sbornik nauchno-metodicheskikh rabot [Actual problems of professionally applied physical culture and sports. Interuniversity collection of scientific and methodological works]. Saint Petersburg, Polytech-Press Publ., 2020, pp. 64-66.*

3. Karpov V. Yu. *Pedagogicheskoe vozdeystvie sredstv fizicheskoy kul'tury i sporta na vospitanie mezhlchnostnogo obshcheniya i professional'nogo vzaimodeystviya studentov [Pedagogical impact of means of physical culture and sports on the education of interpersonal communication and professional interaction of students]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2004, no. 12, pp. 49-53.*

4. Suganov G. [et al.]. *Vliyanie fizicheskoy kul'tury na psikhologicheskiy klimat studencheskogo kollektiva [The influence of physical culture on the psychological climate of the student collective]. Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya - Successes of modern natural science, 2013, no. 10, pp. 214-215.*

5. Korpacheva E. V. [et al.]. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak sredstvo profilaktiki asotsial'nogo povedeniya obuchayushchikhsya [Physical culture and sport as a means of preventing antisocial behavior of students]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2022, no. 8 (403), pp. 213-215. Available at: <https://moluch.ru/archive/403/89045/> (accessed: 02.06.2022).*

**ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

FEATURES OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES OF UNIVERSITY STUDENTS

Голубина Ольга Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры

Северный Арктический Федеральный Университет имени М. В. Ломоносова

г. Архангельск, Россия

Golubina Olga Aleksandrovna

Ph.D., associate professor

department of physical culture

Higher school of psychology, pedagogy and physical culture

Northern Arctic federal university named after M. V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Кочнев Александр Владимирович

кандидат биологических наук, доцент

кафедра физической культуры

Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры

Северный Арктический Федеральный Университет имени М. В. Ломоносова

г. Архангельск, Россия

Kochnev Alexander Vladimirovich

Candidate of Biological Sciences, associate professor

department of physical culture

Higher school of psychology, pedagogy and physical culture

Northern Arctic federal university named after M. V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Аннотация. *Всем известно, что регулярные занятия физкультурой укрепляют здоровье человека. Недостаток движения приводит к атрофии мышц, ослаблению иммунитета и жизненного тонуса, повышению вероятности переломов, ухудшению работы сердечно-сосудистой системы, нервной системы и других важных систем организма. С каждым годом растет понимание того, насколько важны регулярные занятия физической культурой. Все больше людей выбирают самостоятельные занятия в качестве основного или дополнительного вида физической активности. Благодаря им можно тренироваться индивидуально в удобное тебе время в соответствующем режиме. Но при составлении программы нужно помнить об особенностях своего организма. В статье представлена информация о специфике занятий физическими упражнениями в зависимости от пола и возраста занимающегося.*

Abstract. *Everyone knows that regular exercise improves human health. Lack of movement leads to muscle atrophy, decreased immunity and vitality, increased likelihood of fractures, deterioration of the cardiovascular, nervous, and other important systems of the body. Every year there is a growing understanding of how important regular physical education is. More and more people choose self-study as the main or additional form of physical activity. A person can train at*

a convenient time, in an individually suitable mode.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, физические упражнения, зарядка, игры.

Keywords: physical culture, self-study, physical exercises charging, games.

Отличным способом популяризировать спорт и физкультуру являются самостоятельные занятия физическими упражнениями. Это особенно актуально на фоне разразившегося вируса COVID-19 и мероприятий, связанных с попыткой остановить его распространение. Людям стало труднее заниматься спортом и поддерживать активный образ жизни ввиду мер по соблюдению дистанции, масочного режима, запрета на скопление людей и тактильный контакт. Из-за этого все больше людей стали рассматривать вариант домашних занятий физическими упражнениями. Но, прежде, чем приступить к ним, нужно помнить, что самостоятельные занятия отличаются от занятий с преподавателями и тренерами и что у них есть свои особенности.

Цель данной работы: рассмотреть, что нужно учитывать при самостоятельном составлении комплекса гимнастики и индивидуальных занятиях физическими упражнениями.

Материалы и методы исследования: для работы использовался метод научной и методической литературе по данной проблематике.

Результаты исследования и их обсуждения. У самостоятельных занятий физическими упражнениями есть разные формы. Утренняя зарядка является одной из самых популярных. Это самый простой способ поддерживать свое здоровье и тело в форме. Утренняя гимнастика дает заряд бодрости и избавляет от сонливости, что улучшает работоспособность. Во время зарядки улучшается кровообращение, что в свое время помогает улучшению работы внутренних органов и повышению иммунитета. Также после занятия зарядкой заметно повышается настроение. Это связано с тем, что при мышечной нагрузке выделяются эндорфины, также известные как «гормоны счастья». Самый главный критерий утренней зарядки это конечно же регулярность. Упражнения нужно делать ежедневно. Если заниматься зарядкой раз в неделю-две, то толку от нее будет мало. Зарядку лучше начать сразу после того, как проснулись. После нее рекомендуется принять контрастный душ. Но самое главное во время занятий зарядкой (как и другими формами самостоятельных упражнений) это получать удовольствие от процесса. Не нужно выбирать сложные для вас упражнения, их длительность не должна превышать вашу норму. Не стоит перегружать себя [1].

В популяризации спорта отлично помогает такая форма самостоятельных занятий физическими упражнениями, как игра. Игра не только самая популярная форма самостоятельных занятий, но еще и самая древняя. Причина, по которой игры так любимы людьми, заключается в том, что играющие во время процесса могут не только овладеть специальными умениями, навыками и качествами, но и отлично развлечься. Также игровая форма развивать чувство состязательности и сплоченности микроколлективов. Игра отличается своеобразными взаимодействиями участников, построенными на правилах и традициях. Важно помнить, что самостоятельные игровые занятия не помогут овладеть современной тактикой и техникой

спортивных игр на уровне мастеров спорта. Так что, если человек планирует не только приятно и весело провести время, но и стать профессиональным спорт-сменом, то без занятий с тренером не обойтись. Также у состязательных игр, как и у всех других занятий, есть своя структура, которой нужно следовать: организация, разминка, самосостязание, заключение. Ну и, конечно же, не надо расстраиваться, если вы или ваша команда оказались проигравшими в состязании. Во время игры самое важное это получить необходимые навыки и удовольствие, победа — это лишь приятное дополнение [2].

Если вы увлекаетесь туризмом, то вы можете совместить свое увлечение с занятиями физкультурой. Существуют специальные физкультурные туристские экскурсии, и они считаются одной из форм самостоятельных занятий. Самым главным отличием физкультурной экскурсии от общеобразовательной является то, что в общеобразовательной экскурсии способ передвижения к месту назначения не является предметом обучения, учебная деятельность участников начинается с прибытия к месту назначения, в то время как в физкультурной экскурсии самый важный фактор — это как раз способ передвижения, расстояние и характер местности, по которой совершается передвижение. Однако же, несмотря на то, что физкультурная экскурсия отдает предпочтение перемещению, она не исключает познавательное значение маршрута. Конечно же, это все сказывается на продолжительности экскурсии, ее организации, методических особенностях. Организация физкультурной экскурсии затрагивает вопросы структуры, дозировки, эмоциональности, плотности и прочих факторов [3].

Походы, как и физкультурные экскурсии, являются одной из туристских форм занятий физическими упражнениями. Они гораздо продолжительнее экскурсий, так что в походе необходимо организовать питание, отдых и, по необходимости, ночлег. В походе недостаточно иметь только одного руководящего, здесь необходимо распределение обязанностей и установление дежурных. Если группа слишком большая, то она должна быть разбита на несколько групп поменьше. Походы нужны для обучения и воспитания участников. Насколько организованно будут организованы взаимодействия участников в походе, настолько он будет оправдывать свое применение в системе физического воспитания.

Еще одна форма самостоятельных форм физическими упражнениями — самостоятельные тренировки. Данная форма занятий повышает уровень тренированности организма, его общей работоспособности и укрепляет здоровье. Тренировочные занятия — это не зарядка. Строго не рекомендуется тренироваться сразу после сна. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. То, что роднит тренировку с утренней гимнастикой, это регулярность. Нужно отводить тренировочным часам не менее 2-х дней в неделю. Сама тренировка должна длиться 1-1,5 часа. Занятия избранным видом спорта допускаются только для квалифицированных спортсменов.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями стоит помнить не только об особенностях их видов, но и учитывать свой пол, возраст, состояние здоровья и физическую форму. При неправильно подобранных упражнениях физкультура может даже принести вред организму.

Рассмотрим женский организм. Для него самым важным является развитие мышц брюшного пресса и тазового дна, так как от их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Одной из причин плохого формирования этих мышц является малоподвижный образ жизни, который способствует потере у них гибкости и прочности. Эти особенности женского тела нужно обязательно принять во внимание при самостоятельном составлении комплекса физических упражнений. Разминку нужно проводить более тщательно и продолжительно. Также рекомендуется избегать резких сотрясений, напряжений и усилий. Функциональные возможности дыхательной системы и системы кровообращения у женщин гораздо ниже, чем у мужчин, вследствие этого, нагрузка на выносливость у женщин должна быть меньше по объему. Наиболее полезными упражнениями являются приседания, упражнения в положении сидя и лежа на спине с приподнимаем и круговыми движениями ног.

С возрастом наш организм терпит изменения. Замедляется обмен веществ, ухудшается адаптация организма к нагрузкам и способность выполнять силовые упражнения и движения со сложной координацией, уменьшается эластичность мышц и кожи. Упражнения, которые молодая девушка выполняет без проблем, у женщины постарше вызывают затруднения. Все это тоже должно учитываться при независимых занятиях физкультурой. Рекомендации к составлению комплекса упражнений для девушек 17-19 лет:

- 1) с высоким уровнем физической подготовленности - рекомендуются занятия предпочитаемым видом спорта;
- 2) со средним уровнем физической подготовленности - рекомендуются занятия общей физической подготовкой;
- 3) со слабой физической подготовленностью - рекомендуются занятия лечебной физкультурой.

Для женщин от 30 лет рекомендуются занятия упражнениями с оздоровительной направленностью, например йога или цигун. Женщинам старше 50 лет лучше всего заниматься общеразвивающими упражнениями с элементами лечебной физкультуры.

Строение мужского организма отличается более прочным строением костей, более развитыми мышцами брюшного пресса, спины и тазового дна. Мужчинам подходят упражнения на поддержание и улучшение физической составляющей тела. Для этих целей отлично подходит бег, который также помогает развить выносливость и скорость. Помимо бега для тренировки выносливости и скорости можно заняться кроссфитом, ездой на велосипеде лыжах, прыжками на месте с высоко поднятыми коленями. Упражнения со штангой и гантелей, поднятия максимально возможного груза, сгибание ног лежа, подтягивания и отжимания подойдут мужчинам, которые хотят развить силовые качества. Для развития ловкости рекомендуются занятия на турнике, йога, плавание и прыжки на батуте [4].

Характер содержания занятия физической нагрузкой зависит также от возраста мужчин. Организм мальчиков все еще находится на стадии развития, поэтому им крайне не рекомендуется заниматься тяжелыми физическими упражнениями, так как сильная физическая нагрузка может навредить им. Пожилые мужчины же, наоборот,

уже пережили расцвет своих сил, поэтому совет не перебарщивать с физической нагрузкой можно применить и к ним. Им необходимо знать меру, потому что их организм уже не может переносить того былого напряжения, которое им с легкостью давалось в молодости.

Со временем необходимо увеличивать физические нагрузки. Нельзя сразу же браться за тяжелые и невыполнимые на данный момент упражнения, так как они могут навредить здоровью неподготовленного человека. Нужно заниматься в силу своих возможностей и по нарастающей: с каждым разом увеличивать время тренировок, груз, вес и браться за все более сложные задачи. Физкультурой нужно заниматься аккуратно и подходить к занятиям и тренировкам ответственно. Только тогда можно добиться успехов и желаемых результатов [5].

Вывод. Исходя из всего этого, можно сделать вывод, что занятия физкультурой подходят всем. Абсолютно любому человеку вне зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, финансового положения и физической формы необходимо заниматься ей, чтобы укрепить здоровье и развить высокую работоспособность и энергичность. Чтобы заниматься физическими упражнениями необязательно обращаться к тренерам, можно составить свою программу для самостоятельных занятий дома. Самое важное это учитывать отдельные особенности организма при выборе упражнений, чтобы занятия физкультурой стали полезным и приятным времяпровождением.

Литература

1. Губенков А. О. *О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 174-178. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4\(49\)2021.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf) (дата обращения: 11.04.2022).*
2. Ермакова Е. Г., Паршакова В. М., Романова К. А. *Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин [Электронный ресурс] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №2. С. 174-176. URL: <http://intjournal.ru/organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoj-napravlennosti-harakter-soderzhaniya-zanyatij-v-zavisimosti-ot-vozrasta-osobennosti-samostoyatelnyh-zanyatij-dlya-zhensh/> (дата обращения: 06.05.2022)*
3. Мостовая Т. Н., Донцов В. В., Старовойтов Ю. Н. *Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. №9 (34). С. 143-149. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_9\(34\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_9(34)2019.pdf) (дата обращения: 06.05.2022)*
4. Паршакова В. М. *Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для мужчин [Электронный ресурс] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 8. С. 45-46. URL: <http://intjournal.ru/wp-content/uploads/2018/09/Parshakova2.pdf> (дата обращения: 06.05.2022)*
5. Солодовников Д. С. *Утренняя зарядка // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 30. С.112-114.*

References

1. Gubenkov A. O. *O nekotorykh osobennostyakh osnovnykh form samostoyatel'nykh zanyatiy sportom [On some features of the main forms of independent sports]*. *Nauka-2020. – Science-2020*, 2021, no. 4 (49), pp. 174-178. Available at: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4\(49\)2021.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf) (accessed: 11.04.2022).
2. Ermakova E. G., Parshakova V. M., Romanova K. A. *Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami razlichnoy napravlenosti. Kharakter soderzhaniya zanyatiy v zavisimosti ot vozrasta. Osobennosti samostoyatel'nykh zanyatiy dlya zhenshchin [Organization of independent physical exercises of various orientation. The nature of the content of classes depends on the age. Features of independent studies for women]*. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk - International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2018, no. 2, pp. 174-176. Available at: <http://intjournal.ru/organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoj-napravlenosti-harakter-soderzhaniya-zanyatij-v-zavisimosti-ot-vozrasta-osobennosti-samostoyatelnyh-zanyatij-dlya-zhensh/> (accessed: 06.05.2022).
3. Mostovaya T. N., Dontsov V. V., Starovoitov Yu. N. *Metodika samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami [Methodology of independent physical exercises]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2019, no. 9 (34), pp. 143-149. Available at: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_9\(34\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_9(34)2019.pdf) (accessed: 06.05.2022).
4. Parshakova V. M. *Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami razlichnoy napravlenosti. Kharakter soderzhaniya zanyatiy v zavisimosti ot vozrasta. Osobennosti samostoyatel'nykh zanyatiy dlya muzhchin [Organization of independent physical exercises of various directions. The nature of the content of classes depends on the age. Features of self-study for men]*. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk - International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2018, no. 8, pp. 45-46. Available at: <http://intjournal.ru/wp-content/uploads/2018/09/Parshakova2.pdf> (accessed: 06.05.2022).
5. Solodovnikov D. S. *Utrennyaya zaryadka [Morning exercises]. Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii - Problems and prospects of education development in Russia*, 2014, no.30, pp.112-114. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/utrennyaya-zaryadka> (accessed: 04.03.2022).

УДК 796

**ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СРЕДСТВО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

POWERLIFTING AS A MEANS OF IMPROVING PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department physical culture

Volgograd state social pedagogical university

Volgograd, Russia

Кондрашов Александр Геннадьевич

преподаватель

кафедра физической подготовки

Волгоградская академия Министерства внутренних дел России

г. Волгоград, Россия

Kondrashov Alexander Gennadievich

lecturer

department of physical training

Volgograd Academy of the Russian Ministry of Internal Affairs

Volgograd, Russia

Близгарева Софья Андреевна

студент

Институт естественно-научного образования,

физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Blizgareva Sofia Andreevna

student

Institute of natural science education, physical culture and life safety

Volgograd state social pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье затрагивается вопрос о необходимости занятий спортом среди студентов, а также рассматриваются преимущества такого вида спорта, как пауэрлифтинг. Актуальность проблемы поддержания здорового образа жизни в студенческой среде отражена в требованиях Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) к образовательным организациям. Это связано с высокими показателями заболеваний среди детей и молодежи дыхательной, сердеч-но-

сосудистой и других систем организма. Поэтому сейчас как никогда важно прививать студентам понимание о необходимости спорта, а также актуализировать различные виды спорта, которые будут им интересны. Одним из таких и является пауэрлифтинг, имеющий ряд преимуществ, описанных в этой работе.

Abstract. *This article addresses the issue of the need for sports among students, and also discusses the advantages of such a sport as powerlifting. The relevance of the problem of maintaining a healthy lifestyle among students is reflected in the requirements of the Federal State Educational Standard for educational organizations. This is due to the high rates of diseases among children and young people of the respiratory, cardiovascular and other body systems. Therefore, now more than ever it is important to instill in students an understanding of the need for sports, as well as to actualize various sports that will be of interest to them. One of these is powerlifting, which has a number of advantages described in this work.*

Ключевые слова: пауэрлифтинг; студент; человек; спорт; здоровье.

Keywords: powerlifting; student; human; sport; health.

Вопрос о здоровье подрастающего поколения сейчас ставится на один уровень с важностью получения знаний. Так как сохранение здоровья нации является стратегической задачей государства, данное положение отразилось и на требованиях ФГОС к образовательным организациям, в том числе и к университетам. Важность вопроса обусловлена социально-демографическими показателями и данными статистики состояния здоровья детей и молодежи Российской Федерации (РФ), свидетельствующих о негативных тенденциях развития физического здоровья. Среди показателей общей заболеваемости населения на втором месте по распространенности идут заболевания системы кровообращения [1, с. 32].

Одним из способов усовершенствовать спортивную форму и улучшить показатели здоровья являются силовые тренировки, ведь они прекрасно влияют на сердечно-мышечный аппарат, увеличивают силу и выносливость мышц, что необходимо молодому поколению, особенно студентам. Поэтому актуальность рассматриваемой темы – неоспорима.

В жизни человека здоровье всегда играло огромную роль. К сожалению, не каждый отдает себе отчет о важности сохранения собственного здоровья, особенно в молодом возрасте. Порой о здоровье вспоминают только во время болезни. А ведь самое безотказное, эффективное, могучее средство сделать себя здоровым известно и доступно каждому. Тысячелетия – таков возраст поговорки: «В здоровом теле – здоровый дух», и справедливость ее подтверждается снова и снова. Физическая нагрузка необходима для наших мышц и суставов, для нормального пищеварения, дыхания, для всей непрерывности процессов обмена в нашем организме, что неоднократно подтверждают многочисленные исследования [3, с. 146].

Преимуществ у спортивного образа жизни, как способа поддержания здоровья, неисчислимо множество. Кроме активного отдыха, спорт способствует гармоничному телосложению, овладению красивыми динамическими движениями, воспитанию сильных, ловких, отважных юношей и девушек. Помимо эстетического удовлетворения, физическая культура и спорт доставляют людям подлинно мышечную радость, сохраняют до самой глубокой старости творческие силы, ясность мысли и работоспособность.

Спорт дает возможность выбора того или иного вида физической культуры. Именно силовые виды спорта (бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика и тому подобное) наиболее благоприятно воздействуют на мышечную систему и являются основой психофизической тренировки. Разносторонняя подготовка мышц необходима почти во всех видах спорта. Но, помимо этого, виды спорта, именно силовой направленности, позволяют поддерживать максимально высокий уровень психофизических функций человеческого организма, которые являются показателями его здоровья. Последствия малоподвижного образа жизни на этапе современности (автоматизации и компьютеризации) все острее сказываются на функциональном состоянии организма молодых людей. Регулярные занятия (не реже трех раз в неделю), задача которых заключена не только в ускорении энергетического обмена, но и в получении оздоровительного эффекта, дадут возможность в дальнейшем уже выпустившимся студентам сохранить физическую и интеллектуальную активность на долгие годы жизни.

Силовая тренировка является составной частью физической культуры и спорта. В рамках массовой физкультурной деятельности она преследует цель повысить общую работоспособность и выработать хорошую осанку. В области специальных видов спорта силовая тренировка создает многосторонние и надежные предпосылки, которые являются основой для успешного развития специальных групп мышц. Специальное развитие силы является во многих видах спорта решающим фактором для достижения высоких результатов. И даже в повседневной жизни человека всегда пригодятся сила, выносливость и быстрота движений. Ведь каждое движение, совершаемое человеком, требует применения силы, а значит, сила требуется всегда [3, с. 147].

Независимо от поставленной перед спортсменом цели, силовая тренировка развивает в первую очередь физические и, что немаловажно, психические качества. Благодаря разнообразным упражнениям можно воспитать в себе такие качества, которые пригодятся не только в спорте, но и в жизни. Ведь спорт воспитывает в человеке умение делать большие усилия над собой, упорство, принятие порой рискованных, но необходимых решений, готовность к нагрузке, высокую работоспособность и еще множество различных качеств, которые помогут справиться в трудной ситуации.

Во время составления тренировочного комплекса важно использовать элементарные упражнения, простые в техническом плане. Постепенно эти упражнения нужно заменять другими, с полным обновлением комплексов в течении месяца, при этом, учитывая индивидуальные возможности каждого занимающегося. В результате это приведет к прогрессирующей нагрузке, а вместе с ней и прогрессирующим возможностям спортсмена. Также при чередовании упражнений с различным уровнем сложности повысится интерес и сохранится положительный настрой. А для сравнения с уровнем первоначальной нагрузки и оценки результатов необходимо проводить тестирование каждого занимающегося по каждому упражнению. Силовая тренировка позволяет сознательно, избирательно и направленно влиять на мышечную систему, заставляет более активно функционировать весь организм. Благодаря большому разнообразию и грамотному дозированию нагрузок силовая

тренировка доступна людям самых разных возрастов, телосложений и физических особенностей [3, с. 148].

Среди разнообразных силовых нагрузок в данной статье необходимо рассмотреть такой вид тренировок, как пауэрлифтинг – вид спорта, в котором спортсмен демонстрирует преодоление сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Также пауэрлифтинг называют троеборьем, так как спортсмен должен пройти ровно три упражнения, для набора нужного весового результата, который базируется и редактируется каждый год в соответствии с нормой веса спортсмена.

Пауэрлифтинг зародился в начале XX века. В это время спортсмены тяжелоатлеты начали добавлять в свои тренировки нестандартные упражнения, среди которых особую популярность имели жим штанги лежа, сидя, из-за головы и тому подобное. Это делалось для улучшения результативных показателей. В 1940-50 года данные непривычные для многих упражнения приобрели известность на Западе. Тогда их начали добавлять в комплекс спортивных мероприятий. В 1980 году впервые в истории женщины принимали участие в соревнованиях по пауэрлифтингу. А уже позднее в 1989 году мужские и женские соревнования объединились. Самый пик в популярности пауэрлифтинга во многих странах мира произошел после организации Всемирного Конгресса Пауэрлифтинга в 1986 году. Этот вид спорта дошел и до нас, когда в 1987 году в СССР сформировалась Федерация атлетизма, а в ее президиуме была создана комиссия по троеборью [2, с. 201].

Если человек будет правильно соблюдать режим тренировки, выбирая самостоятельно вес, со временем сухожилия, мышцы и кости окрепнут. Вредные вещества, такие как, например, холестерин, не будут надолго задерживаться в организме, а сердце станет работать лучше. Также, данные упражнения способствуют улучшению настроения, сброса стресса и снижают уровень тревоги в организме. Можно заметить, что пауэрлифтинг увеличивает выносливость в организме человека. Со временем исчезнет одышка и, проходя большое расстояние, можно ее не почувствовать [4].

Пауэрлифтинг состоит из трех упражнений: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа и становая тяга штанги. Данный вид спорта направлен на развитие силы и выносливости. Проблема занятий силовым троеборьем заключается в том, что сократилось число соревнований, групп спортивного совершенствования, спортивных секций. Сейчас студенту, занимающемуся данным видом спорта – это помогает снять стресс, улучшить свои физические показатели и показатели здоровья.

Во время тренировок очень важно грамотно распределять нагрузку. Для того, чтобы выбрать вес правильно, важно учесть несколько факторов. В первую очередь это особенности мышечной группы, на развитие которой направлено упражнение, затем важно определиться с количеством повторов выбранного упражнения. Составляя план тренировок, учитываются самочувствие, физическое развитие, восстановления организма, владение техникой выполнения упражнений.

Во время занятий пауэрлифтингом занимающийся обязательно должен освоить биомеханически правильные движения, чтобы избежать перегрузки на позвоночник и суставы. При простом на первый взгляд выполнении упражнений кроется вся сложность их выполнения. Под воздействием этой нагрузки, как отмечает

А. Н. Воробьев, движения в пауэрлифтинге являются сложными не только в особенностях мышечной деятельности, условиями ее осуществления, но и из-за ограничений в рамках соревнований. Среди сложностей выполнения упражнений по подъему предельного веса основные связаны с необходимостью прилагать колоссальные усилия над собой, ограниченностью площади опоры, подъемом штанги предельного веса исключительно при правильном распределении усилий и тому подобное. Все это требует отточенной исполнительской техники [4].

Из-за того, что мышцам нужен отдых, то не менее, чем через 48 часов после тренировки нужно будет приступать к следующим занятиям, так на начальных этапах человеку, в данном случае студенту нужно заниматься 3 раза в неделю, для того, чтобы мышцы и организм успели отдохнуть. Для более профессиональных пауэрлифтеров более эффективна раздельная тренировка, которая предполагает разделение упражнений по группам мышц на неделю. Количество занятий спортом можно увеличить до четырех раз в неделю. В данном случае можно увеличить количество подходов и упражнений. В этом случае идет тщательная проработка каждой мышцы спортсмена.

Правильная тренировка в пауэрлифтинге должна включать в себя 10-15 минутную разминку, в процессе которой происходит работа с мягкими тканями. Далее идет силовая тренировка в течение 45-60 минут. Главной ошибкой начинающих пауэрлифтеров является то, что они зачастую не прорабатывают подвижные упражнения и не разминаются. Правильная разминка позволяет тело спортсмена подготовить к достижению лучших показателей. Разминка уменьшает риск травматизма, повышает температуру, увлажняет суставы. Динамическая нагрузка помогает выполнять упражнения связанные с поднятием штанги и помогает увеличить силу спортсмена [5, с. 12].

На базе Волгоградского государственного социально-педагогического университета проводятся тренировки начинающих спортсменов, что способствует улучшению физического уровня будущих педагогов и развития себя, своего совершенствования в новом виде спорта, который позволит чувствовать себя лучше в дальнейшем.

Но зачем же студентам вообще нужен пауэрлифтинг? Ведь не каждый готов поднимать тяжелый вес и приседать со штангой. Да и почему именно пауэрлифтинг, а не плавание, бег или, например, та же тяжелая атлетика? Без сомнений, каждый из этих видов спорта хорош. И студенты в Волгоградском государственном социально-педагогическом университете имеют возможность выбрать то, что подходит именно им. Но, выбирая пауэрлифтинг, студент получает возможность без вреда для здоровья набрать массу и увеличить силу, проработать все мышцы тела, повысить выносливость и кровообращение, а также приятным бонусом станет улучшенный аппетит, сон и иммунитет.

Большим преимуществом данного вида спорта является то, что при правильном выполнении упражнений с тренером студенты равномерно нагружают все группы мышц в их теле, развивают их. Поэтому пауэрлифтинг особенно актуален после шести часов почти непрерывных учебных занятий в сидячем положении. Нужно отметить и тот факт, что, при занятиях данным видом спорта, объемы тела остаются

максимально естественными, что очень важно для девушек, которые часто боятся силовых упражнений из-за перспективы лишиться женственных очертаний тела.

Помимо этого, в ходе двухчасовых тренировок учащается сердцебиение, кровь в организме разгоняется, расширяются сосуды для обеспечения мозга и мускула-туры достаточным количеством кислорода. Поэтому в результате регулярных тренировок у студента улучшается кровообращение, а соответственно, и метаболизм, и иммунитет, и общее самочувствие. Конечно, в дальнейшем это обязательно скажется на рабочей продуктивности студента в лучшую сторону.

Немаловажное значение имеет и психологическая сторона вопроса, ведь занятия пауэрлифтингом – это еще и огромная работа над самим собой, постоянное преодоление себя. Во время этих занятий студент получает возможность выплеснуть накопившиеся негативные эмоции и самовоспитывает в себе силу воли, упорство и стойкость характера.

Итак, занятия пауэрлифтингом значительно улучшают физическое и эмоциональное состояние студентов, положительно сказываются на их здоровье и работоспособности. Так что, выбирая пауэрлифтинг, студенты открывают для себя дорогу, ведущую через путь самовоспитания и тяжелого физического труда, к полноценной жизни здорового человека.

Литература

1. *Здравоохранение в России. Федеральная служба государственной статистики: статистический сборник [Электронный ресурс] / Л.И. Агеева [и др.]. Москва : Росстат. 2021. 171 с. URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravoohran-2021.pdf> (дата обращения 14.05.22).*
2. *Емельянов Е. И., Давыдович М. Г., Шейко Б. И. Адаптивная физическая культура. Пауэрлифтинг: монография. Уфа : Башкирский институт физической культуры, 2013. 328 с.*
3. *Коробейникова Е. И. Силовые виды спорта — путь к здоровью // Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях : сборник трудов Городской научно-практической конференции (г. Волгоград, 19 июня 2008 г.). Волгоград : Волгоградская государственная сельскохозяйственная академия. 2008. С. 146-149.*
4. *Физиологический пауэрлифтинг : монография / Дальский Д. Д. [и др.] // Тула : Тульский полиграфист, 2013. 120 с.*
5. *Чуба А. Е. Влияние пауэрлифтинга на здоровье [Электронный ресурс] // Студенческий научный форум – 2017 : сборник трудов IX Международной студенческой научной конференции (г. Саратов, 15 февраля-30 марта 2017 г.). Саратов : Академия Естествознания. 2017. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038858> (дата обращения 04.12.21).*

References

1. *Ageeva L. I. [et al.]. Zdravookhranenie v Rossii. Federal'naya sluzhba gosudarstvennoy statistiki: statisticheskiy sbornik [Healthcare in Russia. Federal State Statistics Service: statistical collection]. Moscow, Rosstat Publ., 2021, 171 p. Available at: <https://rosstat.gov.ru/storage/>*

mediabank/Zdravoohran-2021.pdf (accessed 14. 05. 22).

2. Emel'yanov E. I., Davydovich M. G., Sheyko B. I. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. Pauerlifting [Adaptive physical culture. Powerlifting]. Ufa, Bashkir Institute of Physical Culture Publ., 2013, 328 p.*

3. Korobeynikova E. I. *[Power sports — the way to health]. Problemy modernizatsii uchebnogo protsessa po fizicheskoy kul'ture v obrazovatel'nykh uchrezh-deniyakh. Sbornik trudov Gorodskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Volgograd, 19 iyunya 2008 g.) [Problems of modernization of the educational process of physical culture in educational institutions. Proceedings of the City scientific and practical conference (Volgograd, June 19, 2008)]. Volgograd, Volgograd State Agricultural Academy Publ., 2008, pp. 146-149. (In Russia).*

4. Dalsky D. D. (et al.). *Fiziologicheskij pauerlifting [Physiological powerlifting]. Tula, Tula polygraphist Publ., 2013, 120 p.*

5. Chuba A. E. *[Influence of powerlifting on health]. Studencheskiy nauchnyy forum – 2017. Sbornik trudov IX Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchnoy konferentsii (g. Saratov, 15 fevralya-30 marta 2017 g.) [Student Scientific Forum – 2017. Proceedings of the IX International Student Scientific Conference (Saratov, February 15-March 30, 2017)]. Saratov, Academy of Natural Sciences Publ., 2017. Available at: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038858> (accessed 04.12.21).*

УДК 351.74

**РОЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ****THE ROLE OF THE HEAD IN CONDUCTING CLASSES ON FIRE TRAINING OF EMPLOYEES
OF INTERNAL AFFAIRS BODIES****Гатаулин Иван Мансурович**

слушатель

*факультет подготовки руководителей (начальников) территориальных органов**Министерства внутренних дел России**кафедра организации огневой и физической подготовки**Академия управления Министерства внутренних дел России**г. Москва, Россия***Gataullin Ivan Mansurovich**

listener

*faculty of preparation of managers (heads) of the territorial bodies**of the Ministry of the Interior of Russia**department of organization of fire and physical training**Management Academy of the Ministry of the Interior of Russia**Moscow, Russia*

Аннотация. В статье автор указывает на значимость роли руководителя при проведении занятий по огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел, важность его методической подготовки и отличного владения оружием. Интерес к данной теме продиктован малой освещенностью роли руководителя в подготовке и проведении занятий по огневой подготовке сотрудников в учебной и научной литературе. Новизна статьи видится в авторском подходе в изложении имеющегося материала.

Abstract. In the article, the author points out the importance of the role of the head when conducting classes on fire training of law enforcement officers, the importance of his methodical training and excellent possession of weapons. The interest in this topic is dictated by the low illumination of the role of the head in the preparation and conduct of classes on fire training of employees in educational and scientific literature. The novelty of the article is seen in the author's approach in the presentation of the available material.

Ключевые слова: руководитель; огневая подготовка; органы внутренних дел; сотрудники полиции; оружие.

Keywords: head; fire training; internal affairs bodies; police officers; weapons.

Сегодня остро стоит вопрос безопасности личности и государства. В любое время, мирное или военное за нее отвечают, в том числе, и сотрудники органов внутренних дел. Для того, чтобы они были максимально подготовлены к нестандартным ситуациям, требующим быстрого принятия решения использовать боевое оружие или нет, проводятся различные занятия и учения по огневой подготовке. Умение хорошо стрелять всегда было, есть и будет важным качеством, которым должен обладать сотрудник органов внутренних дел. Важная роль в этих мероприятиях отводится руководителю подразделения, который лично держит на контроле уровень

подготовленности своих подчиненных и несет за это личную ответственность.

Огневая подготовка – является одним из основных разделов в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел, поскольку уверенное и грамотное владение боевым оружием дает преимущество, как при защите жизни граждан, так и своей собственной. Она направлена на обучение личного состава мерам безопасности при обращении с огнестрельным оружием и боеприпасами, правилам и приемам применения оружия на поражение в различных ситуациях и включает в себя изучение материальной части оружия; баллистики (как внутренней так и внешней), правил и приемов стрельбы; навыкам ведения меткого огня из табельного оружия, а также быстрого устранения возможных задержек при стрельбе. Иными словами, этот навык нужен для обеспечения общественного порядка и безопасности, как на местном уровне, так и на государственном, в мирное время и в условиях чрезвычайных ситуаций. Готовность работников органов внутренних дел к успешным действиям при задержании правонарушителей в большой степени определена качеством их подготовки в обращении с табельным оружием.

Граждане, впервые принятые на службу в органы внутренних дел, до самостоятельного выполнения служебных обязанностей (за исключением выполнения служебных обязанностей по должности курсанта) проходят профессиональное обучение по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» в целях приобретения ими основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенции, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе, в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Сотрудники проходят профессиональное обучение по программам переподготовки в целях приобретения компетенции, необходимой для осуществления нового вида оперативно-служебной деятельности, получения новой квалификации, а также по программам повышения квалификации в целях совершенствования имеющейся и (или) приобретения новой компетенции, необходимой для осуществления оперативно-служебной деятельности, и (или) повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации по замещаемой должности.

Готовность сотрудников органов внутренних дел применять оружие формируется с момента поступления на службу. Грамотное применение оружия – важная составляющая профессиональной подготовки. Однако, на основе анализа правоприменительной практики, ряд современных авторов отмечают, что в России достаточно остро стоит проблема недостаточности уровня владения огнестрельным оружием сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации (РФ) [2, с. 97-99].

Если граждане, впервые принятые на службу в органы внутренних дел, проходят профессиональное обучение, необходимое для выполнения служебных обязанностей, в том числе, в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, в образовательных организациях, центрах профессиональной подготовки территориальных органов Министерства внутренних дел Российской Федерации, то, когда молодой сотрудник возвращается в комплектующий орган на место прохождения службы, ответственность за его профессиональную подготовку несет руководитель, который организует и обеспечивает

подготовку сотрудников органов внутренних дел на уровне, необходимом для выполнения служебных обязанностей, принимает непосредственное участие в проведении занятий с сотрудниками, осуществляет контроль за организацией и состоянием подготовки кадров. Руководитель органа, подразделения Министерства внутренних дел (МВД) России, в чье распоряжение прибыл сотрудник полиции для дальнейшего прохождения службы, должен принимать активное участие в его профессиональном обучении.

Однако на сегодняшний день отмечается слабая техническая оснащенность учебно-материальной базы, тренировочных объектов. Сюда можно отнести недостаточное количество мишеней, дидактических материалов, тренажеров и современных средств обучения, позволяющих значительно повысить подготовку сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Также нельзя забывать о кадровой составляющей педагогического процесса передачи знаний от высококвалифицированного руководителя, обучаемым сотрудникам.

Поэтому на первый план выходит руководитель, который должен своевременно сообщать вышестоящему руководству об имеющихся проблемах, настаивать на их решении и обладать обширными знаниями и умениями, направленными для решения повседневных задач оперативно-служебной деятельности вверенного подразделения.

Также, начальник подразделения должен четко инструктировать подчиненных, как непосредственно перед началом занятия по огневой подготовке, так и в процессе занятия. А подчиненные беспрекословно исполнять приказания и следовать утвержденному регламенту, так как любая допущенная ошибка в проведении занятия по огневой подготовке может привести к трагедии.

Руководитель обязан регулярно проверять знания подчиненных сотрудников по мерам безопасности, стараться довести выполнение их действий до автоматизма, а также не допускать к обращению с оружием и проведению практических стрельб тех сотрудников, которые показали слабые результаты в знании материальной части оружия, порядка и правил его применения, а также мер безопасности при обращении с ним.

В случае, если лица рядового и начальствующего состава при проверке вышеуказанных знаний показали оценку ниже, чем «хорошо» и показали уровень знаний материальной части огнестрельного оружия ниже «удовлетворительно», при этом, не выполнили норматив или практическое упражнение, с таким сотрудником необходимо дополнительно провести занятия и повторную проверку знаний.

Руководитель личным примером должен показывать знания и умения, которые он требует от своих подчиненных, доказывать их эффективность.

Начальник должен находить психологический контакт с коллективом, быть тем звеном, который будет объединять его, чтобы в случае необходимости действовать как единый слаженный механизм. Руководитель должен выявлять слабые стороны сотрудников, работать с ними, проводить беседы, либо порекомендовать это компетентным специалистам. Руководитель в первую очередь должен быть своеобразным «психологом», наставником и учителем для молодых или нерешительных сотрудников. Он должен регулярно напоминать о том, что применение огнестрельного

оружия – мера исключительная, и требующая ответственного подхода и четкого, обдуманного решения, поскольку сотрудники имеют возможность воздействовать на ситуацию и иными средствами, и способами.

Правовые основы использования огнестрельного оружия сотрудниками полиции в России закреплены в Федеральном законе от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции». Следует отметить, что законодательством России четко регламентируются ситуации, в которых сотрудники полиции могут применять огнестрельное оружие (статьи 23, 24 ФЗ «О полиции»).

Успех огневой подготовки сотрудников полиции достигается, если сам руководитель отлично знает все аспекты, которым обучаются его подчиненные, и умело владеет знаниями и умениями в различных условиях. Это возможно если:

- руководитель сам обладает высоким уровнем методической подготовки и может качественно провести занятие и организовать стрельбы;
- оружие, тренажеры и боеприпасы находятся в исправном состоянии;
- существуют оборудованные стрелковые городки и тир, оснащенные всем необходимым;
- огневая подготовка находится в тесной взаимосвязи с тактико-специальной подготовкой;
- осуществляется постоянная морально-психологическая подготовка сотрудников [1, с. 37].

При подготовке к занятию по мере необходимости и в зависимости от своего опыта и темы занятия руководитель должен:

- составить план занятия, подобрать дидактический материал и литературу по предлагаемой теме;
- изучить методику обучения сотрудников по вопросам темы занятия, выделить главные вопросы, подобрать примеры, облегчающие восприятие и понимание учебного материала;
- учесть уровень подготовленности обучаемых;
- безупречно выполнять те приемы, которым собирается обучить сотрудников;
- составить список вопросов для самостоятельного изучения сотрудниками.

Спустя некоторое время необходимо:

- продиагностировать сотрудников на предмет владения теоретическим материалом;
- отточить на практических занятиях первостепенные навыки огневой подготовки.

Таким образом, руководителю отводится ключевая роль при проведении занятий по огневой подготовке, поскольку именно от него, его знаний, умений и навыков, зависит эффективность тренировок. Его компетентность, опыт, умение научить, проникнуться единым духом является тем двигателем, который в конечном итоге приведет к поставленным целям.

Литература

1. . Дубинин Д. Ю. Методика и организация проведения занятий по огневой под-

готовке // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-4. С. 74-78.

2. Емельянов О. А., Жемчужников А. В. Огневая подготовка – системообразующая дисциплина в системе подготовки курсантов военных вузов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2018. № 9 (163).

References

1. Dubinin D. Yu. Metodika i organizatsiya provedeniya zanyatiy po ognevoy podgotovke [Methodology and organization of classes on fire training]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2020, no. 66-4, pp. 74-78.

2. Emel'yanov O. A., Zhemchuzhnikov A. B. Ognevaya podgotovka – sistemoobrazuyushchaya distsiplina v sisteme podgotovki kursantov voennykh vuzov [Fire training is a system-forming discipline in the system of training cadets of military universities]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University, 2018, no. 9 (163).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К АРМИИ: ПРОБЛЕМЫ, МОТИВЫ, ОПЫТ

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PREPARING YOUNG PEOPLE FOR THE ARMY: PROBLEMS, MOTIVES, EXPERIENCE

Зелинский Александр Константинович

студент

Институт технологии, экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Zelinsky Alexander Konstantinovich

student

Institute of technology, economics and service

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье представлены проблемы и причины слабой физической подготовки молодого поколения к службе в армии и опыт организации внеурочных занятий по физической культуре в Новониколаевском районе. Показаны основные причины, делающие неспособным молодое поколение к службе в армии – это инфантилизация, цифровизация, погруженность в виртуальный мир. Заинтересованность в физической подготовке могут организовать учителя как во внеурочное время, так и на секционных занятиях, привлекая в занятия военно-спортивные игры, соревнования, походы. Занятия по физической подготовке к службе в армии проводились в пять этапов с учащимися 10-11 классов. Исследованы мнения учащихся до начала занятий по физической подготовке и после того, как учащиеся прошли курс физических занятий.

Abstract. The article presents the problems and causes of poor physical fitness of the younger generation for military service and the experience of organizing extracurricular physical education classes in the Novonikolaevsky district. The main reasons that make the younger generation unable to serve in the army are infantilization, digitalization, immersion in the virtual world. Interest in physical training can be organized by teachers both during extracurricular hours and in sectional classes, involving military sports games, competitions, hiking in classes. Physical training classes for military service were conducted in five stages with students of grades 10-11. The opinions of students before the start of physical training classes and after the students have completed a course of physical training were investigated.

Ключевые слова: физическая подготовка мотивация к занятиям; военно-спортивные игры; внеурочные занятия; собрание отцов учащихся.

Keywords: physical training; motivation for classes; military sports games; extracurricular activities; a meeting of the fathers of students.

Конституция Российской Федерации в 59 статье указывает, что защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина России. А Министр Обороны Российской Федерации С. К. Шойгу назвал службу в армии даже почетной обязанностью (как это было в СССР). По сути, с точки зрения Министра обороны С. К. Шойгу, каждый мужчина должен служить в армии и считать для себя такое служение почетным долгом. Кто защитит Отечество, если мы сами не будем его

защищать? И каждый молодой человек, достигший совершеннолетнего возраста должен послужить Отечеству своему.

Служение в армии дело нелегкое: требует как интеллектуальных, так и физических затрат. Несмотря на то, что интеллектуальная составляющая современных войск весьма высока, в стороне не могут быть оставлена серьезная физическая подготовка воинов. Концепцией совершенствования физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации предусмотрено повысить статус физической подготовки в системе воинского обучения как базового элемента военно-профессиональной и морально-психологической готовности войск.

Однако на современном этапе развития нашего общества мы являемся свидетелями того, что немалое число граждан России по состоянию своего здоровья непригодны к службе в армии. И дело не только в том, что у некоторых членов нашего общества имеются определенные физические болезни, которые привели человека к инвалидности. Дело в том, что многие молодые люди физически не готовы к службе в Вооруженных Силах – ни физически, ни психологически. Они физически не развиты, не могут выполнить норм «Готов к труду и обороне» ГТО, немотивированны на физический труд, преодоление препятствий. Нередко эти дети инфантильны. Погруженность в цифровые технологии, в социальные сети, компьютерные игры оторвало детей от свежего воздуха, от подвижных игр, походов – от всего того, где бы человеческий организм мог закаляться, обретать физическую крепость и силу. Несомненно, в такой инфантильной среде и человеческий организм расслабляется и становится весьма болезненным.

«В укреплении здоровья населения, гармоническом развитии личности, в подготовке молодежи к трудовой деятельности и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь» [5, с. 3]. И только серьезная научно-обоснованная и выверенная физическая подготовка может помочь молодым людям обрести соответствующие возрастным нормативам физическое состояние.

Каковы же причины столь слабой физической подготовки молодого поколения? Среди причин физической расслабленности мы могли указать на:

а) доминирование интеллектуальных предметов в общеобразовательной школе. Никто не будет спорить, что умственное развитие – важнейшее направление в образовании человека. Гуманитарные интеллектуальные предметы необходимы, но и три часа в неделю физической культуры в общеобразовательной школе явно недостаточно для того, чтобы человеческий организм обретал физическую крепость. В период же подготовки к Единому Государственному экзамену (ЕГЭ) физические нагрузки падают до минимума, что вредит, на наш взгляд, не только физическому здоровью человека, но и продуктивности результатов ЕГЭ;

б) отношение к занятиям физической культуре как не основным – главное ЕГЭ;

с) отсутствие нормальных условий (инвентарь, спортивные площадки) для физического развития подрастающего поколения.

По сути, мы говорим о серьезном снижении двигательной активности учащихся, а снижение двигательной активности «может ускорить старение организма. Вследствие сидячего образа жизни преждевременно возникает слабость и вялость

мышц, ломкость костей и нарушение общего мозгового кровообращения» [2, с. 62].

Исходя из такого положение, можно сказать, что имеется необходимость усилить занятия по физической культуре, чтобы подрастающий человек становился физически крепким, развитым, не боялся трудностей, умел преодолевать жизненные препятствия. Но проблема заключается в том, что простое усиление физических нагрузок не дает нужных результатов. Во-первых, никто не позволит отнимать дополнительные часы от предметов гуманитарного цикла, во-вторых, при той расслабленности современного молодого поколения, увеличение физических нагрузок, может привести ровно к противоположенному результату, а именно, снижению физического здоровья; в-третьих, отсутствие мотивации к служению в рядах армии провоцирует избегание физических нагрузок. Итак, налицо явные противоречия между:

- важностью занятий по физической культуре, направленных на подготовку молодежи к армии и отсутствия определенных условий для таких занятий;
- значимостью для страны физической подготовки молодого поколения к службе в армии и второстепенной ролью физкультуры в общеобразовательных школах;
- возможностью увеличить физические нагрузки и расслабленностью молодого поколения, поглощенного цифровыми технологиями, их немотивированностью к служению в рядах Армии Российской Федерации;
- призывом к выполнению почетного долга перед Отчизной и отсутствием мотивации к служению.

В своем небольшом исследовании мы не можем обратить внимание на все противоречия и их разрешение. Есть противоречия, которые могут решаться только на уровне государства. Мы обратим внимание на те противоречия, которые могут быть решены непосредственно школой и семьей.

Это направленность на мотивацию к физическому развитию и подготовки к службе в армии. Обращаю внимание, что мы, делая акцент на мотивации, не уходим от темы. В свое время известный философ Дитрих фон Гильдебранд сказал, что «ничто не может быть объектом воли, не будучи содержанием мысли. Но мы должны добавить: не обладающее значимостью для нас не может стать объектом воли» [3, с. 33]. То есть, если человек не мотивирован, то и воля его будет слаба, человек будет не целеустремлен. А «целеустремленность – это сознательное направление личности на достижение более или менее отдаленной по времени цели» [4, с. 139]. Если физическая культура как средство подготовки к служению в армии не станет значимым, то и подготовить молодого человека к такому служению будет весьма и весьма трудно. Важно пробудить в нем желание к достижению цели защитника Отечества.

В данной статье мы раскроем опыт мотивированной физической подготовки ребят для службы в армии в Новониколаевском районе Волгоградской области.

Главные гипотетические положения:

Любой мальчик – это по определению есть будущий защитник как малой родины, так и Отчизны. Любой мальчик – это защитник своей семьи, своих родных и близких от всякого зла, а значит, должен быть физически сильным, крепким,

умелым.

Реальные физические занятия, проводимые в соответствии возрастными нормами, дают определенные результаты в физическом развитии человек. Более того, они делают человека жизнестойким. А «жизнестойкость – это мужество быть» [5, с. 14].

Физические занятия должны быть развивающими и интересными, насыщенными играми военно-патриотической тематики.

Физические занятия не могут ограничиваться только школьной программой, а потому физическая подготовка предполагает дополнительные занятия как во внеурочное время, так и в спортивных учреждениях дополнительного образования. И, конечно же, по мере погруженности в физические занятия – физическая подготовка должна быть и домашней.

Исследования учителей Новониколаевских школ №№ 1 и 2 показали, что у ребят 15-16 лет нет тяги к служению в армии. Из 62 опрошенных ребят, только 17 человек серьезно занимались физическим развитием. Были выявлены причины негативных отзывов о физических занятиях. Среди причин были названы: «неинтересно», «меня больше интересует программирование», «не хочу тратить время», «а я уже ходил в спортивную секцию, мне не понравилось», «мне лень, надо рано вставать», «не вижу в этом никакой пользы» и так далее.

Для преодоления негативного состояния было предложено пять этапов. Собственно этапы развивались последовательно. Однако второй этап, будучи этапом промежуточным, объединял между собой все остальные этапы.

Первый этап. Инициативной группой учителей было предложено организовать такие занятия во внеурочное время, которые могли хотя бы мотивировать детей на физические занятия. Учащиеся должны были почувствовать, что, даже при решении важных житейских проблем, они физически слабы. Были организованы специальные военизированные игры («Зарница», «Русь святая зовет», «Казачья слава», «Пейнтбол») и походы (иногда даже с ночевкой) с элементами спортивного ориентирования. Основной задачей было вывести детей на воздух, организовать подвижные игры, показать недостаточность их физической подготовки. Походы с элементами спортивного ориентирования были важны потому, что давали возможность проверить ребятам свои силы, укрепить характер, проявить мужество. Но главное, что требуется для спортивного ориентирования – это «развивать силу, выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности, совершенствовать технику бега» [1, с. 15].

Второй этап. Проведение бесед на тему важности физической подготовки для молодого человека и определение дальнейших внеурочных занятий, а также распределение физических нагрузок. Второй этап пронизывал все остальные этапы, то есть беседы, обсуждение, анализ проводился после всякого важного спортивного события в жизни ребят.

Третий этап. Подготовка к спортивным конкурсам и играм («Казачья слава», «Русь Святая зовет»). Все конкурсы проводились не спонтанно, а подготовлено. Конкурсы, «игры приобретают подлинно воспитательно-образовательную ценность тогда, они специально отбираются, уточняются по содержанию и оформляются именно

в педагогических целях». У ребят появился стимул для физических занятий. Так, например, конкурс «Казачья слава» предполагал как интеллектуальные конкурсы (знание истории казачества, медицинские знания, как оказание первой помощи), так и конкурсы на проявление физической силы и умений (метание гранаты, подтягивание, поднятие гири, легкоатлетические эстафеты, полоса препятствий). К этим конкурсам надо было подготовиться.

Четвертый этап. Создания групп общефизической подготовки и проведения занятий. Учитывая, что сами конкурсы показали недостаточность физической подготовки ребят, учащиеся проявили инициативу дополнительно заниматься физической подготовкой.

Пятый этап. Спортивные соревнования: «Лучше, быстрее, смелее» – это этап подведения итогов занятий. Где-то они организовывались по типу сдачи ГТО, где-то – как спортивные конкурсы с множеством зрителей.

Также проводились и беседы с отцами учащихся мальчиков. Основное содержание бесед было направлено на важность для мальчиков физического развития как основы для защиты большой Отчизны и малой родины. Акцентированное внимание было направлено и на это, что сами отцы должны серьезно заниматься поддержанием своей физической формы. Данное предложение способствовало организации соревнований между отцами учащихся.

Каковы же результаты проделанной работы?

Изменилось отношение ребят к своей физической форме. 41 человек из 62 стали заниматься общефизической подготовкой, посещать секции.

57 человек сдали требуемые нормативы, три – недотянули по некоторым параметрам, два – выбыли по определенным причинам из специальных занятий по физической подготовке.

Изменилось отношение и к армейскому служению. Некоторые ребята пожелали служить в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации (РФ), а некоторые готовы были посвятить себя профессиональной военной деятельности. Узнав, о требованиях к физической подготовке, усилили свои занятия.

Первый опыт организации военно-спортивных игр был передан новым учащимся. Военно-спортивные игры и занятия по физической подготовке стали традиционными для школ Новониколаевского района.

Среди отзывов на организацию и проведения военно-спортивных мероприятий были следующие: «мне было очень интересно, но чувствовал, что не справляюсь и даже на себя разозлился, хлюпик я что ли? И стал усиленно заниматься: «по началу я даже подсмеивался над всем тем, что делалось: мы же немаленькие в игры играть, а затем я включился в игру и она меня подтолкнула к занятиям, я стал себя лучше чувствовать»; «мне понравилось заниматься физическими нагрузками, я вдруг почувствовал в себе силу и бодрость»; «больше всего мне понравились наши руководители, которые были строги, но всегда поддерживали нас. Было ощущение, что их сила с нами, и мы все можем»; «меня подтолкнули на занятия наши руководители Ольга Сергеевна и Михаил Иванович. Они сами всегда занимались физическими нагрузками. Я брал с них пример».

В заключение хочется отметить, что физическая подготовка действительно важна

для службы в армии, но должна быть правильно организована с учетом интересов молодого поколения. Для физической подготовки важны и персоналии, те, кто проводит занятия – их знания, их настрой, их умения. Для физической подготовки молодого поколения важна система занятий, реально показывающая достижения ребят.

Литература

1. Васильев З. В. Развитие двигательных способностей спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, на основе применения тренажеров и технических устройств // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма : материалы Всероссийского научно-практической конференции с международным участием (г. Смоленск, 9-10 октября 2021 г.). Смоленск : Смоленский государственный университет спорта, 2021. С. 14-21.
2. Высоцкая Л. В., Бескостова А. А., Мищенко В. Л. Спортивное ориентирование как средство повышения двигательной активности школьников. Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма : материалы Всероссийского научно-практической конференции с международным участием (г. Смоленск, 9-10 октября 2021 г.). Смоленск : Смоленский государственный университет спорта, 2021. С. 60-63.
3. Гильдебрант Д. Этика. СПб. : Алетея, 2001. 569 с.
4. Ильин Е. П. Психология воли. СПб. : Питер, 2000. 288 с.
5. Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А. Жизнестойкость и ее диагностика. Москва : Смысл, 2016. 159 с.

References

1. Vasil'ev Z. V. [Development of motor abilities of athletes specializing in orienteering by running, based on the use of simulators and technical devices]. Problemy i perspektivy razvitiya sportivnogo orientirovaniya i aktivnykh vidov turizma. Materialy Vserossiyskogo nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (g. Smolensk, 9-10 oktyabrya 2021 g.) [Problems and prospects of development of orienteering and active types of tourism. Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation (Smolensk, October 9-10, 2021)]. Smolensk, Smolensk State University of Sports Publ., 2021, pp. 14-21. (In Russia).
2. Vysotskaya L. V., Beskostova A. A., Mishchenkov V. L. [Orienteering as a means of increasing the motor activity of schoolchildren]. Problemy i perspektivy razvitiya sportivnogo orientirovaniya i aktivnykh vidov turizma. Materialy Vserossiyskogo nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (g. Smolensk, 9-10 oktyabrya 2021 g.) [Problems and prospects of the development of orienteering and active types of tourism. Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation (Smolensk, October 9-10, 2021)]. Smolensk, Smolensk State University of Sports Publ., 2021, pp. 60-63. (In Russia).
3. Gil'debrant D. Etika [Ethics]. St. Petersburg, Aleteya Publ., 2001, 569 p.
4. Il'in E. P. Psikhologiya voli [Psychology of will]. St. Petersburg, Peter Publ., 2000, 288 p.
5. Rasskazova E. I., Leont'ev D. A. Zhiznестoykost' i ee diagnostika [Resilience and its diagnostics]. Moscow, Smysl Publ., 2016, 159 p.

МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.4.617

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ

PHYSICAL EXERCISES AS PREVENTION OF SCOLIOSIS IN STUDENTS

Соковых Григорий Гаврилович

студент

*Институт естественно-научного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности*

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Sokovykh Grigory Gavrilovich

student

Institute of natural science education, physical culture and life safety

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

*Институт естественно-научного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности*

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lecturer

department of physical culture

Institute of natural science education, physical culture and life safety

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Одной из проблем в современной медицине является проблема, связанная с лечением заболеваний опорно-двигательного аппарата. Все большее количество людей, приходя к специалистам, узнают о проблемах с мышечной и костной системой. В число самых распространенных заболеваний, поражающих эти системы, является сколиоз. В статье подробно описано данное заболевание. Приведено в пример мнение специалистов о его распространенности, описаны основные признаки анатомических нарушений. Помимо прочего, рассказано о факторах, способствующих развития болезни, ее стадиях и наиболее консервативных способах лечения. Отражены результаты проведенного исследования, целью которого было доказать, что грамотно подобранные комплексы упражнений способствуют уменьшению риска развития заболевания, а также укрепят физические показатели и облегчат жизнь больного. Показаны результаты исследования, доказывающие эффективность физических упражнений в профилактике сколиотической болезни.

Abstract. One of the problems in modern medicine is the problem associated with the

treatment of diseases of the musculoskeletal system. An increasing number of people, coming to specialists, learn about problems with the muscular and skeletal system. Among the most common diseases affecting these systems is scoliosis. The article describes this disease in detail. The opinion of experts on its prevalence is given as an example, the main signs of anatomical disorders are described. Among other things, it tells about the factors contributing to the development of the disease, its stages and the most conservative methods of treatment. The results of the conducted research are reflected, the purpose of which is to prove that competently selected sets of exercises contribute to reducing the risk of developing the disease, as well as strengthen physical performance and make life easier for the patient. The results of the study proving the effectiveness of physical exercises in the prevention of scoliotic disease are shown.

Ключевые слова: сколиоз; стадии сколиоза; физические упражнения; лечебная физическая культура (ЛФК), опорно-двигательный аппарат.

Keywords: scoliosis; stages of scoliosis; physical exercises; exercise therapy; musculoskeletal system.

Сколиоз является наиболее частым ортопедическим заболеванием среди школьников и студентов. Множество медицинских работников утверждают, что данные о распространенности этой болезни довольно противоречивы: различные авторы приводят сильно колеблющиеся данные – от 1 до 55 %. Однако сильный разброс не мешает специалистам делать вывод об опасности этого прогрессирующего заболевания.

Сколиоз или сколиотическая болезнь – это генетически обусловленное заболевание опорно-двигательного аппарата, которое характеризуется искривлением позвоночного столба во фронтальной плоскости, скручиванием позвонков в процессе роста и ведущее к нарушению функций органов грудной клетки. Многие люди часто путают сколиотическую болезнь с нарушением осанки, в связи с чем, обращаются к врачу слишком поздно. Но у сколиоза есть отличительный признак, который позволяет отличить эту болезнь от обычного нарушения осанки и вовремя обратиться в медицинскую организацию – при сколиозе изменения затрагивают костную структуру и структуру связок [5].

Существует легкий способ, который позволяет определить сколиоз у людей любого возраста, даже в домашних условиях. Необходимо встать спиной к человеку и расслабиться. Если им были обнаружены следующие признаки – одна лопатка выпирает больше другой, плечи имеют различную высоту, наблюдается различное расстояние от прижатых к бокам рук до талии, то это без сомнения, сколиоз [5].

Сколиотическая болезнь является прогрессирующим заболеванием, которое усугубляется при неправильном лечении или его отсутствии. Выделяют четыре стадии (степени) развития данной болезни, характеризующихся различными изменениями костных и мышечных структур:

На первой стадии наблюдается вялая осанка со сведенными плечами, выраженная сутулость, асимметрия талии и начинается поворот позвонков по вертикальной оси. Для определения данной стадии больного просят наклониться вперед на 45 градусов, отмечая фломастером дугу по остистым отросткам, при этом, положение стоя не дает возможности определить заболевание, так как его признаки выражены в малой степени.

Во второй стадии появляется скручивание позвонков, усиливается асимметрия талии и развивается асимметрия шеи, а также нарушается параллель между тазовым и плечевым поясами. Определить вторую стадию можно невооруженным глазом, по выраженному углу искривления, достигающего 25 градусов.

Третья стадия является фиксированной формой сколиоза. Имеются уже сформированные мышечные контрактуры, из-за которых снижается амплитуда движений, позвоночный столб имеет две и более дуг, начинают деформироваться позвоночные диски, ослабевают мышцы живота. Новые признаки дополняются усилением сформировавшихся во вторую стадию. Помимо анатомических отклонений, третья стадия характеризуется дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточностью.

Четвертая стадия характеризуется значительными изменениями мышц шеи, спины и груди, их растяжением в области искривления, деформацией костной системы, приводящей к сбоям в работе внутренних органов. Усиливаются проявления недостаточности в дыхательной и сердечно-сосудистой системах. Это последняя стадия сколиоза, угол искривления превышает 40 градусов и в положении лежа не изменяется.

На прогрессирование сколиотической болезни влияет множество факторов, но медиками были выделены три основных, из-за которых наблюдается наиболее стремительное развитие болезни:

Первичный патологический фактор, нарушающий нормальный рост позвоночника. Это связано с диспластическими изменениями в позвонках, позвоночных дисках и спинном мозге. Данный фактор в большинстве случаев – врожденный, но встречаются пациенты с приобретенными формами.

Совокупность факторов, приводящих созданию общего патологического фона организма, например, обменно-гормональные нарушения. Эти совокупности, в частности, приводят к развитию первого фактора и чаще всего наблюдаются при прогрессирующих формах сколиоза, где происходит изменение структуры нескольких позвонков.

Фактор статико-динамических нарушений, приобретающих особое значение на этапе формирования структурных изменений позвонков [3]. Несмотря на то, что представленные факторы выводились долгие годы на основе множества статистических и теоретически-практических данных, наличие одного или двух из них не гарантирует развитие у человека сколиоза. При этом совокупность всех трех факторов, не только увеличивает шансы развития болезни, но также при уже подтвержденном диагнозе, ведет к формированию прогрессирующих форм.

Самым распространенным и эффективным способом профилактики и лечения сколиоза является лечебная физическая культура (ЛФК). Для каждой степени сколиотической болезни разработаны комплексы упражнений, которые, во-первых, не позволяют перерасти заболевание в более тяжелые формы, и во-вторых, помогут стабилизировать мышечный аппарат и облегчить жизнь больного. Грамотно подобранный комплекс упражнений в совокупности с утренней гимнастикой, массажем, занятиями в бассейне, способствуют укреплению мышц спины, в результате чего формируется крепкий мышечный корсет, способствующий правильному положению позвоночного столба, коррекции искривлений и улучшению осанки. Помимо этого,

крепкие мышцы будут в нужной степени поддерживать внутренние органы, обеспечивая, тем самым, их правильную работу. Несмотря на то, что при различных степенях сколиоза используются отличные друг от друга упражнения, у них есть общие принципы выполнения, которые помогут в более короткие сроки добиться прогресса:

1. Выполнение упражнений необходимо начинать с минимальных нагрузок, постепенно увеличивая интенсивность занятий.
2. Во время проведения занятий необходимо контролировать состояние пациента, следить за изменением его самочувствия.
3. Предпочтение необходимо отдавать пассивному растяжению позвоночника. Не рекомендуется длительное время висеть на турнике, так как это приводит к перегрузке мышц.
4. Недопустимо выполнение упражнений, способствующих развитию гибкости, например, вращение корпусом.
5. В процессе занятия важно чередовать упражнения, действующие на мышцы всех частей тела – рук и плечевого пояса, ног и тазового пояса [2, с. 146].

Каждое занятие с пациентом должно состоять из разминки, базового комплекса и завершающих упражнений. На этапе разминки важно контролировать осанку, необходимо избегать изгибания позвоночного столба. Пациента ставят спиной к стене, при этом, пятки, бедра и ягодицы должны быть прижаты. Этот этап позволяет подготовиться к базовым упражнениям, путем согревания мускулатуры и стабилизации дыхания.

Базовые упражнения подбираются индивидуально для каждого пациента, путем изучения особенностей заболевания. В основном используются упражнения, способствующие увеличению амплитуды движений верхней половины туловища.

Заключительный этап, несмотря на степень и развитость болезни состоит из упражнений, укрепляющих мышцы конечностей и тазового пояса. Среди них – чередование ходьбы на носочках и пятках, подъем бедер и ходьба с захлестом голени.

Различная степень сколиоза по-разному поддается лечению. Наиболее податливые лечению при помощи ЛФК являются первая и вторая степени, а при третьей и четвертой улучшение состояния достигается только путем комплекса, состоящего из упражнений лечебной физической культуры, массажа, ношения корсета. В самых тяжелых формах улучшение состояния достигается только путем операционного вмешательства с последующей реабилитацией [4, с. 130].

Лечение первой стадии направлено на предотвращение развития заболевания, и включает следующие упражнения: наклон с руками вперед, повороты тела вправо и влево, с отведенными в сторону руками, велосипед и ножницы, ходьба в течение пары минут на месте, плечевые вращения по кругу вперед и назад, подтягивание колен к животу в положении лежа и так далее. Заканчивается занятия ходьбой по комнате. Рекомендуются норма проведения занятий при сколиотической болезни – два раза в неделю.

Целью лечения второй стадии сколиоза, является не только предотвращение развития заболевания, но и профилактика уже имеющихся отклонений. Занятия, в отличие лечения первой стадии проводятся большее количество времени – до 40 минут. Комплекс упражнений состоит из ходьбы на четвереньках, поднятие ноги

вверх, лежа на боку, стоя на четвереньках принятие позы «кошечки». При данной степени сколиоза рекомендуется проведения занятий у специалиста, или дома, но выполнение упражнений производить строго по предписанию врача.

Третья и четвертая стадия не поддаются профилактике исключительно с помощью физических упражнений, а в некоторых случаях, единственным способом лечения является операционное вмешательство. Однако через некоторое время после проведенной операции необходим долгий период реабилитации, включающий, в частности, занятия ЛФК. При этом комплекс упражнений схож с таковыми при первой степени сколиотической болезни [1, с. 91].

Учитывая все вышесказанное, была сформирована цель исследования студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

Цель исследования: влияние физических упражнений на людей со сколиозом.

Методы исследования:

1) проведение опроса среди студентов со сколиотической болезнью, после цикла специальных занятий.

2) анализ научно-методической литературы.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе были отобраны студенты со сколиозом первой степени (23 человека). Далее, в течение 6 месяцев с ними проводились специальные занятия с физическими упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательной системы. На втором этапе среди этих же студентов проводился опрос. Его цель узнать, улучшается ли физическое состояние человека со сколиотической болезнью, во время продолжительных занятий физической культурой.

Список вопросов, задаваемых студентам на втором этапе исследования:

1 вопрос. Регулярно ли вы посещали занятия физической культуры?

2 вопрос. Сложно ли было выполнять упражнения на начальных этапах?

3 вопрос. Через 3 месяца после начала занятий, почувствовали ли вы облегчение в выполнении упражнений?

4 вопрос. После 6 месяцев занятий вам стало легче выполнять движения, которые до начала давались с трудом?

5 вопрос. Как вы считаете, занятия со специальным комплексом упражнений помогли вам улучшить физическое состояние?

На вопросы предлагалось ответить – да или нет. Все результаты фиксировались в присутствии научного руководителя. После получения данных ответы были подсчитаны в процентном соотношении и на их основе составлена таблица.

Таблица 1

Результаты опроса студентов

№ вопроса	Положительный ответ %	Отрицательный ответ %
1	92	8

2	76	24
3	87	13
4	95	5
5	100	0

В результате анализа данных опроса и научной литературы был сделан вывод, что регулярные занятия физическими упражнениями при заболевании сколиозом способствуют улучшению физического состояния.

Сколиоз – прогрессирующее заболевание опорно-двигательного аппарата и только при постоянных занятиях физической культурой возможно предотвратить перерастание его в более поздние и прогрессирующие стадии.

Литература

1. *Лечебная физическая культура как метод организации учебного процесса по физической культуре студентов [Электронный ресурс] / М. М. Киржанов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (77). С. 90-92.*
2. *Значение лечебной физической культуры в жизни студентов [Электронный ресурс] / Е. А. Павлова [и др.] // Инновационные технологии в образовании и науке: материалы междунар. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 07 мая 2017 г.). В 2-х томах. В 2 т. Т. 1. Чебоксары : Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». 2017. С. 145-147. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29164457> (дата обращения 28.04.2022).*
3. *Сквознова Т. М. Комплексная коррекция статических деформаций у подростков с дефектами осанки и сколиозами I и II степени : дис. ... д-ра мед.наук. Москва, 2008. 281 с.*
4. *Фоминцева Е. С., Жеребцова И. В. Лечебная физическая культура и спорт в современном мире // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2016. № 1. С. 128-131.*
5. *Чаклин В. Д., Альбамасова Е. М. Сколиозы и кифозы. 1-е изд. Москва : Медицина, 1973. 256 с.*

References

1. *Kirzhanov M. M. (et al.). Lechebnaya fizicheskaya kul'tura kak metod organizatsii uchebnogo protsessa po fi-zicheskoy kul'ture studentov [Therapeutic physical culture as a method of organizing the educational process in the physical culture of students]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical culture and health, 2021, no. 1 (77), pp. 90-92.*
2. *Pavlova E. A. (et al.). [The importance of therapeutic physical culture in the life of students]. Innovatsionnye tekhnologii v obrazovanii i nauke. Materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (g. Cheboksary, 07 maya 2017 g.) [Innovative technologies in education and science. Materials of the International Scientific and practical conference (Cheboksary, May 07, 2017)]. In 2 vols. Vol. 1. Cheboksary, Interactive plus Publ., 2017, pp. 145-147. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29164457> (accessed: 28.04.2022).*
3. *Skvoznova T. M. Kompleksnaya korrektsiya staticheskikh deformatsiy u podrostkov s defektami osanki i skoliozami I i II stepeni. Dis. d-ra med.nauk [Complex correction of static deformities in adolescents with posture defects and scoliosis of I and II degrees. Diss. doct. ped. sci.]. Moscow, 2008.278 p.*
4. *Fomintseva E. S., Zherebtsova I. V. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom mire [Therapeutic physical culture and sport in the modern world]. Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom mire: problemy i resheniya - Physical culture and sport in the*

modern world: problems and solutions, 2016, no. 1, pp. 128-131.

5. Chaklin V. D., Al'bamasova E. M. *Skoliozy i kifozy [Scoliosis and kyphosis]. Moscow, Medicine Publ., 1973, 256 p.*

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A WAY OF SOCIALIZATION FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Дадашева Фатима Шахгусейновна

студент

*Высшая школа социально-гуманитарных наук и международной коммуникации
Северный Арктический федеральный университет
имени М. В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия*

Dadasheva Fatima Shakhguseynova

student

*Higher school of social sciences and humanities and international communication
Northern arctic federal university named after M. V. Lomonosov
Arkhangelsk, Russia*

Научный руководитель:

Малышев Роман Александрович

старший преподаватель

кафедра физической культуры

*Высшая школа социально-гуманитарных наук и международной коммуникации
Северный Арктический федеральный университет
имени М. В. Ломоносова*

Scientific adviser:

Malyshev Roman Alexandrovich

senior lecturer

department of physical culture

*Higher school of social sciences and humanities and international communication
Northern arctic federal university named after M. V. Lomonosov
Arkhangelsk, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматриваются возможности адаптивной физической культуры в социализации молодых людей с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура является сравнительно новым и активно развивающимся методом помощи людям с ограниченными возможностями здоровья. Существуют различные способы внедрения такой физической культуры в жизни людей с отклонениями в состоянии здоровья: специализированные образовательные учреждения, санаторные и профилактические центры, дополнительные групповые занятия, индивидуальные методики и другое. Активное участие в подобных оздоровительных мероприятиях с похожими и здоровыми людьми поможет молодежи с ограниченными возможностями принять себя и понять, что общество их замечает. Такая интеграция является эффективным способом социализации и знакомства различных представителей общества друг с другом. Необходимо и далее развивать данную сферу общественной жизни для более комфортного существования людей с ограниченными возможностями здоровья.

Abstract. *This article discusses the possibilities of adaptive physical culture in the socialization of young people with disabilities. Adaptive physical culture is a relatively new and actively developing method of helping people with disabilities. There are various ways to introduce such physical culture into the lives of people with health problems: specialized educational institutions, sanatorium and preventive centers, additional group classes, individual methods, and more. Active participation in such social events with similar and healthy people will help young people with disabilities to accept themselves and understand that society accepts them. Such integration is an effective way of socialization and acquaintance of various members of society with each other. It is necessary to further develop this sphere of public life for a more comfortable existence of people with disabilities.*

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; социализация; ресоциализация; молодежь; здоровье.

Keywords: *adaptive physical culture; socialization; resocialization; young people; health.*

В современном мире существует множество молодых людей с ограниченными возможностями здоровья и у каждого индивидуальная причина данного недуга. Рост инвалидности населения всего мира тесно связан, прежде всего, с производственными процессами, авариями, природными катаклизмами, катастрофами, военными конфликтами, экологическими проблемами и другими причинами. Также травму можно получить, еще находясь в утробе матери, при рождении и в дальнейшей жизни. В результате таких несчастных случаев многие молодые люди и не только теряют на определенное время или навсегда былую работоспособность и состояние здоровья. Новые вынужденные условия существования ухудшают их ментальное и физическое качество жизни, в результате чего им требуется реабилитация и ресоциализация. Все это одинаково усложняет жизненный процесс молодых людей, которые считают себя не такими, как сверстники из-за приобретенных проблем со здоровьем. Поэтому необходимо принять соответствующие меры для облегчения жизни таких людей и их внедрения в общественную деятельность, чем, собственно, и занимается адаптивная физическая культура.

Наиболее активной и эффективной мерой защиты инвалидов является их реабилитация и социальная адаптация с помощью средств физической культуры и спорта. Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, ориентированный на человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты:

- по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья к жизни;
- оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции;
- это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и другие) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Адаптивное физическое воспитание является организованным видом физической культуры, охватывающим длительный период жизни человека. Этот вид дея-

тельности – обязательная дисциплина во всех видах образовательных коррекционных учреждений, которая развивает и воспитывает в молодых людях любовь к своему телу и внимание к состоянию здоровья. Эта двигательная активность способствует формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни, развитию уверенности в себе и своих силах, повышению уровня социализации и приспособления к условиям жизни [2, с. 62]. Одной из целей общества в отношении социализации молодежи с ограниченными возможностями здоровья должно стать создание специального регулируемого физкультурного и спортивного движения с адаптивной, образовательной, воспитательной и коррекционной направленностями подготовки. Также, при этом, стоит уделить особое внимание созданию стандартов обучению методик адаптивной физической культуры [5, с. 1].

Как уже отмечалось ранее, занятия адаптивной физической культурой способны помочь молодежи социализироваться и чувствовать себя обычными членами общества, которым, на равных условиях доступно образование, досуг, работа и личностное развитие. Для этого существуют различного рода специалисты по адаптивной физической культуре высшего и среднего профессионального образования, которые имеют компетенцию работать с людьми с отклонениями в состоянии здоровья и способствуют их социализации. Такого рода специалисты работают в различных государственных и негосударственных учреждениях, где проживают, обучаются, трудятся, лечатся, отдыхают и тренируются как молодые, так и другого возраста люди с ограниченными возможностями состояния здоровья. Следовательно, они получают доступ не только к профессиональному восстановлению и поддержания своего состояния здоровья, но к общению со специалистами и людьми с похожими проблемами. Для молодежи особо актуальными являются специальные коррекционные образовательные учреждения: дошкольные, школьные, высшие и другие, также различные физ-культурно-оздоровительные и реабилитационные центры, санатории, спортивные школы, спортивные клубы и многое другое, где они могут взаимодействовать с другими людьми и проходить лечение [1, с. 16]. Таким образом, адаптивная физическая культура способствует реабилитации, социализации или ресоциализации молодежи с отклонениями в состоянии здоровья, она поднимает их качество и уровень жизни, помогает приспособиться к новым условиям существования.

Однако не всегда люди с проблемами со здоровьем имеют доступ к государственной помощи и профессиональной поддержке. Это, прежде всего, связано с территориальной отдаленностью и небольшим количеством реабилитационных центров, материальными и иными проблемами инвалидов. Для обеспечения равного доступа лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивной физической культурой, необходимо создание специализированных государственных учреждений, например, школ адаптивной физической культуры. Также возможно развитие различных программ адаптивной физической культуры, создание форумов и секций. Необходимо в свою очередь привлечь научных деятелей к исследованиям в области адаптивной физической культуры для создания наиболее благоприятных и эффективных условий взаимодействий и помощи людям с ограниченными возможностями здоровья.

Важно понимать, что занятия адаптивной физической культурой требуют больших физических и психоэмоциональных усилий и необходимо понимать итог данного труда. Основным критерием адаптивной физической культуры является ее нацеленность на результат, то есть она обеспечивает благоприятное существование человека внутри общества и помогает молодежи с ограниченными возможностями социализироваться. Адаптивная физическая культура может подготавливать к какой-либо деятельности или способствовать чему-либо, например, лечению заболеваний и восстановлению прежних функций организма, утраченных вследствие болезни, травм и иных причин. Основная потребность общества – здоровое и жизнедеятельное сосуществование всех граждан. Адаптивная физическая культура помогает прийти к этому людям с ограниченными возможностями [3, с. 252].

Адаптивная физическая культура интегрирует в себе как минимум три крупные области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику. Однако она способна не только к интеграции научных дисциплин, но и людей. С помощью психологической и физической поддержки специалистов молодые люди с ограниченными возможностями имеют шанс влиться в общество, найти свое место и быть принятыми. Необходимо серьезно подходить не только к состоянию физического здоровья молодежи с ограниченными возможностями, но и к психическому, помогая им адаптироваться в учебных заведениях и в социуме.

Основным социальным принципом адаптивной физической культуры является принцип помощи персонально каждой личности. Потому что, чем более интегрирована молодежь с ограниченными возможностями в общественную жизнь и отношения, тем выше становится интеллектуальный потенциал общества. Принцип гуманизма в адаптивной физической культуре – создание равноправных условий на занятиях физическими упражнениями; признание ценности каждой личности независимо от физических и умственных недостатков, отставания в развитии, характерологических особенностей. Также это сугубо индивидуальное совершенствование, которое должно раскрывать индивидуальные физические и прочие возможности человека. Гуманистические отношения к инвалидам необходимо развивать во всех сферах жизни, им особенно нужна поддержка государства.

Одной из проблем адаптивной физической культуры является то, что ее недооценивают как нуждающиеся в ней инвалиды, так и государство. Этой сфере деятельности уделяется недостаточное количество внимания специалистов в области здравоохранения и физического воспитания. Также всегда следует иметь в виду индивидуальную работу с каждым инвалидом, особенный подход и специальную приспособленную к занятиям спортивную инфраструктуру, которая имеется не везде. Таким образом, необходимо рассмотреть возможности и достижения адаптивной физической культуры, создать или приспособить под нужды инвалидов спортивные площадки, расширить их возможности в участии в олимпиадах и турнирах [1, с. 20]. В России уже более 15 лет существует Паралимпийское движение, а также действует федерация физической культуры и спорта инвалидов России и Паралимпийский комитет. Наиболее активно развиваются адаптивная физкультура и спорт в республиках Башкирия, Коми, Татария, Красноярском крае, Волгоградской, Воронежской, Московской, Омской, Пермской, Ростовской, Саратовской, Сверд-

ловской, Челя-бинской областях; городах Москве и Санкт-Петербурге [4, с. 152].

Таким образом, адаптивная физическая культура способна помочь молодежи с ограниченными возможностями в социализации. Это возможно сделать с помощью двигательной активности в различных учреждениях (дошкольных, школьных, средних, высших), в оздоровительных центрах и спортивных секциях, также в различных спортивных клубах. Физическая активность, которая происходит внутри какого-то общества, тренирует не только биологические функции организма, но и способствует развитию социальной и психической адаптации, приспособливает личность к условиям окружающей среды, налаживает общение с другими членами общества: похожими и отличающимися.

Литература

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в России становление, развитие, перспективы // Ученые записки университета Лесгафта. 2006. № 19. С. 15-21.
2. Литвина Г. А., Кульчицкий В. Е., Агеев А. В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // МНКО. 2016. № 3 (58). С. 61-63.
3. Митрохин Е. А., Антонов А. А. Адаптивная физическая культура и спорт // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2019. Т. 5. С. 251-255.
4. Шеина Л. А., Бровиков Д. В. Адаптивная физическая культура в России // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 31. С. 151-152.
5. Воронов Н.А. Адаптивная физическая культура и здоровье // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 8. С. 32-34 URL: <http://intjournal.ru/wp-content/uploads/2018/09/Voronov.pdf> (дата обращения: 28.05.2022).

References

1. Evseev S. P. Adaptive physical culture in Russia formation, development, prospects // Scientific notes of Lesgaft University. 2006. No. 19. pp. 15-21.
2. Litvina G. A., Kulchitsky V. E., Ageev A.V. Adaptive physical culture as a means of physical rehabilitation and social adaptation // MNKO. 2016. № 3 (58). pp. 61-63.
3. Mitrokhin E. A., Antonov A. A. Adaptive physical culture and sport // Interexpo Geo-Siberia. 2019. Vol. 5. pp. 251-255.
4. Sheina L. A., Brovnikov D. V. Adaptive physical culture in Russia // Problems and prospects of education development in Russia. 2014. No. 31. pp. 151-152.
5. Voronov N.A. Adaptive physical culture and health // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2018. No. 8. pp. 32-34 URL: <http://intjournal.ru/wp-content/uploads/2018/09/Voronov.pdf> (accessed: 05.28.2022).

УДК 796. 035

**ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА****THE PRINCIPLE OF HEALTH-IMPROVING ORIENTATION OF PHYSICAL EDUCATION****Попова Анастасия Дмитриевна**

студент

*Институт естественно-научного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Popova Anastasia Dmitrievna

student

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

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

*Институт естественно-научного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lecturer

*department of physical culture
Institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia*

Аннотация. Данная статья посвящена теме принципа оздоровительной направленности физической культуры и спорта. В ней подробно рассмотрены основные направления оздоровительного принципа физической культуры, а также особенности реализации данного принципа в образовательном процессе. Цель статьи – изучение принципа оздоровительной направленности физической культуры и спорта, его основных направлений и особенностей. Доказано, что занятия спортом оказывают благотворное влияние не только на физическое состояние человека, но и на психическое, так как являются одним из факторов предотвращения обострения некоторых хронических заболеваний, воздействуя на организм человека за счет напряжения различных групп мышц. Физические упражнения активизирует пластичность нервной системы человека: повышение эмоционального тонуса, дисциплинированность, жизнерадостность, уверенность в себе. Регулярная спортивная деятельность может оказывать разно-стороннее влияние на внутренние органы и системы, тем самым, совершенствуя их, обеспечивая устойчивость и активность.

Abstract. *This article is devoted to the topic of the principle of health-improving orientation of physical culture and sports. It describes in detail the main directions of the wellness principle of physical culture, as well as the features of the implementation of this principle in the educational process. The purpose of the article is to study the principle of health-improving orientation of physical culture and sports, its main directions and features. It is proved that sports have a beneficial effect not only on the physical condition of a person, but also on the mental state, as they are one of the factors preventing the exacerbation of some chronic diseases. on the human body due to the tension of various muscle groups. Physical exercises activate the plasticity of the human nervous system: increased emotional tone, discipline, cheerfulness, self-confidence. Regular sports activity can have a versatile effect on internal organs and systems, thereby improving them, ensuring stability and activity.*

Ключевые слова: спорт; оздоровительная направленность; физическое воспитание; физическая культура.

Keywords: sports, wellness orientation, physical education, physical culture.

Физическое воспитание является одним из главных аспектов современного образования, так как помимо формирования универсальных учебных действий (УУД), физическое развитие и здоровье школьников являются залогом успешного становления всесторонне развитой личности. Физическое воспитание представляет собой постоянный образовательный процесс, направленный на формирование навыков двигательной активности и психофизических качеств, позволяющих ребенку усовершенствовать и укрепить свой организм. Целью оздоровительного направления является формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц, нормализация работы внутренних органов и систем ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата и психики ребенка [1].

В физических упражнениях оздоровительный эффект прослеживается в случае, если они целесообразно подобраны в соответствии с индивидуальными возможностями детей. Невозможно не обратить внимание на практическое воздействие этих упражнений на общее состояние организма. Систематические занятия спортом регулируют и нормализуют обмен веществ, функционирование центральной нервной системы (ЦНС), обеспечивают адаптацию эндокринной, выделительной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма к условиям мышечной активности, сокращают время функционального восстановления после смены видов физической деятельности [2, 3].

Спортивная деятельность, кроме неоспоримого влияния на организм и здоровье человека в целом, оказывает также тренировочное воздействие.

Оздоровительное влияние на организм человека будет наиболее эффективно, если его правильно сочетать с процедурами закаливания.

Основными направлениями принципа оздоровительной направленности физической культуры и спорта являются:

- оздоровительно-рекреативное направление характеризуется занятием спортивной деятельностью для восстановления физических сил после серьезных соревнований, тяжелого физического труда и других серьезных физических нагрузок;
- гигиеническое направление характеризуется повседневными физическими нагрузками, не требующими больших энергетических затрат (утренний/вечерний бег,

ходьба, прогулки, гимнастика, йога);

– спортивно-реабилитационное направление характеризуется спортивной деятельностью, направленной на восстановление сил после продолжительных тренировок и соревнований, а также для устранения последствий спортивных травм;

– оздоровительно-реабилитационное направление характеризуется физическими нагрузками после тяжелых болезней, операций, травм для восстановления тонуса мышц и двигательной функции. Такая физическая деятельность осуществляется при разработке индивидуальных программ под руководством тренера и врача, которые будут контролировать и наблюдать за процессом физической деятельности.

Реализация принципа оздоровительной направленности физической культуры и спорта должна соответствовать следующим критериям:

– выбирая ту или иную методику физической деятельности, необходимо исходить из индивидуальных физических возможностей того или иного человека и оздоровительной ценности данной методики;

– разрабатывать оздоровительную спортивную программу в соответствии с полом, возрастом и физической подготовкой;

– обеспечить контроль за процессом выполнения физических упражнений как физический, так и врачебный.

Пропаганда здорового образа жизни в условиях современной жизни рассматривается в качестве приоритетного направления в образовании в связи с проблемой формирования ценностных ориентиров, так как здоровье и физическое развитие является основой для становления всесторонне развитой личности. В зависимости от того насколько правильно у ребенка ранжированы личностные ценности, можно судить о его образе жизни в будущем.

Сохранение и поддержание здоровья является ключевым аспектом физической культуры и спорта. Необходимость формирования в школьном возрасте ценностных ориентиров в пользу здоровья и здорового образа жизни позволит уберечь детей в будущем от негативного опыта вредных привычек и различных зависимостей (алкогольной, никотиновой, наркотической), укрепить организм и предотвратить развитие различных заболеваний.

Также существует еще одна очень серьезная проблема – дети не осознают важности собственного здоровья. Ответственное отношение школьников к собственному здоровью во многом зависит от семейного и педагогического воспитания. Однако, образовательная среда, как показывает практика, является одним из факторов ухудшения здоровья школьников, так как в процессе обучения дети испытывают сильное умственное и эмоциональное напряжение, что вызывает неадекватные реакции детей, утомление, иногда переутомление. Все это негативно сказывается на физическом и психическом здоровье учащихся.

Единственным решением данной проблемы является введение на занятиях физической культуры активных игр, интенсивность в выполнении физических упражнений, занятия на свежем воздухе, увеличение двигательной активности школьников.

Изучив различные литературные источники по данной теме, нами было проведено исследование для выявления местонахождения ценностей здоровья в системе

ценностей группы студентов по методике оценки личностных ценностей М. Рокича.

Цель исследования – оценка системы личностных ценностей студентов.

В исследовании приняли участие студенты института научно-естественного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности Волгоградский государственный социально-педагогический университет (ВГСПУ) в составе 30 человек в возрасте от 17 до 20 лет. Испытуемые – люди, которые систематически занимаются спортом (условно назовем их «спортсмены») и те, кто выделяет минимум времени на физические упражнения («не спортсмены»). Все студенты сдали тест на ориентацию жизненных ценностей (по Рокичу). Сбор данных производился в Волгоградском государственном социально-педагогическом университете.

Для оценки ориентации личностных ценностей использовались два списка по 18 ценностей в каждом. Задача испытуемых заключалась в необходимости проанализировать ценности по порядку значимости, как принципы, которыми участник эксперимента руководствуется в собственной жизни.



Рис. 1. Среднее значение показателей личностных ориентиров у студентов ВГСПУ

На основании полученных данных в результате теста Рокича «Оценка личностных ориентиров» (рис. 1), можно отметить, что личностные ценности обеих групп студентов носит в себе сходный характер. Наиболее значимыми ценностями для испытуемых являются здоровье, любовь, интересная работа, друзья и семья. Результаты данного исследования довольно полно показывают внутренние позиции относительно спорта, активной деятельности, здорового образа жизни и семьи, а так же особенности их мотивационно-потребительской сферы.

Таким образом, принцип оздоровительной направленности физической культуры и спорта играет важную роль в жизни и здоровье человека. Специфика работы данного принципа направлена на поддержание организма в тонусе, ликвидацию последствий спортивных травм и восстановление организма человека после различных тяжелых заболеваний. Физические нагрузки сами по себе несут неоценимую пользу организму, но индивидуально подобранная программа, работа с тренером

и процедуры закаливания оказывают более полный оздоравливающий эффект.

Литература

1. *Польза физической культуры для общего развития ребенка [Электронный ресурс] / Е. А. Амиралиева [и др.] // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 72. URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5567> (дата обращения: 15.05.2022).*
2. *Карабанова О. Н., Озеров А. А., Миронов А. Г. Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 105-107.*
3. *Шалаев В. А. Оздоровительное направление как важнейший принцип системы физического воспитания // Система ценностей современного общества. 2010. № 11. С. 294-297.*

References

1. *Amiralieva E. A. [et al.]. Pol'za fizicheskoy kul'tury dlya obshchego razvitiya rebenka [The benefits of physical culture for the general development of the child]. Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya - International Journal of Experimental Education, 2014, no. 7, part. 2, p. 72. Available at: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5567> (accessed: 15.05.2022).*
2. *Karabanova O. N., Ozerov A. A., Mironov A. G. Ozdorovitel'noe napravlennoe kak vazhneyshiy printsip tekhnologii fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti [Health-improving orientation as the most important principle of technology of physical culture and sports activity]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2019, no. 62-2, pp. 105-107.*
3. *Shalaev V. A. Ozdorovitel'noe napravlenie kak vazhneyshiy printsip sistemy fizicheskogo vospitaniya [Health-improving direction as the most important principle of the system of physical education]. Sistema tsennostey sovremennogo obshchestva - The value system of modern society, 2010, no. 11, pp. 294-297.*

ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

CHANGES IN PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF A HUMAN WHEN DOING SPORTS

Букланова Юлия Эдуардовна

студент

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

г. Архангельск, Россия

Buklanova Yulia Eduardovna

student

Northern (Arctic) federal university named after M. V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Малышев Роман Александрович

старший преподаватель

кафедра физической культуры

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

г. Архангельск, Россия

Malyshev Roman Aleksandrovich

senior lecturer

department of physical culture

Northern (Arctic) federal university named after M. V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Аннотация. Рассмотрены основные факторы, изменяющие физиологические показатели человека при занятиях спортом. Установлено, что регулярные занятия спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему, увеличивают объем легких, повышают выносливость и сопротивляемость организма негативному воздействию окружающей среды. Составлен перечень физиологических факторов, влияющих на состояние организма, таких, как скорость мышечного сокращения, взрывная мышечная сила, мышечная и межмышечная координация, утомляемость центральной нервной системы и мышечного аппарата. Выявлены факторы, способствующие укреплению здоровья, и снижающие показатели здоровья. Установлено, что занятие профессиональным спортом без учета индивидуальных особенностей организма, с нарушением плана тренировок может привести к негативным последствиям, таким, как травмы костей и мышц, дисбаланс развития, накопление компенсированной патологии. Составлены рекомендации по предотвращению негативного влияния спорта на организм человека.

Abstract. The main factors that change the physiological parameters of a person during sports are considered. It has been established that regular sports strengthen the cardiovascular system, increase lung volume, increase endurance and the body's resistance to the negative effects of the environment. A list of physiological factors affecting the state of the body, such as the rate of muscle contraction, explosive muscle strength, muscle and intermuscular coordination, fatigue of the central nervous system and the muscular apparatus, has been compiled. Factors contributing to health promotion and reducing health indicators have been identified. It has been established that playing professional sports without taking into account the individual

characteristics of the body, with violation of the training plan, can lead to negative consequences, such as bone and muscle injuries, developmental imbalance, accumulation of compensated pathology. Recommendations have been made to prevent the negative impact of sports on the human body.

Ключевые слова: спорт; физическая активность; физиологические показатели; здоровье.

Keywords: sport; physical activity; physiological indicators; health.

Спорт относится к социально-культурной деятельности, включающей в себя многообразие видов спорта, форм соревнований и подготовку к ним. Такое определение нормативно закреплено Федеральным законом №329-ФЗ от 14.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Учитывая социально-культурный аспект спортивной деятельности, можно сказать, что регулярные занятия спортом влияют не только на физическое состояние, но и на социальное, интеллектуальное, духовное развитие личности. В этом высокая значимость и необходимость создания условий для развития спортивной деятельности.

Спорт имеет комплексное влияние на организм человека. Прежде, чем аргументировать данное положение, уточним такое понятие, как физиологические показатели организма. Под физиологическими показателями организма понимаются характеристики состояния организма, такие, как температура тела, артериальное давление, биохимический состав крови, индекс массы тела и так далее. Соответствие физиологических показателей организма, установленным половозрастным нормам, определяет уровень здоровья человека. Любая деятельность человека, в том числе, физическая активность, изменяет физиологические показатели организма. Это изменение может повысить уровень здоровья или понизить его.

При планировании и осуществлении регулярных занятий спортом необходимо учитывать влияние физиологических факторов на состояние организма. Такими факторами являются [1, с. 29]:

- скорость мышечного сокращения, характеризующая период времени, за который мышцы реагируют на сигналы, которые поступают от органов восприятия;
- взрывная мышечная сила, определяемая как скорость реакции, быстрое проявление ответных действий мышц на воздействие извне;
- межмышечная координация, характеризующая способность организма координировать действия мышц и оптимально распределять нагрузку;
- межмышечная координация, определяемая как способность организма организовывать одновременную или последовательную деятельность группы мышц;
- утомляемость центральной нервной системы, которая проявляется в замедлении скорости реакций на поступающие стимулы;
- утомляемость нервно-мышечного аппарата, препятствующая повышению спортивного результата из-за усталости организма и утраты резервов функциональности.

Невнимание к обозначенным факторам может привести к серьезным негативным последствиям: травмам, физиологическим нарушениям, снижению мотивации к регулярным занятиям спортом.

Спорт, как любая физическая активность, затрачивает энергию организма. Например, медленная ходьба дает расход энергии 280-300 ккал/час, а спортивные игры – 600 ккал/час.

Регулярные занятия спортом повышают показатели выносливости, увеличивают функциональные резервы организма. Исследования показывают, что занятия спортом повышают такие функциональные показатели, как частота сердечных сокращений, минутный объем кровообращения, ударный объем крови. Такие функциональные изменения способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Если у нетренированного человека объем сердца составляет в среднем 10 мл на 1 кг массы тела (у мужчин 11,2 мл на 1 кг тела, у женщин 8-9 мл на 1 кг тела), то у спортсменов данный показатель в среднем составляет 15,5-16 мл на 1 кг массы тела. Изменение объема сердечной мышцы способствует росту количества волокон на единицу массы, увеличению мощности кальциевого насоса волокон, повышению концентрации гемоглобина и активности ферментов, увеличению количества коронарных капилляров. Все это положительно отражается на качестве жизни, делает человека более устойчивым к утомлению, повышает возможности в срочной мобилизации.

Благоприятно отражаются регулярные занятия спортом и на состоянии системы кровообращения. Так, среднестатистический систолический объем (объем крови, выбрасываемый желудочком сердца за одну систолу) у человека, не занимающегося спортом, составляет 65-70 мл. Для регулярно тренирующегося человека этот показатель увеличивается до 120-130 мл, а при занятиях видами спорта, требующий выносливости – до 190-210 мл. Увеличение систолического объема кровообращения приводит к тому, что организм получает достаточное количество кислорода, необходимого для поддержания работоспособности при высоких нагрузках. В данном случае речь идет не только о физических нагрузках, но и о психоэмоциональных нагрузках. Тренированные люди более устойчивы к негативному влиянию стрессов, их организм адекватно реагирует на стрессовые факторы и не позволяет им перейти в деструктивное состояние, например, агрессию или депрессию, что встречается у нетренированных людей.

Еще одно существенное отличие в состоянии организма тренированного и нетренированного человека связано с характером мышечного кровотока. Распределение кровотока между активными и неактивными мышцами у обычного человека составляет 60-70 %. Это означает, что порядка 30-40 % мышц не получают необходимого объема крови, так как находятся в неактивном состоянии. Например, при длительном нахождении в положении сидя у человека могут затекать ноги, как как мышцы ног находятся в неактивном состоянии. При этом у тренированных людей мышечный кровоток между активными и неактивными органами распределяется в объеме 85-90 %. Это означает, что даже неактивные мышцы получают необходимый объем крови, так как весь организм находится в тонусе и готовности к активным действиям.

С физиологической точки зрения такой эффект объясняется увеличением числа капилляров на 1 кв. мм. У нетренированного человека в среднем приходится 325 капилляров на 1 кв. мм мышечных волокон, у спортсменов этот же показатель сос-

тавляет 400-450 капилляров на 1 кв. мм. Каждое мышечное волокно тренированного спортсмена окружено 5-6 капиллярами. У тех, кто не занимается спортом, этот показатель ниже – 3-4 капилляров.

Активная спортивная практика также способствует увеличению частоты дыхания, дыхательного объема и минутного объема дыхания. Причем, данные изменения наблюдаются в различных половозрастных группах: и у подростков в возрасте 15-16 лет, и у профессиональных спортсменов в возрасте 22-35 лет, и у тех, кто уже завершил спортивную карьеру, но продолжает регулярно заниматься спортом [2, с. 134].

Результатом регулярной спортивной практики также может стать увеличение показателя максимального потребления кислорода. В первые 2-3 месяца тренировок объем легких, как и максимальное потребление кислорода, повышается на 10-20 %, а через 1,5-2 года прирост может составить 30-40 %. Это благоприятно отражается не только на состоянии дыхательной системы, но и на психологической и эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.

Отличительной чертой спорта в сравнении с любой другой физической активностью является наличие соревновательной практики как способа определить более результативных спортсменов. Если физическая активность ориентирована на процесс, то для спортивной деятельности важен результат.

В погоде за результатом многие спортсмены и тренеры забывают о возможном негативном влиянии спорта на организм. Исследователи отмечают следующие факторы негативного влияния спорта на организм [3, с. 37-39]:

- повреждение мышц, костей, связок, вызванные повышенными физическими нагрузками и нарушением техники физической активности;
- дисбаланс развития, особенно, в раннем школьном возрасте и при занятиях профессиональным спортом, когда дети часто ездят на сборы, тренировки, спортивные состязания, в результате пропускают учебные занятия и лишаются системных базовых знаний, которые закладывает общеобразовательная школа;
- накопление компенсированной патологии, сформированной как реакция организма на периодические травмы и повышенные физические нагрузки;
- использование медицинских препаратов, усиливающих физическую выносливость и функциональность организма в краткосрочном периоде, но имеющих побочные эффекты, которые усиливаются при возрастных изменениях;
- нарушения функциональности и нормальной работоспособности нервной системы, вызванные повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, особенно, в период подготовки и участия в соревнованиях.

Обзор результатов исследований по профилактике негативного влияния спорта на организм человека позволил сформулировать ряд рекомендаций [4, 5].

Первая рекомендация заключается в том, чтобы соблюдать требования к предельным физическим нагрузкам, с учетом половозрастных особенностей и индивидуального состояния организма. Здесь важно уделять повышенное внимание изменениям состояния организма, так как именно они определяют реакцию организма на физическую активность и внешние воздействия, связанные со спортивной практикой.

Вторая рекомендация заключается в том, чтобы использовать разные виды фи-

зической активности и чередовать их с видами отдыха. Здесь важно гармоничное развитие организма, сочетающее в себе интенсивную физическую активность, более плавную, медленную физическую активность, интеллектуальную деятельность, активный и пассивный отдых. Умение переключаться между видами деятельности является отличительной чертой гармонично развитого и здорового человека.

Третья рекомендация связана с контролем пищевых привычек и потребляемого рациона. Медицинские препараты, биологические активные добавки, функциональное питание не должны заменять полноценный рацион, составленный с учетом уровня физических нагрузок. Также рекомендуется отдавать предпочтение натуральным продуктам, прошедшим минимальную обработку: овощам, фруктам, мясной и молочной продукции, а также рыбе и морепродуктам. Здоровое питание необходимо как для поддержания организма в период высоких спортивных нагрузок, так и для обеспечения нормального функционирования всех систем организма.

Следующая рекомендация заключается в том, чтобы предотвращать ухудшение физиологического состояния здоровья в процессе занятий спортом. Для этого необходимо постоянно контролировать самочувствие, проводить самодиагностику и функциональную диагностику в лечебно-профилактических учреждениях. При выявлении отклонений от нормального состояния организма необходимо обращаться за профессиональной медицинской помощью, не заниматься самолечением.

Заключительная рекомендация заключается в том, чтобы учитывать неоднозначность занятий спортом, особенно, профессиональным. Спорт, как и любая другая физическая активность, благоприятно влияет на организм только в том случае, если проводится системно, регулярно, с учетом индивидуальных особенностей организма, соблюдая правильную технологию выполнения действий. В противном случае последствия занятий спортом будут ухудшать состояние организма.

Таким образом, спорт оказывает комплексное влияние на организм, изменяя физиологические показатели как в сторону улучшения состояния здоровья, так и в сторону ухудшения состояния здоровья. Для предотвращения негативного влияния спорта на организм необходимо соблюдать требования к предельным нагрузкам, чередовать виды физической активности с видами разнообразного отдыха, гармонизовать питания, контролировать самочувствие, регулярно проходить диагностику и оперативно реагировать на ухудшение физического состояния.

Литература

1. Башкин В. М. Системообразующие факторы индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12-202. С. 26-29.
2. Ванюшин Ю. С. Значение физиологических показателей для выявления функциональных резервов организма // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. № 4-16. С. 131-136.
3. Горегляд И. А. Влияние профессионального спорта на организм человека // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 34. С. 37-39.
4. Коротченко В. В. Травмы в спорте // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 76-2. С. 124-125.

5. Тараканова О. И. Необходимость социальной адаптации спортсменов, завершивших спортивную карьеру // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3-205. С. 467-471.

References

1. Bashkin V. M. *Sistemoobrazuyushchie faktory individual'noy adaptatsii organizma sportsmenov k trenirovochnym nagruzkam [System-forming factors of individual adaptation of athletes' organism to training loads]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 2021, no. 12-202, pp. 26-29.*

2. Vanyushin Yu. S. *Znachenie fiziologicheskikh pokazateley dlya vyyavleniya funktsional'nykh rezervov organizma [The importance of physiological indicators for identifying functional reserves of the body]. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports, 2021, no. 4-16, pp. 131-136.*

3. Goreglyad I. A. *Vliyanie professional'nogo sporta na organizm cheloveka [The influence of professional sports on the human body]. Innovatsii. Nauka. Obrazovanie - Innovations. The science. Education, 2021, no. 34, pp. 37-39.*

4. Korotchenko V. V. *Travmy v sporte [Injuries in sports]. Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya - Trends in the development of science and education, 2021, no. 76-2, pp. 124-125.*

5. Tarakanova O. I. *Neobkhodimost' sotsial'noy adaptatsii sportsmenov, zaver-shivshikh sportivnuyu kar'eru [The need for social adaptation of athletes who have completed a sports career]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2022, no. 3-205, pp. 467-471.*

УДК 796

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДАМИ**THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATION AND UPBRINGING OF CHILDREN WITH DISABILITIES AND PEOPLE WITH DISABILITIES****Чернова Алена Алексеевна**

студент

Институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Chernova Alyona Alekseevna

student

Institute of russian language and lexicology

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lecturer

department of the physical culture

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Двигательная активность для здоровых детей – это всего лишь обычная потребность, которая реализуется повседневно. Для детей с ограниченными возможностями здоровья физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются наиболее эффективным средством, методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. В данной статье авторы рассматривают такое понятие как «адаптивная физическая культура», которая развивает двигательные и физические возможности, исправляет нарушения, улучшает здоровье и продвигает инвалидов в другие слои общества. В статье также уделяется внимание появлению в процессе занятий адаптивной физической культурой у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, ведь для многих инвалидов и детей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения и полноценные эмоции.

Abstract. Motor activity for healthy children is just an ordinary need that is realized on a daily basis. For children with disabilities, physical exercises are vital, as they are the most effective means, method of physical, mental, and social adaptation at the same time. In this article, the

authors consider such a concept as "adaptive physical culture", which develops motor and physical abilities, corrects disorders, improves health and promotes disabled people to other strata of society. The article also pays attention to the emergence in the process of adaptive physical education in children with disabilities of a conscious attitude to their strengths and confidence in them, because for many disabled people and children with developmental disabilities, adaptive physical culture is the only way to "break" a closed space, enter society, make friends, get the opportunity to communicate and full-fledged emotions.

Ключевые слова: лица с ограниченными возможностями здоровья; адаптивная физическая культура; социальная интеграция, двигательная активность; физические нагрузки, физическое и психическое развитие, медицинская реабилитация

Keywords: persons with disabilities; adaptive physical culture; social integration; motor activity; physical activity; physical and mental development; medical rehabilitation

По данным Федеральной службы государственной статистики, на 1 января 2022 года в России зарегистрировано 11,3 млн. граждан, имеющих инвалидность. Среди причин, способствующих возникновению инвалидности, выделяются такие, как ухудшение экологической обстановки, рост детского травматизма, патология беременности и родов, отсутствие нормальных условий для здорового образа жизни, высокий уровень заболеваемости родителей, особенно, недостаточный уровень материально-технического обеспечения медицинских учреждений.

В Декларации ООН о правах инвалидов сказано, что «инвалиды имеют неотъемлемое право на уважение их человеческого достоинства независимо от происхождения, характера и серьезности увечий... имеют гражданские и политические права, право на экономическое и социальное обеспечение, на медицинское, психическое или функциональное лечение, на восстановление здоровья и положения в обществе, на образование, ремесленную профессиональную подготовку и восстановление трудоспособности, на услуги по трудоустройству и другие виды обслуживания, которые позволят им максимально проявить свои возможности и способности и ускорят процесс их социальной интеграции и реинтеграции».

Развивающиеся патологические процессы, с одной стороны, разрушают целостность и естественность функционирования организма детей с ОВЗ, с другой же – вызывают у них комплексы психической неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью и изолированностью, а зачастую и антисоциальными установками. Создание наиболее оптимальных условий для социальной интеграции жизнедеятельности, восстановления утраченного контакта с окружающим миром, а также успешного лечения, психолого-педагогической реабилитации, социальной адаптации и интеграции таких людей в общество относится сегодня к числу первостепенных государственных задач.

Особенные дети большую часть своего времени проводят в образовательной организации, поэтому очень важен правильный подход в организации учебно-воспитательной деятельности. Повышение двигательной активности оказывает существенное воздействие на совершенствование процесса социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Физическая культура и спортивные занятия, как наиболее способы двигательной деятельности, формируют самодостаточную и гармоничную личность, развивают его физически и духовно, обогащая его эмоцио-

нально, разряжая его напряженность, уводя его от проблем, переключая внимание на другие ценности, повышают престижность человека, его социальный статус в обществе, ставя лиц с ОВЗ в один ряд, а то и выше остальных членов общества, не имеющих серьезных нарушений здоровья [1, с. 603].

Воспитание и обучение лиц с ОВЗ – это очень сложный, зависящий от множества различных факторов, процесс, для осуществления которого необходимо наличие специальных средств и методов. Одним из таких является адаптивная физическая культура, которая включает в себя физические упражнения, а также соревновательную и игровую деятельность наиболее подходящие для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая культура – это область физической культуры для людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности, с целью развития позитивных морфофункциональных сдвигов в организме человека (формирование необходимых двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма) [2].

Целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации.

Отклонения в некоторых физических или психических функциях организма обучающихся с ОВЗ затрудняют освоение образовательных программ, поэтому такая категория детей нуждается в создании специальных условий обучения и воспитания. Адаптивное физическое воспитание выступает неотъемлемым элементом общей системы учебно-воспитательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья. Его целью считают адаптацию лиц с функциональными ограничениями к окружающей среде и социуму.

Для этого ставятся следующий комплекс взаимосвязанных задач:

- укреплять здоровья и благоприятствовать нормальному физическому развитию организма;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- развивать моторику организма;
- воспитывать желания и умения заниматься физическими упражнениями самостоятельно;
- воспитывать морально-волевые качества личности;
- уменьшить противоречия между потребностями человека с ОВЗ и психофизическими возможностями его организма [3, с. 428].

Достижение всех перечисленных задач способствует развитию двигательной активности у детей школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья и адаптации человека в окружающем социуме.

Педагогам следует обратить особое внимание на индивидуальный подход в организации образовательной деятельности с обучающимися с ОВЗ, выбор методических приемов, в зависимости от тяжести дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, а также возраста, физического и психического раз-

вития, сохранности или поражения сенсорных систем, органов опорно-двигательного аппарата, интеллекта, способности к обучению, медицинских показаний и противопоказаний и тому подобное.

Существуют достаточно разнообразные формы работы на занятиях физкультуры: систематические, индивидуальные и игровые. При развитии физических качеств и двигательных способностей рекомендуется:

- сочетание различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих и другие;
- вариативность техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, направления, амплитуды и тому подобное;
- разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных, наглядных способов воздействия, музыки, внушения и тому подобное.

Наиболее эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей и эмоционально-волевой и психической сферы обучающихся с ОВЗ, является игровой метод. Именно игра имеет огромное значение в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Психологической основой игры является преобладание у ребенка эмоциональных переживаний, свобода их выражения, искренний смех, восторг, то есть та эмоциональная сущность ребенка, которая выражается как в физической, так и в психической сфере.

Для большей адаптации обучающихся на занятиях по физической культуре целесообразно использовать различные подвижные игры с разной преимущественной направленностью, степенью интенсивности, игры на развитие познавательных способностей и психических функций:

- подвижные игры с ходьбой, бегом и прыжками;
- подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием;
- подвижные игры с ловлей, передачей, перекатыванием мяча;
- подвижные игры с различными предметами;
- развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей;
- развитие координационных способностей;
- подвижные игры, включающие развитие сенсомоторных функций зрительного восприятия;
- подвижные игры, активизирующие мышление: наглядно-действенные и наглядно-образные формы, сравнение объектов по различным признакам.

Одним из любимых занятий учащихся с ОВЗ в школе является фитбол-гимнастика – это специальная гимнастика на надувных мячах разного диаметра. Такие упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями здоровья, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, суставов и связок, а также улучшению кровообращения и обмена веществ. Также такие физические нагрузки связаны с мыслительной деятельностью, эмоциями, укрепляют волю, тем самым, влияя на развитие личности. Подобные регулярные тренировки здоровья не только способствуют оздоровлению организма

школьников с ОВЗ, но и чрезвычайно благотворно воздействуют на психику, помогают увереннее чувствовать себя в обществе. Групповые же формы оздоровительной адаптивной физкультуры, такие как: массовые спортивные мероприятия, спортивные игры, ближний туризм применимы в период заключительного этапа выздоровления пациента и должны использоваться не столько с лечебной и реабилитационной целью, сколько с профилактической [4].

При организации занятий физкультуры программа нагрузок имеет упрощенный вид для сложно координационных упражнений. Такие практически упражнения не используются в работе с особыми детьми в силу их умственных способностей, так как такие дети просто не смогут выполнить данные упражнения, либо будут выполнять их неправильно, что может впоследствии привести к травматизму.

Занятия по адаптивной физкультуре строятся с учетом состояния здоровья и физического развития обучающегося. Учитель должен хорошо знать данные врачебного контроля, медицинских осмотров, а также состояние учащегося на каждом уроке. Учитель адаптивной физической культуры может решить, стоящие перед ним, задачи только в том случае, если будет вести занятия со строгим учетом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. [5, с. 4].

На самом деле адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она является не только средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Так, с помощью занятий адаптивной физической культурой можно адаптировать обучающихся к умеренным нагрузкам и, при этом, улучшить их психическое состояние. Адаптивная физическая культура играет огромную роль в структуре реабилитационных и коррекционных мероприятий, так как по специфике действия влияет не только на физическое и психическое состояние человека, но и на расширение его социального опыта. В процессе занятий адаптивной физической культурой у детей с ОВЗ появляется осознанное отношение к своим силам и уверенности в них, возникает потребность в систематических занятиях физической культурой и даже в ведении здорового образа жизни. Можно привести множество примеров из практики, когда с помощью физических упражнений и специальной тренировки исправляются нарушения речи, дети с проблемами интеллекта осваивают сложные гимнастические программы, дети с нарушением зрения начинают уверенно ориентироваться в пространстве, дети с тяжелыми последствиями того или иного заболевания или травмы, впервые начинают ходить и говорить, прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в разных видах спорта. Достаточно вспомнить такие имена, как: Франклин Рузвельт, Алексей Маресьев, Валентин Дикуль, Ольга Скороходова и многие другие. А ведь первой ступенью на пути этих и других людей является адаптивная физическая культура, позволяющая

приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Литература

1. Синагатова Л. В., Марченко У. А. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на социальную адаптацию лиц с ОВЗ // Молодой ученый. 2019. №1. С. 602-606. URL <https://moluch.ru/archive/56/5126/> (дата обращения 20.09.2019).
2. Черкасова К. М., Березовская О. Е., Проскурина Е. Ф. Адаптивная физическая культура // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. 2017. № 1 (10). С. 291-293.
3. Межман И. Ф., Мухина Н. В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. 2018. № 8. С. 427-429. URL <https://moluch.ru/archive/89/19116/> (дата обращения 21.09.2019).
4. Войтус Л. В., Войтус Н. Г. Особенности организации занятий АФК для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития, обучающихся на дому // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 65-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ. (г. Благовещенск, 08 ноября 2018 года). Благовещенск : Благовещенский государственный педагогический университет, 2018. С. 87-92.

References

1. Sinagatova L. V., Marchenko U. A. Vliyanie adaptivnoy fizicheskoy kul'tury i sporta na sotsial'nuyu adaptatsiyu lits s OVZ [The influence of adaptive physical culture and sports on the social adaptation of persons with disabilities]. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2019, no. 1, pp. 602-606. Available at: <https://moluch.ru/archive/56/5126/> (accessed 20.09.2019).
2. Cherkasova K. M., Berezovskaya O. E., Proskurina E. F. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura [Adaptive physical culture]. *Pedagogika i psikhologiya: aktual'nye voprosy teorii i praktiki - Pedagogy and psychology: topical issues of theory and practice*, 2017, no. 1 (10), pp. 291-293.
3. Mezghan I. F., Mukhina N. V. Aktual'nye voprosy adaptivnoy fizicheskoy kul'tury [Actual issues of adaptive physical culture]. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2018, no. 8, pp. 427-429. Available at: <https://moluch.ru/archive/89/19116/> (accessed 21.09.2019).
- Voitus L. V., Voitus N. G. [Features of the organization of AFC classes for children with severe and multiple developmental disabilities, home-schooled]. *Teoreticheskie i prakticheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta: puti razvitiya. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoy 65-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury i sporta BGPU. (g. Blagoveshchensk, 08 noyabrya 2018 g.)* [Theoretical and practical problems of physical culture and sports: ways of development. Materials of the All-Russian scientific and Practical conference with international participation dedicated to the 65th anniversary of the Faculty of Physical Culture and Sports of BGPU. (Blagoveshchensk, November 08, 2018)]. *Blagoveshchensk, Blagoveshchensk State Pedagogical University Publ.*, 2018, pp. 87-92. (In Russia).

УДК 796. 819

ВЛИЯНИЕ СКАЛОЛАЗАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА**INFLUENCE OF CLIMBING ON THE DEVELOPMENT OF HUMAN PHYSICAL QUALITIES****Фефилаьев Семен Андреевич**

студент

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

student

*Northern (Arctic) federal university named after M. V. Lomonosov**Arkhangelsk, Russia***Чугин Михаил Алексеевич**

старший преподаватель

кафедра физической культуры

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

senior lecturer

*department of physical culture**Northern (Arctic) federal university named after M. V. Lomonosov**Arkhangelsk, Russia*

Аннотация. Скалолазание – это демократичный вид спорта. Он доступен людям разных возрастов, профессий и достатка. Сегодня скалолазание – не только экстремальный спорт, но и востребованная, модная форма досуга, позволяющая держать себя в форме и тонусе, приобретающая все большую популярность среди молодежи и наиболее активных групп населения. В статье рассмотрены адаптационные изменения, возникающие в процессе воздействия физических нагрузок, во многом определяются их особенностями, связанными, в частности, с объемом мышечной массы, участвующей в работе. Последнее может оказывать влияние на специфичность биохимических и функциональных изменений, а также на направленность и степень их выраженности. Одним из примеров физических нагрузок с локальными мышечными напряжениями может служить скалолазание.

Abstract. Climbing is a democratic sport. It is available to people of all ages, professions and wealth. Today, rock climbing is not only an extreme sport, but also a popular, fashionable form of leisure that allows you to keep yourself in shape and tone, gaining more and more popularity among young people and the most active groups of the population. The article discusses adaptive changes, the identification of physical manifestations in the process of exposure, in many respects their density, involvement, in particular, with the volume of muscle mass involved in the work. The latter can have an impact on specific biochemical and functional changes, as well as on the direction and degree of their severity. One of the manifestations of physical impact with local muscle tension can be rock climbing.

Ключевые слова: скалолазание; метаболизм; регионарные нагрузки.

Keywords: climbing; metabolism; regional loads.

Скалолазание становится спортивным трендом во всех странах. Недавно эта дисциплина даже вошла в число олимпийских видов спорта. Начнем с того, что этот вид спорта, которым может заниматься любой ребенок и взрослый, независимо от уровня физической подготовки. Скалолазание очень полезно для здоровья. Это специфическое кардио, смешанное с силовыми нагрузками и пластикой.

Для тренировок вдали от скал в середине прошлого века в Европе и США понемногу начали появляться небольшие тренировочные базы — скалодромы. Это закрытые или открытые площадки с искусственными стенами для лазания, изготовленными из фанеры или пластика. Там можно обучиться навыкам работы со снаряжением, освоить технику лазания и развить необходимую силу.

Передвижение по скалам состоит из множества последовательных элементов — перехватов руками и перестановок ног. Процесс выполнения каждого перехвата можно условно разбить на две фазы: принятие исходного положения — удержание исходных зацепов, расположение ног и тела; сам перехват — перенос одной или изредка сразу двух рук на следующий зацеп, обычно — перехват, сопровождающийся общим изменением позы [1]. Совершение каждого перехвата требует от мышц спортсмена развития и поддержания определенного усилия как в первой, так и во второй фазе. Перехваты можно условно разделить на статические и динамические. При выполнении статических перехватов скалолаз может некоторое время поддерживать промежуточную позу. Выполнение динамических перехватов предполагает инерционные движения тела и фиксацию позы только в конечной фазе. На одном конце биомеханической цепи обычно находятся носки ног спортсмена, значительно реже — пятка или боковая поверхность ступни, на другом — пальцы рук. Мышцы ног легко развивают и поддерживают нагрузку, связанную с полным или частичным удержанием веса человека, в то время как мышцы кисти и предплечья анатомически не предназначены для развития сил, необходимых для удержания и перемещения тела в пространстве.

При лазании по скалам работают и верхняя, и нижняя часть тела, но, в первую очередь, настоящие скалолазы нагружают мышцы ног. Наше тело не сразу понимает, как необходимо работать, ведь чтобы дотянуться до чего-либо, мы по привычке используем руки. Но со временем вы почувствуете, как нагрузка перейдет на мышцы бедер, икр и стоп. У тех, кто занимается скалолазанием, стопы становятся более устойчивыми и гибкими, — пока стопы инстинктивно ищут стабильное и удобное положение на зацепе во время восхождения, развиваются их мелкие мышцы.

Верхняя часть тела также получает достаточно большую нагрузку. У тех, кто выбирает этот вид спорта, худеет талия, разрабатываются мышцы спины, совершенствуется осанка. Но быстрее всего изменения отражаются на руках.

Скалолазание развивает координацию. На соревнованиях по скалолазанию можно заметить, что, прежде чем лезть вверх, спортсмены подолгу стоят возле стенки и мысленно ее изучают, делая замахи руками в воздухе. Таким образом, они «читают» трассу, то есть, заранее продумывают, куда поставить ногу или руку. Чей расчет окажется более успешным, тот и будет быстрее.

Также, регионарные физические напряжения, связанные с занятиями скалолазанием, вызывают незначительные биохимические адаптационные сдвиги, обуслов-

ленные, по-видимому, ограниченным объемом мышц, участвующих в работе, и значительными статическими усилиями [2].

У скалолазов отмечается большее содержание гемоглобина и эритроцитов в крови в состоянии покоя (таблица 1) [5].

Таблица 1

Группа испытуемых		Метаболические показатели скалолазов				
		Показатели				
		Hb	RBC	Лактат	Пируват	Лактат/пируват
Контрольная	покой	134	4,2	1,5	0,07	0
	нагрузка	0	0	4	0,42	0
Основная	покой	143	4,86	1,7	0,07	24
	нагрузка	0	0	6,1	0,3	20

Обнаруженная динамика показателей лактата является вынужденной адаптационной реакцией, поскольку известно, что высокое содержание лактата в крови существенно тормозит процессы восстановления и функционирования организма в целом. Высокая скорость устранения лактата из крови позволяет ускорить процессы восстановления, повысить интенсивность и длительность используемых тренировочных нагрузок, то есть у людей, занимающихся скалолазанием, ускоряются метаболические процессы.

В скалолазании выделяют следующие типы и методы нагрузок:

Изометрическая нагрузка. Основой метода является напряжение мышц без изменения их длины, при неподвижном положении сустава.

При использовании изометрического метода прирост силы наблюдается в основном по отношению к той части траектории движения, которая соответствует применяемым упражнениям. В числе преимуществ изометрического метода, которые заставляют использовать его в практике, следует отметить возможность интенсивного воздействия на отдельные мышечные группы. При локальных статических напряжениях проявляются наиболее точные кинестетические ощущения основных элементов спортивной техники, что позволяет наряду с повышением силовых качеств совершенствовать ее отдельные параметры.

Продолжительность околопредельных напряжений в статических условиях существенно превышает регистрируемую в динамических условиях. Изометрическое сокращение – мышца непрерывно напряжена без укорочения либо удлинения, находится в состоянии постоянного статического напряжения. Хороший пример – неподвижное висение на перекладине в 45 градусном блоке. В этом случае можно приложить очень существенную нагрузку на мышцы рук – данное упражнение требует тем большей «силы», чем больше времени вы находитесь в этом положении.

Концентрическая нагрузка. Данный метод основан на выполнении двигательных действий с акцентом на преодолевающий характер работы, то есть одновременным напряжением и сокращением мышц. Концентрический метод в наилучшей степени подходит для развития всего верхнего плечевого пояса, так как при лазании плечевой пояс в основном совершает преодолевающую работу. При этом, выполне-

ние упражнений с высокой скоростью является неэффективным. Применение максимальных усилий в начале движения придает телу (или снаряду) ускорение. Оптимальный темп выполнения каждого движения от 3 до 6.

Эксцентрическая нагрузка. Тренировка этим методом предусматривает выполнение двигательных действий уступающего характера, с сопротивлением нагрузке, торможением и растягиванием мышц [3].

Скалолазание схоже по типу нагрузки со спортивной гимнастикой, а все знают, насколько физически развиты гимнасты. В процессе тренировок скалолаз гармонично развивает тело. При этом, тренировки не будут однообразными, ведь можно лазить как по ровным вертикальным стенкам, так и по нависаниям и рельефам. Разнообразие страховок также дает свободу действий – подъем происходит либо со страхующим напарником, либо с помощью автоматической страховки. Существует боулдеринг – скалодром высотой не более 5 м – там страховка не нужна. В случае срыва спортсмен приземляется на специальные мягкие маты [4].

Для подтверждения (либо опровержения) гипотезы, было проведено следующее исследование:

Полгода, в срок с 21.09.21 по 21.03.22, систематически посещался скалодром, два раза в неделю.

Цель: узнать изменятся ли показатели общей физической подготовки (ОФП).

Изначальные результаты ОФП, 21.09.21 имели следующие значения: подтягивания – 26; отжимания – 70; подъем ног к перекладине – 22.

Результаты ОФП в конце исследования, на 21.03.22: подтягивания – 34; отжимания – 95; подъем ног к перекладине – 31.

Заметно увеличение всех показателей ОФП на, соответственно, 8/25/9 раз, что составляет примерно 25 % прироста во всех трех упражнениях.

Можно сделать следующие выводы:

1. Скалолазание обеспечивает комплексное развитие отдельных показателей спортивной тренировки, тренированности психологической устойчивости и поддержанию общей функциональной работоспособности всего организма, положительно влияющей на все сферы деятельности занимающегося

2. Скалолазание способно дать нам различные виды нагрузок: изометрическую, концентрическую и эксцентрическую.

3. Скалолазание отлично физически подготавливает организм человека, улучшает показатели ОФП.

Литература

1. Котченко Ю. В. Фактор интенсивности в спортивном скалолазании // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т 3. № 4. С. 85-89.

2. Котченко Ю. В. Фактор времени восстановления в спортивном скалолазании // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 154-158.

3. Котченко Ю. В. Квалиметрия скрытого движения в спортивном скалолазании // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 105-110.

4. Котченко Ю. В. Системное исследование показателей, влияющих на спортивный результат в скалолазании // Вестник спортивной науки. 2016. № 2. С. 14-16.

5. Бондарева Э. А. Некоторые результаты антропологического обследования членов сборной РФ по скалолазанию // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология. 2016. № 2. С. 92-97.

References

1. Kotchenko Yu. V. Faktor intensivnosti v sportivnom skalolazanii [Intensity factor in sports climbing]. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation, 2018, vol. 3, no. 4, pp. 85-89.
2. Kotchenko Yu. V. Faktor vremeni vosstanovleniya v sportivnom skalolazanii [Factor of recovery time in sports climbing]. Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Izvestiya TulsU. Physical Culture. Sport, 2017, no. 2, pp. 154-158.
3. Kotchenko Yu. V. Kvalimetriya skrytogo dvizheniya v sportivnom skalolazanii [Qualimetry of hidden movement in sports climbing]. Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Izvestiya TulsU. Physical Culture. Sport, 2018, no. 3, pp. 105-110.
4. Kotchenko Yu. V. Sistemnoe issledovanie pokazateley, vliyayushchikh na sportivnyy rezul'tat v skalolazanii [Systematic study of indicators affecting athletic performance in rock climbing]. Vestnik sportivnoy nauki - Bulletin of Sports Science, 2016, no. 2, pp. 14-16.
5. Bondareva E. A. Nekotorye rezul'taty antropologicheskogo obsledovaniya chle-nov sbornoy RF po skalolazaniyu [Some results of the anthropological survey of the members of the Russian national climbing team]. Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 23. Antropologiya - Bulletin of the Moscow University. Series 23. Anthropology, 2016, no. 2, pp. 92-97.

ГИПОДИНАМИЯ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**PHYSICAL INACTIVITY DURING DISTANCE LEARNING****Вострокнутова Виталия Валерьевна**

студент

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

student

*Volgograd state socio-pedagogical university**Volgograd, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблематика гиподинамии в современном обществе. Минимальные физические нагрузки или же их полное отсутствие заимели повсеместный характер в связи с периодом пандемии COVID-19. Особенно, среди учеников школ и учащихся вузов, переведенных по необходимости в формат дистанционного обучения. Акцентируется внимание именно на молодежь, так как последствия гиподинамии обретают серьезный характер именно для данной социальной группы. Обращаясь к статистическим данным и результатам исследования, обосновывается мысль о том, что спорт – исключительное составляющее полноценной жизни. Эта идея, будучи фундаментальной истиной, не требующей доказательств, требует освещения и популяризации среди всего населения. Распространение информации о данной теме, позволяет обратить особое внимание к физической активности, или же к ее губительному дефициту.

Abstract. This article discusses the problems of physical inactivity in modern society. Minimal physical activity, or their complete absence, has become ubiquitous in connection with the COVID-19 pandemic period. Especially among school and university students who have been transferred to the distance learning format as necessary. Attention is focused specifically on young people, since the consequences of physical inactivity are becoming serious for this particular social group. Referring to the statistical data and the results of the study, the idea is substantiated that sport is an exceptional component of a full-fledged life. This idea, being a fundamental truth that does not require proof, requires coverage and popularization among the entire population. The dissemination of information about this topic allows you to pay special attention to physical activity, or to its disastrous deficit.

Ключевые слова: гиподинамия; дистанционное обучение; пандемия; физическая активность; COVID 19; здоровый образ жизни.

Keywords: physical inactivity; distance learning; pandemic; physical activity; COVID 19; healthy lifestyle.

Несколько лет назад человечество столкнулось с эпидемией, охватившей сотни городов, населенных пунктов, десятки стран. Тысячи человеческих жизней были прерваны с тех пор, как в 2019 году была зафиксирована первая вспышка заболевания нового типа. Ужас, страх, а главное – неизвестность, тот самый фактор, который «выбивает землю из-под ног», и объясняет не только неэффективность лечения COVID-19 на начальных стадиях распространения, но и выявление лишь со временем неочевидных последствий и осложнений.

Перечисление последствий, от экономических до социально-политических, не входят в тему данной статьи. Однако только в кооперации, пагубном симбиозе, мы можем осознавать масштаб проблематики, и, соответственно, с этим принимать решения, работать, изучать, двигаться дальше. Возродить былое и создавать нечто новое.

Кроме этого, по сути своей, те последствия, что имеем сейчас, имеют не только единый корень, но и беспрестанно влияют не только на нас, но и друг на друга. Одно порождает иное, а оно в свою очередь принимает причудливые формы и очертания. Супрематизм в одном из своих необыкновенных обликах, по своей сути и содержанию. Как сторонний наблюдатель картинной галереи жизни, мы не обязаны любить авангард, так как любит публика классиков и экспрессионистов, но есть ли толк быть Хрущевым в Манеже? Да, «новая реальность» пугает, но приняв и осознав ее, мы будем способны понять ее в той мере, насколько в этом нуждаемся.

Многим можно пренебречь, но пренебрегать здоровьем – путь с очевидным концом, но не с очевидным началом. Мы бы хотели жить дольше, но не упоминаем о качестве собственной жизни, о ее составляющей. Невольно мы становимся пособниками собственных бед и болезней, уверенно протягивая им руку. Питание, привычки, сон – множество факторов, которые систематически подвергаются абсолютному безразличию со стороны человека. Думаю, именно поэтому основная функция данной статьи – напомнить в очередной раз, что профилактика болезней необходима, и это то, в чем мы действительно нуждаемся.

Последствия пандемии неоднородны и разнообразны, но ссылаясь на свой профиль, кой является педагогика, хочется обратить внимание на концепцию дистанционного образования.

Речь не идет о результативности, а конкретно о самой сути – ученик «посещает» лекции и занятия, не выходя из дома, редко вставая даже с кровати. Задания он получает и выполняет с помощью различных гаджетов, затем отправляет преподавателю. На первый взгляд, дистанционное обучение практично, и более того, в условиях пандемии становится гарантом безопасности для учеников, преподавателей и их родственников. Разве мы не должны стремиться к этому? Но каждая медаль, даже самая сияющая и искрящаяся на солнце, имеет обратную, теневую сторону.

Обратимся к статистике, которая была проведена на основе результатов обучающихся муниципального образовательного Лицея №4, всего – порядка 40-50 человек.

В дистанционное онлайн-обучение было вовлечено подавляющее большинство респондентов:

- 1) экранное время каждого ребенка возросло в несколько раз;
- 2) ученики в среднем чаще стали испытывать болевой синдром в области головы, спины, суставов;
- 3) кроме учащения головной боли и головокружения, поступило множество жалоб на дискомфортные ощущения глаз, ухудшение зрения;
- 4) соблюдая режим самоизоляции, ученики редко выходили дальше собственной комнаты;
- 5) общее недомогание и усталость имели более чем у 90 % детей;

б) отмечен повышенный уровень стресса, с чем связаны последующие психические реакции, такие как апатия и невроз, которые прогрессировали у опрошенных именно в период дистанционного обучения.

Для сравнения приводим результаты прошлых лет: 12 % саратовских студентов признали у себя синдром хронической усталости, у 44 % такое ощущение появляется изредка и 44 % вообще не замечают повышенной усталости [1].

Стоит помнить о том, что при гиподинамии, развившейся на фоне психологических проблем, сначала рекомендуется работа с психологом или психотерапевтом [3].

Результаты на первый взгляд удручающие, однако, позитивное влияние имеется – большинство (60 %) утверждает, что во время дистанционного образования нормализовался сон, то есть количество часов сна с минимального значения возросло до 8 часов. Но отсутствие физической активности, несмотря на это, неизбежно приводило к гиподинамии.

Ученики находятся в статичном положении, длительно находится в неудобной позе, сидя, склонившись над письменными принадлежностями и раскрытым учебником. Так же, стоит помнить, что далеко не у каждого школьника или студента есть благоприятные условия для выполнения работ. Часто столы и стулья, имеющиеся у нас в квартирах, не соответствуют нормам и критериям по высоте, ширине, расстоянию от глаз до страниц учебника. Долгое пребывание за рабочим столом, не соответствующим параметрам, приводит к усталости, утомляемости, болям и перенапряжению, ухудшается зрение, страдает усвоение материала и продуктивность ученика.

Из исследовательских работ гигиенистов мы знаем, что до 82-85 % дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников, для которых формат игры основополагающий в образовании и воспитании, произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19 % времени суток.

Нарушается одно из условий гармоничного развития личности – достаточная двигательная активность. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека [2, 3]. В свете последних событий в мире фактор влияния претерпел сдвиг: ранее основной причиной являлась высокая учебная нагрузка, непоколебимым грузом оседавшая на плечи старшекласников.

Численность учеников, страдающих от гиподинамии, в разы выросло, однако осведомленность о данном явлении до сих пор является минимальной, как среди педагогов и родителей, так и среди самих учеников. Проведя беседы среди студентов и выпускников школ, было выявлено у большинства своих собеседников симптомы гиподинамии, но стоило назвать данный термин, как ученики разводили руками – они никогда ранее не слышали его.

Гиподинамия представляет собой особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности. По своей выраженности и последствиям оно может быть различным, и обусловлено условиями учебной нагрузки, длительностью и степенью недостаточности мышечных нагрузок. Гиподинамия в соче-

тании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и заболеваний.

Последствиями гиподинамии:

- слабеют мышцы сердца;
- ослабляется деятельность сердца;
- нарушение обмена веществ;
- дистрофия мышечной ткани;
- истончаются кости, а содержащийся в них кальций поступает в кровь, который оседает на стенках сосудов, из-за чего сосуды теряют эластичность и легко повреждаются;
- сколиоз;
- избыточная масса тела.

Можно ли избежать негативных последствий гиподинамии? Или же, есть шанс предотвратить возникновение данного состояния?

Эти вопросы не являются, к нашему общему счастью, риторическими. Существуют определенные рекомендации ведущих специалистов, которые стоит изложить непосредственно далее.

Что же делать с заболеванием, которое возникает при отсутствии физической активности? Неочевидные вопросы требуют столь же неочевидные ответы. Необходимо изменить свой образ жизни так, чтобы активная физическая деятельность неизменно повторялась изо дня в день. Итог един, но способы различно и варьируются, находясь во власти вашего собственного воображения и решимости. Вы можете предпочесть спортивный зал и занятия с тренером, или же выбрать плавательный бассейн. При исполнении физических упражнений следует учитывать следующее: физическая нагрузка характеризуется интенсивностью, объемом и типом [4].

Стоит ли упоминать, что кроме профилактики гиподинамии и разрешения ее последствий, занятия спортом укрепляют здоровье, иммунитет, в общем, благоприятно влияют на вашу жизнь и самочувствие.

Стремление к активности способно проявляется и в мелочах: вместо лифта, пойти по лестнице, вместо автобуса, дойти до учебы пешком.

Всестороннее развитие индивидуальности, в таком случае формирование физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей не только высшей школы, но и каждого лично, как индивидуума [5].

Сбалансированное, полноценное питание, достаточный отдых, наличие, кроме физической, еще и умственной деятельности – те самые «секреты долголетия», которые каждый слышал бесчисленное количество раз, от того и не воспринимая должным образом, мы упускаем простые истины, способные изменить нашу жизнь.

В стремлении к полному, непоколебимому комфорту, человек веками формировал собственными руками ту действительность, с которой мы столкнулись сейчас лицом к лицу. Во многом труды наших предков оправданы и бесценны: медикаменты, транспорт, право и закон. Мы пользуемся благами чужих достижений и побед ежедневно, не обращая на это внимания, принимая как должное. Однако даже эта статья не имела бы права на существование, если бы не поколения научных

деятелей, первопроходцев медицины, создавшие первые учебные пособия по анатомии, или же инженеры, воплотившие несбыточную концепцию плазменного экрана в реальность.

Можно сказать, что именно желание жить, и жить в комфорте, является двигателем прогресса во всех отраслях и начинаниях. Но, как и в любом начинании, действии и материи, чрезмерность – губительная черта.

В бесконечной погоне «за солнцем», человек самостоятельно лишил себя достаточной физической активности, и, в общем, пренебрег своим здоровьем во имя большего. Ты можешь сам не ходить, ведь есть транспорт, ты можешь не готовить самостоятельно и покупать продукты, ведь есть доставка. К сожалению, «аксиома о большем» аксиомой не является.

Жизнь – исключительная ценность, не имеющая аналогов, а здоровье стержень нашего существования. Ставя под сомнение необходимость здорового образа жизни, мы невольно обесцениваем самое дорогое, что имеем.

Литература

1. Рубизова А. А., Жданова Д. Р., Джейранова М. О. Гиподинамия – Болезнь цивилизации [Электронный ресурс] // Бюллетень медицинских интернет-конференций, 2017. Т. 7. № 6. С. 1031-1032. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-bolezn-tsvilizatsii-1> (дата обращения 28.05.2022).
2. Драгунова А. С., Козлова Е. В. Гиподинамия и ее влияние на организм студента [Электронный ресурс] // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2017. № 3. С. 12-15. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29369060> (дата обращения 28.05.2022).
3. Зыкова Е. А., Сапаров Б. М. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие [Электронный ресурс] // Молодежь и наука. 2018. № 2. URL: <http://min.usaca.ru/issues/63/articles/3354> (дата обращения 15.05.2022).
4. Ворона А. А. Гиподинамия – болезнь // Международный школьный научный вестник. 2019. № 3-3. С. 281–287.
5. Репников И. А., Сметанин А. Г. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов // Актуальные исследования. 2020. № 4 (7). С. 59-61.

References

6. Rubizova A. A., Zhdanova D. R., Dzheyranova M. O. Gipodinamiya – Bolezni' tsvilizatsii [Hypodynamia – the disease of civilization]. Byulleten' meditsinskikh internet-konferentsiy - Bulletin of medical Internet conferences, 2017, vol. 7, no. 6, pp. 1031-1032. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-bolezn-tsvilizatsii-1> (accessed 28.05.2022).
1. Dragunova A. S., Kozlova E. V. Gipodinamiya i ee vliyanie na organizm studenta [Hypodynamia and its effect on the student's body]. Vestnik nauchnogo obshchestva studentov, aspirantov i molodykh uchenykh - Bulletin of the Scientific Society of Students, postgraduates and young scientists, 2017, no. 3, pp. 12-15. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29369060> (accessed 28.05.2022).
1. Zyкова E. A., Saparov B. M. Zdorovyuy obraz zhizni i faktory, ego opredelyayushchie [Healthy lifestyle and factors determining it]. Molodezh' i nauka - Youth and Science, 2018, no. 2. Available at: <http://min.usaca.ru/issues/63/articles/3354> (accessed 15.05.2022).

2. Vorona A. A. *Gipodinamiya – bolezni' [Hypodynamia – a disease]. Mezhdunarodnyy shkol'nyy nauchnyy vestnik - International School Scientific Bulletin, 2019, no. 3-3, pp. 281-287.*
3. Repnikov I. A., Smetanin A. G. *Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Physical culture as a means of forming a healthy lifestyle of students]. Aktual'nye issledovaniya - Actual research, 2020, no. 4 (7), pp. 59-61.*

**ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОГО МЕТОДА
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**FEATURES OF THE GAME METHOD
IN THE PHYSICAL EDUCATION OF JUNIOR STUDENTS**

Бежанян Медея Пионовна

студент

Институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Bezhanyan Medeya Pionovna

student

Institute of russian language and literature

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Фёдоровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогического университета

г. Волгоград, Россия

Nagaytseva Irina Fedorovna

Ph. D., associate professor

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В нашей работе мы рассмотрели особенности применения игрового метода в физическом воспитании учеников младшего школьного возраста. Современная система российского образования отводит повышенное внимание физическому развитию учеников начальной школы. Для решения задач физкультурного образования предпочтение отдается игровому методу. В физическом воспитании обучающихся 1-4 классов игра выступает как совокупность двигательных действий и является самостоятельным комплексом необходимых упражнений. Подвижная игра позволяет младшему школьнику примерять на себя различные роли, развивать умение следовать правилам, и инструкциям, работать в команде. Это положительно сказывается на его индивидуальных способностях, а также развивает навыки коммуникативного общения. Игровой метод позволяет педагогу выявлять различные отклонения в поведении учащихся, анализировать их деятельность, прогнозировать дальнейшую образовательную программу. Важно отметить, что игровая деятельность стимулирует у учеников развитие не только физическое, но и психологическое, нравственное, социальное, умственное.

Abstract. In our work, we have considered the features of the application of the game method in the physical education of pupils of primary school age. The modern system of Russian education pays increased attention to the physical development of elementary school students. To solve the problems of physical education, preference is given to the game method. In the

physical education of students in grades 1-4, the game acts as a set of motor actions and is an independent set of necessary exercises. The mobile game allows the younger student to try on various roles, develop the ability to follow the rules and instructions, and work in a team. This has a positive effect on his individual abilities, and also develops communication skills. The game method allows the teacher to identify various deviations in the behavior of students, analyze their activities, and predict the further educational program. It is important to note that gaming activity stimulates the development of students not only physical, but also psychological, moral, social, mental.

Ключевые слова: физическая культура; обучение; физическое развитие; образовательная программа; здоровье; игровой метод; подвижные игры; младший школьник.

Keywords: physical culture; training; physical development; educational program; health; game method; outdoor games; junior student.

В настоящее время существует необходимость углубленного изучения образовательной программы на уроках физической культуры. Это связано с развитием хронических заболеваний, снижением иммунитета школьников. Недостаток физической активности отрицательно сказывается на самочувствии учеников, а, следовательно, на общей успеваемости во время обучения.

Физическое воспитание – это образовательный процесс, решающий многие задачи, которые ставятся и формулируются в соответствии с особенностями психического и анатомо-физиологического развития индивида [1].

Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма и становится причиной возникновения ряда заболеваний.

Физическая культура выполняет ряд специфических социальных функций, основные из которых – образовательная, оздоровительная, прикладная и рекреативная. Последняя особенно значима для обучающихся на всех уровнях образования, потому что учебная деятельность требует огромного расхода времени [2].

Отсутствие постоянного физического развития оказывает пагубное воздействие на детский организм. Система физкультурного образования ставит своей главной целью развитие двигательной деятельности школьников. Все большее внимание в этом направлении получает игровой метод.

Более подробно мы рассмотрели применение игрового метода в физическом воспитании младших школьников.

Младший школьный возраст включает в себя учеников с 1 по 4 классы. Дети совсем недавно перешли на новую ступень развития, преодолев кризис семи лет. Произошла смена ведущего вида деятельности: если раньше это была игра, то теперь юные школьники в центр своих интересов ставят учебную деятельность. Именно это позволяет говорить о важности обязательного введения игрового метода в программу физкультурного образования младших школьников. Данный вид деятельности является эффективным, так как он хорошо знаком ученикам и дает им возможность быстрой адаптации, а, следовательно, и скорейшего достижения высоких и качественных результатов.

Анализируя различные источники, мы выяснили, что игровой метод – это способ организации учебной деятельности, способствующий овладению учениками

специальными компетенциями, развитию их двигательных способностей, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности.

Стоит отметить, что игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели и другие [3].

Метод подвижной игры все чаще используется на уроках физкультуры в школе. Он имеет ряд особенностей, которые и позволили ему считаться эффективным и востребованным методом.

Мы изучили теоретические аспекты игрового метода и подвижной игры в частности, рассмотрели некоторые задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста, выделили основные особенности его применения в начальном звене образования и определили условия реализации игрового метода в физкультурной образовательной программе.

Подвижная игра – это сознательная активная деятельность учеников, которая характеризуется наличием определенных правил, обязательных к соблюдению, и условий, необходимых к своевременному выполнению.

Основным источником подвижных игр являются народные игры, для которых характерны четкость правил, простота выполнения, занимательность и содержательность. Все это позволяет широко использовать подвижные игры на уроках, потому как они не требуют заблаговременного ознакомления учеников с правилами.

Выделим основные задачи, которые решаются в физическом образовании в младшем школьном возрасте:

- 1) укрепление иммунитета детей;
- 2) развитие координации учащихся;
- 3) развитие двигательных способностей;
- 4) выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях;
- 5) развитие стремления к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- 6) выявление предрасположенности учеников к тем или иным видам спорта;
- 7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- 8) стимулирование развития психических процессов.

Итак, решая основные задачи физического воспитания, мы реализуем метод подвижной игры как необходимый фактор приобщения учеников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и стимулированию использования игры во внеурочное время. Воспитание различных моральных и этических категорий также оказывает положительное воздействие на учащихся.

Игровому методу в целом присущи следующие особенности, дающие ему

преимущества над другими методами физического воспитания:

1. Действие имеет сюжетную основу и роли, каждой из которых соответствует определенная функция.

2. Отсутствие единственно верного плана действий, возможность хаотичности выполнения, что способствует проявлению творческих способностей учащихся.

3. Элементы соперничества и эмоциональность. Данный метод позволяет вводить соревновательный момент во взаимоотношения участников игры.

4. Постоянная изменчивость условий ведения игры, быстрая смена тактики, условий выполнения действий. В результате этого играющие должны уметь мгновенно реагировать, и быстро принимать осознанное решение. Это также способствует развитию критического мышления.

5. Наличие синтеза групповой и индивидуальной деятельности. Такая организация работы стимулирует совершенствование навыков взаимной поддержки, взаимовыручки, умения прислушиваться ко всем членам группы.

6. Возможность регулирования характера и количества общей физической нагрузки.

7. Сочетание комплекса различных физических упражнений.

Итак, игровой метод дает возможность всестороннего развития ребенка, способствует совершенствованию его физических и личностных качеств. С педагогической точки зрения метод подвижной игры служит мощным аппаратом управления, с помощью которого учитель может решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Он помогает координировать работу учащихся, регулировать общую направленность их учебной деятельности и нравственного развития.

Познание окружающего мира осуществляется ребенком в процессе деятельности. Занятие играми стимулирует детей к новым увлечениям, насыщает новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют кругозор, обогащают играющих новыми знаниями, помогают развить наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, структурировать информацию, сопоставлять различные факты и обобщать увиденное, на основе чего делать выводы.

Подвижные игры развивают способности учеников быстро реагировать в условиях частой смены обстоятельств, следовать правилам, действовать согласно своей роли, работать в команде. Они также расширяют кругозор, дают знания из различных областей науки. Подвижные игры способствуют развитию дисциплины учеников, точности и осознанности.

Одним из важнейших условий успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Качественная организация игры способствует развитию имеющихся у него двигательных навыков. Поведение ребенка можно регулировать путем реализации данного метода организации деятельности. Постоянное выполнение физических упражнений способствует поддержанию работы центральной нервной системы.

Однако существенные недостатки в контексте индивидуализации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию младших школьников значительно снижают его эффективность и не обеспечивают необходимых условий для

формирования у них мотивационно-ценностного и деятельностного компонентов физкультурно-спортивного совершенствования [4].

Деятельность педагога в использовании игрового метода на уроках физической культуры в начальной школе заключается в оценке физических возможностей учащихся, грамотном распределении ролей между ними и анализе индивидуальной и групповой деятельности младших школьников.

Все это позволяет учителю проводить комплексный анализ поведения младших школьников на уроках и составлять дальнейшую образовательную программу физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил.

В случае их нарушения он тщательно анализирует ситуацию и выявляет возможные причины. Ребенок может нарушить правила игры по различным поводам:

- a) не понял в полной мере объяснение учителя;
- b) хотел одержать победу, невзирая на правила;
- c) неверно трактовал объяснение учителя;
- d) был рассеян или недостаточно внимателен.

В обязанности педагога входит наблюдение за активностью учащихся, их взаимоотношениями, нагрузкой, психологическим и физическим состоянием учеников в процессе игровой деятельности.

Важно следить за отклонением ученика от правил, если игра носит индивидуальный характер, и разногласиями в группах, если речь идет о командных играх. Педагог должен выяснять причины такого конфликта (личностного или межличностного), искать решение проблемы и прогнозировать дальнейшее развитие учащихся.

Несмотря на то, что тенденции физического образования появились недавно и включает в себе большее разнообразие видов деятельности, помимо навыков, необходимых для игры в командные виды спорта, такие как футбол или баскетбол, мы можем говорить и необходимости развития данной тенденции в условиях постоянно растущего круга интересов обучающихся [5].

Таким образом, мы выяснили, почему игровой метод является востребованным в современном физическом воспитании. Подвижные игры являются основой физического, коммуникативного и дисциплинарного развития младших школьников.

Необходимость обязательного введения игрового метода в программу физической культуры в начальной школе имеет как биологическую, так и социальную основу. Он также дает возможность комплексного развития учеников, чем обусловлено повышенное внимание к методу игр на уроках в настоящее время. Игровая деятельность стимулирует у младших школьников развитие не только физическое, но и нравственное, социальное, умственное.

В нашей работе мы рассмотрели особенности применения игрового метода среди младших школьников на уроках физической культуры. Исследуя проблему необходимости игрового метода, мы проанализировали влияние, которое он оказывает на детский организм.

Базой для проведения нашего исследования послужил муниципальное образовательное учреждение «Лицей №5 имени Ю. А. Гагарина». В течение месяца на учениках с 1 по 4 класс в рамках уроков физической культуры мы проводили

подвижные игры.

Для анализа влияния, которое подвижные игры оказывают на физическое и психологическое здоровье детей, нами были проведены методики на развитие реакции, логики, концентрации, умения работать в команде, дисциплины, выносливости, критического мышления и некоторые другие.

Проведенное нами исследование показало следующие результаты:

1. У всех детей улучшилось здоровье, укрепился иммунитет.
2. Ученики стали более выносливы.
3. У многих детей отмечается улучшение внимания, сообразительности.
4. Наблюдается активизация лидерских качеств.
5. Улучшилась дисциплина на уроках.
6. Повысилась общая активность учеников.

Таким образом, мы выяснили, что главным достоинством подвижных игр является их комплексное воздействие на организм. На основе проведенного нами эксперимента, мы сделали вывод, что подвижные игры оказывают на младших школьников важное как физическое, так и психологическое воздействие.

Литература

1. Ярлыкова О. В., Сапронова Е.В., Сапронова В. В. *Физическая культура в жизни студентов // Гуманитарный научный журнал. 2017. № 1. С. 141-144. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov-1> (дата обращения 28.05.2022).*
2. Борисова Н. Ю. *К вопросу о социальной значимости физической культуры // ЭСГИ. 2018. № 3 (19). С. 137-141.*
3. Головизнина О. В. *Применение игрового метода в процессе физического воспитания // Актуальные проблемы исследований в сфере физической культуры и спорта : сборник материалов XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум 2019». (г. Москва, 23 мая 2019 г.). Саратов : Академия Естествознания. С. 66-68.*
4. Селихова Е. Г. *Динамика показателей координационных способностей детей 7-10 лет в течение учебного года в условиях образовательного учреждения // Физическая культура, спорт - наука и практика 2019. № 4. С. 18-24.*
5. Севедин С. В., Тагаев Е. С. *Физическое воспитание как часть физической культуры // Вестник науки и образования 2019. № 13-1 (67). С. 93-95.*

References

1. Labelkova O. V., Sapronova E. V., Sapronova V. V. *Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov [Physical culture in the life of students]. Gumanitarnyy nauchnyy zhurnal - Humanitarian Scientific Journal, 2017, no. 1, pp. 141-144. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov-1> (accessed 28.05.2022).*
2. Borisova N. Yu. *K voprosu o sotsial'noy znachimosti fizicheskoy kul'tury [To the question of the social significance of physical culture]. ESGI, 2018, no.3 (19), pp. 137-141.*
3. Goloviznina O. V. *[Application of the game method in the process of physical education]. Aktual'nye problemy issledovaniy v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta. Sbornik materialov XI Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchnoy konferentsii «Studencheskiy nauchnyy forum 2019».*

(g. Moskva, 23 maya 2019 g.) [Actual problems of research in the field of physical culture and sports. Collection of materials of the XI International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum 2019". (Moscow, May 23, 2019)]. Saratov, Academy of Natural Sciences Publ., pp. 66-68. (In Russia).

4. Selikhova E. G. *Dinamika pokazateley koordinatsionnykh sposobnostey detey 7-10 let v techenie uchebnogo goda v usloviyakh obrazovatel'nogo uchrezhdeniya [Dynamics of indicators of coordination abilities of children 7-10 years during the academic year in the conditions of an educational institution]. Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika - Physical culture, sport - science and practice, 2019, no. 4, pp. 18-24.*

5. Sevodin S. V., Tagaev E. S. *Fizicheskoe vospitanie kak chast' fizicheskoy kul'tury [Physical education as a part of physical culture]. Vestnik nauki i obrazovaniya - Bulletin of Science and Education, 2019, no. 13-1 (67), pp. 93-95.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам V Международной научно-практической конференции

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ
№ 4 (58) 2022

В авторской редакции

Подписано к изданию 20.07.2022 г.
Объем 12,4 печ. л.

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

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru