



НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 5 (50) 2021

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 10.07.2021 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам IV Международной научно-практической конференции «ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ» (11 июня 2021 г. Орел).

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

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



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

СОДЕРЖАНИЕ**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Волкова Е. В., Бахтеев И. Ф. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	5
Прокошев А. Н., Виноградов А. А. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	11
Подрезов И. Н. ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ КАК ВИД ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	22
Погонышева Н. С., Пахомов В. И. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ ТЕХНИКЕ БЕГА	30
Чернова А. А., Лукьянова Л. М. ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	36
Алтунин А. Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА В РАМКАХ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ	42
Дурнев А. И. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	49
Бахарева Е. Д., Головина И. Ю. ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	54
Савчук Н. А., Тихонович М. И. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	60
Волкова Е. В., Ермакова Е. В. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ УЧАЩИХСЯ 4-ГО КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	66
Фроленков В. Н. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ	74
Подрезов И. Н., Коломиец С. Р. К ВОПРОСУ ОБ ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЛИЦЕЙСКИХ	81
Баркалов С. Н. К ПРОБЛЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	87

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Балуев А. С., Волосников И. О. АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД КУРСАНТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ	95
--	----

Галицына Д. А., Кузнецов М. Б. К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	102
Реджепов М., Стешенко В. В. ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	108
Струганов С. М., Литвинцева Т. Э., Гаврилов Д. А. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ СОТРУДНИКОМ ПОЛИЦИИ В ХОДЕ РЕШЕНИЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ	114
Евсеева Е. К., Колесникова Н. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ	121
Лукьянова Л. М., Быкова Д. И. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	127
Герасимов И. В. К ВОПРОСУ О ВНЕДРЕНИИ БАДМИНТОНА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»	132
Емельяненко М. Л., Стешенко В. В. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ	138
Черкасов А. Ю. ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА АДАПТИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА»	146
Нарадько Д. В., Стукалова А. Е., Филонова Е. Р., Половодов И. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ	157
Струганов С. М., Литвинцева Т. Э., Грушко В. М. ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	163
Васюта О. А., Хосилов И. Д. угли, Карагодина А. М. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ИГРОКА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	169

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796/799

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

STRENGTH DEVELOPMENT IN STUDENTS 10-11 GRADES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Волкова Елена Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики обучения физической культуре

и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Volkova Elena Vladimirovna

Ph. D., associate professor

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

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Бахтеев Ильгам Фазылович

студент

кафедра теории и методики обучения физической культуре

и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Bakhteev Ilgam Fazylovich

student

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

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена проблема развития мышечной силы у учащихся 10-11 классов, которая представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями экологических (неблагоприятную обстановку), экономических (падение жизненного уровня населения) и социальных условий жизни общества. Существует много методов развития силовых способностей в старшем школьном возрасте, что позволяет укрепить костно-мышечный аппарат ребенка и сделать его намного выносливее и крепче, во взрослой жизни. При помощи силовых упражнений сжигаются калории, что делает фигуру стройнее, а самого человека увереннее и крепче. Регулярно выполняя силовые упражнения, мы продлеваем молодость своего тела, укрепляем сердечно-сосудистую систему, делаем свой организм более стрессоустойчивым и поэтому можем выполнять свою работу более продуктивно и качественно.

Abstract. This article examines the problem of the development of muscle strength in

students in grades 10-11, which is currently of particular interest in connection with pronounced changes in environmental (unfavorable conditions), economic (falling living standards of the population) and social conditions of society. There are many methods of developing strength abilities in high school age, which allows you to strengthen the musculoskeletal system of the child and make it much more resilient and stronger, in adult life, with the help of strength exercises, calories are burned, which makes the figure slimmer, and the person himself more confident and stronger. By regularly performing strength exercises, we prolong the youth of our body, strengthen the cardiovascular system, make our body more stress-resistant and therefore can perform our work more productively and efficiently.

Ключевые слова: сила, силовые способности, методика развития силы, методы.

Keywords: strength, strength abilities, methods of strength development, methods.

Проблема развития мышечной силы у учащихся 10-11 классов представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями экологических (неблагоприятную обстановку), экономических (падение жизненного уровня населения) и социальных условий жизни общества. К вышеперечисленным факторам следует отнести также пренебрежительное отношение к здоровью самих школьников, злоупотребляющих алкоголем и курением, что выразилось в потере интереса последних к занятиям физической культурой. Все яснее наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки 2000-х годов по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 80-х. По данным Т. Ю. Круцевича (2012) заметно снижается стремление к прогулкам с друзьями, просто активному отдыху. «В это же время появилось такое увлечение, как работа на компьютере и компьютерные игры, чего не было раньше» [2, с. 43-47]. Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ.

«В период обучения в школе дефицит двигательной активности приводит к ухудшению сердечно-сосудистой системы, снижению ЖЕЛ, чрезмерной массе тела за счёт увеличения холестерина в крови» [3, с. 2]. Школьная программа увеличивает нагрузку на организм учащихся: возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, и, следовательно, увеличивается пребывание организма в статических позах, перенапрягается зрительный аппарат. Вследствие малой подвижности возникает такое заболевание, как гиподинамия, что приводит к снижению физических возможностей. Вследствие чего болезненность учащихся возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз.

«Общая задача в процессе многолетнего воспитания силы как физического качества у детей старшего школьного возраста заключается в том, чтобы всесторонне развить ее и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности (спортивной, трудовой)» [1, с. 36].

Под возрастными особенностями развития физических качеств понимают качественные и количественные изменения в проявлении школьниками своих физических кондиций, которые связаны с наследственными программами их индиви-

дуального развития. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5-8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6-8 уд/мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

Основные виды и характеристики силовых способностей можно сказать, что, под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Силовые способности проявляются через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: собственно мышечные; центрально-нервные; личностно-психические; биохимические; биомеханические; физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность. Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями: скоростно-силовые (быструю силу, взрывную силу, стартовая сила, ускоряющая сила), силовая выносливость, силовая ловкость [4].

Силовые способности – это комплекс различных проявление человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферичес-

кого и центрального кровообращения, дыхания) факторы.

Под средствами и методами развития силовых способностей можно сказать, что средствами развития силы являются следующие виды силовых упражнений: изометрические, упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с тяжестями (гантели, гири), упражнения с партнером (силовые игры в парах), упражнения с сопротивлением других предметов (резиновыми амортизаторами и эспандерами), упражнения с преодолением собственного веса. Силовые способности развивают с помощью физических упражнений разными методами, такими как метод максимальных усилий, метод повторных усилий, «ударный» метод, изометрический метод. Как показывает практика физического воспитания и спорта количественно силовые способности можно оценить при помощи измерительных устройств (динамометров, тензометрических устройств) и специальных контрольных испытаний (тестов). По большинству из этих контрольных испытаний проведены исследования, составлены нормативы и разработаны уровни (высокий, средний, низкий), характеризующие разные силовые возможности.

Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу – это режим работы мышц. При существовании лишь двух реакций мышц на раздражение-сокращение с уменьшением длины и изометрического напряжения мышц без сокращения и движения в суставах. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей. Мышцы, противодействующие какому-либо сопротивлению, могут при напряжении и удлиниться, например. В таком случае их работа называется уступающей. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического [5].

Рассматривая методику развития силовых способностей у учащихся 10-11 классов на уроках физической культуры, было выявлено что, развитие и совершенствование силовых способностей, как и других физических качеств человека, организуется и проводится по методике, включающей совокупность средств, методов и методических приёмов.

Развитию силы этих мышечных групп необходимо уделять наибольшее внимание в процессе общефизической подготовки. Для этого применяют специально подобранные силовые локальные упражнения в сочетании с упражнениями более широкого воздействия. «Этим требованиям в основном отвечают те силовые упражнения, которые выбраны контрольными для оценки силовой подготовленности военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов, учащихся школ, техникумов, студентов высших учебных заведений

Решение задач по воспитанию различных видов силовых способностей зависит от:

- темпа выполнения и числа повторений упражнения;
- величины отягощения;
- режима работы мышцы;
- количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц.

Для развития собственно силовых способностей и гипертрофии мышцы используются упражнения, выполняемые в вариативном темпе, а каждое упражнение

выполняется до почти полного утомления.

Для начинающих величина отягощения берется в пределах:

- от 40 до 60% от максимума.

Для более подготовленных:

- 70-80%, или 10-12 ПМ.

Отягощение увеличивают после того, как повторения начали превышать заранее заданное количество, то есть необходимо сохранять ПМ в пределах 10-12.

Данную методику можно применять к школьникам различного уровня подготовки. Для более подготовленных учащихся, по ходу развития силы, вес отягощения постепенно увеличивают до 5-6 ПМ (80% от максимума).

Положительные моменты выше указанной методики:

1. Не допускается общего перенапряжения и обеспечивается улучшение трофических процессов благодаря повышенным объемам работы, исключение вероятности травмирования.

2. Позволяет уменьшить натуживание.

Воспитание силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений.

Суть этой методики заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (от 30 до 60% от максимума) с числом повторений от 20 до 70. Если специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, целесообразна работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» (30-40% от максимума).

Для развития общей и локальной силовой выносливости наиболее эффективным методом является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 20 и с отягощением 40-50% от максимума. Упражнения часто выполняются до полного утомления. Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения варьируется в зависимости от задач тренировки.

Развитие собственно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений.

Суть данной методики заключается в использовании упражнений, выполняемых:

- в преодолевающем режиме работы мышц;
- в уступающем режиме работы мышц.

Литература

1. Комков А. Г., Кириллова Е. Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2002. № 1. С. 2-4.

2. Куценко Р. В. Развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте // *Молодой ученый*. 2021. № 2 (344). С. 62-63.

3. Лях В. И. Теория тестов и тестирование физической подготовленности учащихся // *Физическая культура в школе*. 2007. № 6. С. 2-7.

4. Неймышев А. В., Неймышева С. А. Развитие силовых способностей у старшеклассников на уроках физкультуры для выполнения нормативов ВФСК «ГТО» // *Мир*

науки. 2018. № 6. Т. 6 URL : <https://mir-nauki.com/PDF/56PDMN618.pdf>.

5. Тищенко В. А., Ежаченко Я. Особенности методики развития силы у детей разного школьного возраста // Известия Тульского Государственного Университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 43-47.

References

1. Komkov A. G., Kirillova E. G. *Organizatsionno-pedagogicheskaya tekhnologiya formirovaniya fizicheskoy aktivnosti shkol'nikov* [Organizational and pedagogical technology of schoolchildren's physical activity formation]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, education, training*, 2002, no. 1, pp. 2-4.

2. Kutsenko R. V. *Razvitie silovykh sposobnostey v starshem shkol'nom vozraste* [Development of power abilities in senior school age]. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2021, no. 2 (344), pp. 62-63.

3. Lyakh V. I. *Teoriya testov i testirovanie fizicheskoy podgotovlennosti uchashchikhsya* [Theory of tests and testing of physical fitness of students]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical culture at school*, 2005, no. 6, pp. 2-7.

4. Neymyshev A. V., Neymysheva S. A. *Razvitie silovykh sposobnostey u star-sheklassnikov na urokakh fizkul'tury dlya vypolneniya normativov VFSK «GTO»* [The development of power abilities in high school students in physical education lessons to meet the standards of VFSK «GTO»]. *Mir nauki - World of Science*. 2018, no. 6, vol. 6. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/56PDMN618.pdf> (accessed 25.05.2021).

5. Tishchenko V. A., Ezhachenko Ya. *Osobennosti metodiki razvitiya sily u detey raznogo shkol'nogo vozrasta* [Features of the methodology for the development of strength in children of different school ages]. *Izvestiya Tul'skogo Gosudarstvennogo Universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Bulletin of the Tula State University. Physical culture. Sport*, 2014, no. 3, pp. 43-47.

УДК 355.541.12

**ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**LEGAL BASIS FOR MONITORING AND EVALUATING THE LEVEL OF PROFESSIONAL
TRAINING OF POLICE OFFICERS IN FIRE AND PHYSICAL TRAINING**

Прокошев Андрей Николаевич

слушатель

факультет подготовки руководителей (начальников)

территориальных органов МВД России

Академия управления МВД России

г. Москва, Россия

Prokoshev Andrey Nikolaevich

student

faculties of training of heads (heads) of territorial bodies

of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Moscow, Russia

Виноградов Андрей Александрович

кандидат юридических наук, доцент

кафедра организации огневой и физической подготовки

Академия управления МВД России

г. Москва, Россия

Vinogradov Andrey Aleksandrovich

Ph. D., associate professor

department of fire and physical training organization

Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Moscow, Russia

Аннотация. В настоящее время наша страна, переживает сложный исторический период, связанный с экономическими и социальными потрясениями общества, на фоне введенных против России санкций и распространения эпидемии коронавируса, что негативно влияет на взаимоотношения органов власти и населения. В следствии этого, потребность в повышении профессионализма власти, увеличения качественного состава кадров и морально-психологической готовности, в том числе сотрудников полиции, способных осуществлять защиту законных прав и интересов граждан, а также обеспечивать охрану и безопасность самого общества, и государства становится все больше. Важнейшим направлением деятельности органов внутренних дел является подготовка высококвалифицированного кадрового состава, способного качественно и эффективно выполнять, поставленные перед министерством внутренних дел Российской Федерации, задачи. Одной из мер, оказывающих существенное влияние на уровень профессиональной подготовки сотрудников территориального органа МВД

России по огневой и физической подготовке, является организация должного контроля и оценка уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России. В данной статье речь идет о правовых основах организации контроля и оценки профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России по огневой и физической подготовке.

Abstract. *Currently, our country is going through a difficult historical period associated with the economic and social upheavals of society, against the background of the sanctions imposed against Russia and the spread of the coronavirus epidemic, which negatively affects the relationship between the authorities and the population. As a result, the need to improve the professionalism of the authorities, increase the quality of personnel and moral and psychological readiness, including police officers, who are able to protect the legitimate rights and interests of citizens, as well as to ensure the safety and security of society and the state itself, is becoming more and more. The most important area of activity of the internal affairs bodies is the training of highly qualified personnel capable of efficiently and effectively performing the tasks assigned to the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. One of the measures that have a significant impact on the level of professional training of employees of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia for fire and physical training is the organization of proper control and assessment of the level of professional training of employees of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia. In this article, we are talking about the legal basis for the organization of control and evaluation of the professional readiness of employees of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia for fire and physical training.*

Ключевые слова: *уровень профессиональной подготовленности, контроль, оценка, огневая и физическая подготовка, сотрудник территориального органа МВД России.*

Keywords: *level of professional readiness, control, assessment, fire and physical training, employee of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia.*

В настоящее время, важнейшей деталью системы улучшения отношений общества с правоохранительными органами является доверие. В связи с чем, повышение уровня профессиональной подготовленности, стоит рассматривать не только с точки зрения процесса овладения сотрудником знаниями, умениями и навыками, но и как процесс повышения морально-нравственных качеств сотрудника, благодаря которому, он становится более вежливым и корректным в обращении с гражданами.

Подготовкой кадров в органах внутренних дел является постоянный, непрерывный процесс овладения и совершенствования необходимыми, для успешного выполнения возложенных на полицию задач, знаниями, умениями и навыками. Данный процесс организуется, как в ведомственных учебных заведениях МВД, так и по месту службы сотрудника – в подразделении.

Правовую основу организации контроля и оценки уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России по огневой и физической подготовке составляют:

- Конституция Российской Федерации;
- федеральные конституционные законы;
- федеральные законы;
- указы Президента;

- постановления Правительства;
- приказы МВД;
- приказы территориальных органов МВД России.

В соответствии с п.п. 10, 11 статьи 11 федерального закона от 30.11.2011 № 342–ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» сотрудники ОВД имеют право получения профессионального обучения, право на образование и дополнительное профессиональное образование, а также, с учетом результатов работы, стажа службы, профессионального образования и квалификации, право на повышение по службе.

В соответствии с п. 6 статьи 15 вышеуказанного федерального закона и п. 4 статьи 18 федерального закона от 7.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» сотрудник обязан поддерживать свой уровень квалификации, необходимый для выполнения обязанностей, проходить в установленном порядке профессиональное обучение, получать дополнительное образование, соответствовать по своему уровню подготовки квалификационным требованиям, предусмотренным занимаемой должностью, а также проходить периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям, в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В свою очередь, начальник территориального органа МВД России на районном уровне, при организации деятельности вверенного подразделения, сталкивается с различными категориями общественных отношений, связанных с имеющимся многообразием направлений деятельности полиции, поэтому необходимо отделить рассматриваемую группу правоотношений от всей совокупности.

Так, к примеру, при изучении приказа МВД от 5 июня 2017 года № 355 «Об утверждении Типового положения о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации на районном уровне», можно сказать, что полномочия, организация деятельности и правовой статус руководителя территориального органа МВД России на районном уровне, заключаются в:

- осуществлении руководства территориальным органом на основе единоначалия;
- персональной ответственности за выполнение, возложенных на территориальный орган, задач по повышению уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа по огневой и физической подготовке;
- решении вопросов, связанных с отбором кадров, расстановкой, воспитанием сотрудников, государственных гражданских служащих и работников подразделения полиции, обеспечении их направления на профессиональное обучение и дополнительное профессиональное образование;
- утверждении положений о структурных подразделениях органа (в целях реализации представленных функций);
- обеспечении соблюдения законности осуществления сотрудниками мероприятий по профессиональной подготовленности, включая проведение проверки уровня профессиональной подготовленности;

– организации и осуществлении контроля за законностью решений и действий должностных лиц, по проверке уровня профессиональной подготовленности сотрудников;

– издании, в пределах имеющейся компетенции, правовых актов по вопросам организации профессиональной подготовки.

Ключевую роль, в определении правовых основ организации контроля и оценки уровня профессиональной подготовленности сотрудников по огневой и физической подготовке, играют действующие в настоящее время приказы:

– приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»;

– приказ МВД России от 23.11.2017 № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»;

– приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

В приказе МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 определена система профессиональной подготовки, а также субъекты методического и организационного обеспечения профессиональной подготовки, субъекты контроля, оценки и ответственности за состояние данного направления деятельности МВД, а также система выставления индивидуальной оценки сотрудникам по видам подготовки.

Приказом МВД от 23.11.2017 года № 880, утверждено Наставление по организации огневой подготовки в ОВД, целью которого, является совершенствование уровня профессиональной подготовленности сотрудников, к действиям, в условиях, связанных с применением огнестрельного оружия. Данное наставление определяет меры безопасности при обращении с оружием, порядок проведения и организации занятий по изучению упражнений стрельб и выполнению нормативов по огневой подготовке, утверждает образцы служебной документации.

Структурой Наставления предусмотрены семь разделов и три приложения, приведенные в табл. 1.

Таблица 1

Структура Наставления по организации огневой подготовки
в органах внутренних дел Российской Федерации

№ п/п	Разделы
1	2
1.	Общее Положение
2.	Организация огневой подготовки
3.	Действия руководителя стрельб и лиц, обеспечивающих проведение стрельб
4.	Проведение занятий по огневой подготовке
5.	Действия сотрудников по подаваемым командам при стрельбе из отдельных видов оружия

Продолжение табл. 1

1	2
6.	Меры безопасности при проведении стрельб и гранатометания, обращении с оружием и боеприпасами
7.	Упражнения стрельб и гранатометания. Нормативы по огневой подготовке
Приложения	
1.	Образец журнала учета стрельб
2.	Образец листа оповещения
3.	Образцы мишеней

В его структуре раскрываются элементы организации огневой подготовки, представляя собой определенную инструкцию по обучению. В соответствии с Наставлением, в огневую подготовку входит два раздела: теоретический и практический.

В ходе освоения теоретического раздела организуется изучение основ применения оружия, гарантий личной безопасности, ТТХ оружия и боеприпасов, мер безопасности, основ баллистики, порядка проведения и выполнения упражнений стрельб, устранения задержек, мер личной безопасности и правил хранения оружия. Практический раздел огневой подготовки предусматривает проведение тренировок, по отработке упражнений стрельб, производства выстрела «в холостую», отработке нормативов и тренировок по изготовке к стрельбе.

В соответствии с п. 9, в начале учебного года, в целях повторения (изучения) основных правил применения оружия, боеприпасов, тактико-технических характеристик, материальной части, мер безопасности при обращении с оружием и устранения задержек при стрельбе организуются занятия, после чего, в целях осуществления контроля усвоения материала, проводится зачет. Не сдавшие зачет сотрудники, не могут быть допущены к стрельбам.

В соответствии с данным Наставлением, не реже чем один раз в год, организуются контрольные стрельбы.

В целом, в разрезе рассмотрения организации контроля и оценки огневой подготовки сотрудников, можно отметить ряд недостатков:

1. Наставление слабо структурировано, отсутствует строгое логическое построение разделов, зачастую пункты разделов оторваны друг от друга, что приводит к довольно трудному восприятию приказа.

2. Отсутствует нормативное закрепление понятия «контроль и оценка организации уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России», что может способствовать к неверному толкованию.

3. В приказе отсутствует прядок действий руководителя территориального органа МВД России по организации контроля и оценки уровня профессиональной подготовленности сотрудников.

Следующим рассматриваемым Наставлением, регламентирующим организацию физической подготовки в территориальном органе МВД России, определено, что целью физической подготовки, является формирование готовности к успешному выполнению сотрудниками поставленных задач, умелому применению физической силы, в том числе, боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой рабо-

тоспособности в процессе служебной деятельности.

В ходе организации физической подготовки, сотрудник должен развивать и поддерживать на необходимом уровне профессионально значимые умения и навыки, связанные с правомерным и эффективным применением физической силы, и боевых приемов борьбы, поддерживать и укреплять здоровье, повышать устойчивость организма к воздействию отрицательных факторов оперативно-служебной деятельности, а также сохранять необходимый уровень работоспособности.

Для более наглядного представления, структуру Наставления следует представить в виде таблицы (табл. 2).

Таблица 2

Структура Наставления по организации физической подготовки
в органах внутренних дел Российской Федерации

№ п/п	Разделы
1.	Общее положение
2.	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка
3.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение
4.	Преодоление препятствий
5.	Лыжная подготовка
6.	Плавание
7.	Боевые приемы борьбы
8.	Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке
Приложение	
1.	Специальная полоса препятствий

Анализируя данный источник, можно сделать ряд важных выводов:

1. Также, как и в Наставлении по организации огневой подготовки, отсутствует нормативное закрепление понятия «контроль и оценка уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России».

2. Не отражена роль руководителя по организации контроля и оценки уровня профессиональной подготовленности сотрудников полиции по физической подготовке.

При рассмотрении правовых основ организации контроля и оценки уровня профессиональной подготовленности по огневой и физической подготовке сотрудников, Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел, утвержденный приказом МВД № 275 от 05.05.2018 года, заслуживает особого внимания. Он является связующим звеном, между организацией, контролем и оценкой уровня подготовленности сотрудников. Данный приказ состоит из 5 разделов и включает в себя 6 приложений (табл. 3).

Таблица 3

Структура приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении
Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей
в органах внутренних дел Российской Федерации»

№ п/п	Разделы
1.	Общее положение
2.	Профессиональное обучение
3.	Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам и основным профессиональным образовательным программам
4.	Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам
5.	Профессиональная служебная и физическая подготовка
Приложение (рекомендуемый образец)	
1.	Заключение о прохождении профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский»
2.	Заявки
3.	Сведения о ходе выполнения плана комплектования образовательных организаций МВД России
4.	Сведения о комплектовании
5.	Отчет о комплектовании
6.	Протокол результатов проверки профессиональной служебной и физической подготовки

Порядок регламентирует деятельность МВД России по подготовке кадров для замещения должностей органов внутренних дел. Основным субъектом организации профессиональной подготовки, а также контроля и оценки, согласно данному приказу, являются руководитель (начальник) органа, организации, подразделения МВД России, роль которого отражена различными пунктами.

Так, к примеру, руководитель, в соответствии с п. 4. 1. настоящего Порядка, организует и обеспечивает подготовку сотрудников вверенного ему подразделения, принимает участие в проведении занятий, осуществляет контроль за организацией и состоянием подготовки подчиненных.

В соответствии с п. 39, одной из форм контроля руководителя (начальника), является проверка экипировки и внешнего вида сотрудников при направлении для прохождения профессионального обучения, в учебные организации МВД России, проведение инструктажа о поведении на учебе и в пути следования, право проверки успеваемости и состояния служебной дисциплины в данном учебном заведении [1].

В соответствии с п. 101, начальник обеспечивает направление сотрудника, и на дополнительное профессиональное обучение.

Руководители, а также сотрудники, ответственные за работу подразделений, принимают меры к оборудованию и оснащению, используемой для обучения, материальной базы, контролируют организацию обучения, проводя анализ состояния профессиональной подготовленности личного состава, оценивают руководителей учебных групп и лично принимают участие в обучении личного состава.

В свою очередь, особую роль в подготовке личного состава, играют подразделения по работе с личным составом, а также сотрудники, в чьи обязанности входит подготовка кадров, и подразделение профессиональной подготовки.

В соответствии с п.п. 37, 100, они осуществляют контроль направления личного состава на профессиональное обучение и обучение по дополнительным профессиональным программам, а также занимаются организацией направления на обучение, в соответствии с утвержденными планами.

Пунктами 118, 168 Порядка, предусматривается обязанность кадровых подразделений по осуществлению организационного и методического обеспечения профессиональной, служебной, физической подготовки и организации контроля за ее состоянием, в том числе за соответствием ее направлению оперативно-служебной деятельности, проверяют полноту и правильность заполнения, ведение документации по вопросам подготовки кадров, принимают участие в работе при проведении целевых и контрольных проверок, при инспектировании. Помимо этого, в целях осуществления контроля и оценки уровня профессиональной подготовленности, кадровые подразделения осуществляют проведение итоговых занятий, принимают участие в работе комиссии по выдаче личному составу огнестрельного оружия, в том числе на постоянное хранение и ношение.

Отметим, что в период с 2017 по настоящее время, правовая база органов внутренних дел, в сфере организации огневой и физической подготовки, а также и в области контроля деятельности, претерпела значительные изменения.

Рассматривая правовые основы организации контроля и оценки уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России по огневой и физической подготовке, содержащиеся в организационно-распорядительных и методических документах МВД России, необходимо отметить Распоряжение МВД России от 26 декабря 2018 г. № 1/14868, целью которого, является совершенствование системы оценки подразделений МВД России, в том числе по направлению профессиональной служебной и физической подготовки. Распоряжением, к числу основных показателей, на основании которых производится оценка профессионализма сотрудников в ситуациях оперативно-служебной деятельности, характеризующая общий уровень организации профессиональной подготовки, отнесены такие индикаторы, как:

- количественный показатель допущенных травм и случаев гибели сотрудников в результате непрофессионального исполнения служебных обязанностей;
- количественный показатель допущенных травм и случаев гибели граждан в результате непрофессионального исполнения служебных обязанностей;
- количественный показатель утрат табельного оружия и боеприпасов, допущенных в связи с нарушением порядка прохождения службы и иных ведомственных нормативных актов;

Кроме того, оценка уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России по огневой и физической подготовке, включает в себя такие характеристики, как:

- оценка по правовой подготовке в области правовых основ применения огнестрельного оружия и физической силы;

- практическое выполнение контрольных упражнений по огневой подготовке;
- практическое выполнение контрольных нормативов и боевых приемов борьбы по физической подготовке.

Требования данного распоряжения, влекут обязанность для руководителей территориального органа МВД России организовать, эффективную, систему оценки профессиональной подготовленности сотрудников подразделения по огневой и физической подготовке.

Анализируя приказ от 3.02.2012 № 77 «Об основах организации ведомственного контроля за деятельностью органов внутренних дел Российской Федерации», выделим в нем положения, отражающие виды контроля, применяемые в системе МВД России. К таковым можно отнести: контроль в виде инспектирования, контрольные проверки и целевые проверки.

В соответствии с приведенным приказом предметом всех видов контроля, может являться уровень профессиональной, служебной и физической подготовленности.

В рамках зонального контроля проверяются следующие показатели оперативно – служебной деятельности:

- факты непрофессиональных действий сотрудников, связанных с применением огнестрельного оружия и физической силы;
- должностные регламенты лиц, ответственных за организацию и проведение занятий по огневой и физической подготовке;
- организация работы по закреплению, выдаче для несения службы табельного оружия и боеприпасов;
- организация работы по выявлению и распространению положительного опыта в данной области;
- личные показатели руководителей подразделений в области огневой и физической подготовки;
- объективность выставляемых, личному составу, оценок по огневой и физической подготовке в ходе контрольных мероприятий и присвоения (подтверждения) квалификационных званий;
- показатели посещаемости занятий по огневой и физической подготовке.

Также, стоит отметить, что важную роль в повышении профессиональной подготовленности личного состава, играет приказ МВД России от 14.09.2020 г № 640 «Об утверждении Порядка присвоения, подтверждения квалификационного звания, снижения в квалификационном звании, лишения квалификационного звания и ведения учетов сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России». Именно данным приказом определено материальное стимулирование наиболее подготовленных, в профессиональном плане, сотрудников.

Пунктом 2 данного источника и п. 9 ст. 2 федерального закона от 19.07.2011 г. № 247–ФЗ «О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», в зависимости от образования, стажа службы, опыта

работы по специальности и имеющихся знаний, умений и навыков устанавливается четыре квалификационных звания, предусматривающих, соответствующую имеющему званию, ежемесячную надбавку к должностному окладу:

- специалист третьего класса – 5%;
- специалист второго класса – 10%;
- специалист первого класса – 20%;
- мастер – 30%.

Таким способом, законодатель установил зависимость между уровнем профессиональной подготовленности и материальным обеспечением сотрудника, тем самым, стимулируя желание и стремление сотрудника повышать свой профессионализм при выполнении оперативно–служебных задач.

Исходя из представленной выше информации, можно сказать, что сложившиеся современные правовые основы несколько сужают критерии оценки в области организации огневой и физической подготовки, потому что оценка, как по огневой, так и по физической подготовке выставляется в соответствии с требованиями трех различных правовых актов МВД России, регламентирующих указанное направление служебной деятельности, а именно приказов МВД России: от 5 мая 2018 г. № 275, от 23 ноября 2017 г. № 880 и 1 июля 2017 г. № 450, что создает определенные трудности. Более целесообразно было бы свести их в два приказа, один из которых регламентировал бы организацию огневой, а другой – организацию физической подготовки [2].

Изучая нормативно-правовые акты МВД, в рамках рассмотрения организационных особенностей контроля и оценки уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа по огневой и физической подготовке, стоит сказать, что на наш взгляд, существенное влияние, на повышение эффективности контроля и оценки указанного направления деятельности будет иметь внесение, в приказ МВД России от 31 декабря 2013 года № 1040 «Вопросы оценки деятельности территориальных органов Министерства внутренних дел Российской Федерации», такого показателя ведомственной статистической оценки результатов деятельности территориального органа МВД России на районном уровне, как «уровень огневой и физической подготовки сотрудников», формируемого на основе процентного соотношения количества сотрудников, выполнивших контрольные упражнения по огневой и физической подготовке на оценку «удовлетворительно», с общим количеством личного состава подразделения, принимающим участие в проверке.

Отсутствие в инструкции по оценке деятельности территориального органа МВД России показателей, позволяющих повысить эффективность огневой и физической подготовки сотрудников, негативно сказывается на их целеустремленности к достижению конечных результатов, при выполнении возложенных на органы внутренних дел задач и функций, за счет недостаточной мотивации в повышении концентрации усилий личного состава.

Подводя итог проведенного анализа вышеуказанных документов, можно сказать, что в настоящее время организация контроля и оценки уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России

по огневой и физической подготовке, регламентирована довольно большим количеством ведомственных нормативно–правовых актов. Данные акты недостаточно структурированы, порядок организации огневой и физической подготовки, порядок выполнения упражнений и критерии оценки находятся в разных нормативно–правовых актах, что создает значительные затруднения и неудобства при практическом использовании, отсутствуют определения правовых понятий, таких как «контроль и оценка организации профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа по огневой и физической подготовке».

Устранение вышеизложенных недостатков повысит знание правовых основ лицами, осуществляющими оценку и контроль уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России по огневой и физической подготовке, что, в конечном счете, будет способствовать повышению профессионализма сотрудников.

Литература

1. Виноградов А. А., Прокошев А. Н. К вопросу о понятии контроля уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России по огневой и физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. С. 114-121.

2. Виноградов А. А., Прокошев А. Н. О сущности профессиональной подготовки сотрудника полиции // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы: материалы Международной научно–практической конференции. Москва : Проспект, 2020. С. 171-173.

References

1. Vinogradov A. A., Prokoshev A. N. [On the question of the concept of monitoring the level of professional readiness of employees of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia for fire and physical training]. *Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Materialy XXII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of XXII All-Russian Scientific and Practical Conference]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2020, pp. 114-121. (In Russia).

2. Vinogradov A. A., Prokoshev A. N. [On the essence of professional training of a police officer]. *Strategicheskoe razvitie sistemy MVD Rossii: sostoyanie, tendentsii, perspektivy. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno–prakticheskoy konferentsii* [Strategic development of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia: state, trends, prospects. Materials international scientific and Practical Conference]. Moscow, Avenue Publ., 2020, pp. 171-173.

УДК 796

**ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ КАК ВИД ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**THE PRINCIPLE OF SYSTEMATICITY AS A TYPE OF PEDAGOGICAL PROCESS
IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF HIGHER EDUCATION
INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Подрезов Игорь Николаевич

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

Орел, Россия

Podrezov Igor Nikolaevich

lecturer

department physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье автор раскрывает содержание понятия «принцип систематичности», который подчеркивает прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, профессиональной или иной деятельности, требующую соответствующую физическую подготовленность человека, а также рассматривается реализация данного принципа.

На протяжении всего обучения требования к уровню физической подготовки не только остаются высокими, но и усложняются с каждым курсом обучения. При этом стоит обратить внимание, что особое значение следует придавать формированию физической культуры личности на протяжении всего обучения. Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Abstract. In this article, the author reveals the content of the concept of «the principle of systematicity», which emphasizes the applied orientation of physical education in relation to labor, professional or other activities that require appropriate physical fitness of a person, and also consider the implementation of this principle.

Throughout the training, the requirements for the level of physical fitness not only remain high, but also become more complex with each course of training. At the same time, it is worth noting that special importance should be attached to the formation of physical culture of the individual throughout the entire training. The essence of this principle is revealed in a number of provisions concerning the regularity of classes and the system of alternating loads with rest, as well as the sequence of classes and the relationship between the various aspects of their content.

Ключевые слова: педагогический процесс, физическая подготовка, образовательные организации МВД России.

Keywords: pedagogical process, physical training, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Принцип систематичности можно сформулировать следующим образом – физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.

Он базируется на одной из существенных биологических закономерностей, известной под названием «фазового изменения работоспособности». Именно на ее основе и строится процесс физического воспитания, особенно спортивная тренировка. Сущность фазового изменения работоспособности состоит в следующем. При выполнении физической работы (физических упражнений) в организме человека постепенно наступает утомление. Эта первая фаза называется фазой снижения работоспособности. После прекращения работы, во время отдыха, обязательно наступает фаза восстановления работоспособности. И если выполняемая работа была достаточно значительной (то есть в соответствии с принципом доступности), то проявляется третья фаза – фаза сверхвосстановления (суперкомпенсации).

К настоящему времени уже известны некоторые особенности проявления закона фазового изменения работоспособности, которые имеют большое методическое значение в физическом воспитании. Рассмотрим некоторые из них:

1. Степень сверхвосстановления зависит от величины нагрузки. Чем выше в пределах допустимого выполненная нагрузка, тем значительней степень сверхвосстановления.

2. Сохранение фазы сверхвосстановления у человека зависит от продолжительности выполняемой им работы. Фаза сверхвосстановления дольше сохраняется после длительной работы и быстро проходит после кратковременной.

3. Одна и та же по величине нагрузка, применяемая в системе занятий регулярно, с каждой последующей серией занятий вызывает в организме все меньшие психофизиологические и другие сдвиги, то есть происходит соответствующая адаптация, получившая название явления «экономизации функций».

4. Наиболее заметный рост работоспособности в системе занятий происходит тогда, когда каждая последующая нагрузка дается в фазе сверхвосстановления.

Назначение принципа систематичности, исходя из вышеизложенного, будет заключаться, во-первых, в том, чтобы обеспечить суммирование срочных тренировочных эффектов (сдвигов в организме), достигнутых благодаря фазам сверхвосстановления, во-вторых, в обеспечении адаптации организма к предъявляемым ему нагрузкам, в-третьих, в закреплении двигательных умений и навыков, осваиваемых на занятиях.

При реализации данного принципа важное значение принимает объективная информация о состоянии занимающихся. Она является ключевым аспектом в принятии управленческих решений, регламентирующих величину физической нагрузки (по объему и интенсивности), а также меру и качество отдыха.

Принцип систематичности реализуется путем соблюдения следующих методических требований:

1. Необходимо исключать неоправданные перерывы в занятиях. Дело в том, что достигнутый в результате тренировочных занятий уровень функциональных и морфологических изменений (умения, навыки, двигательные способности, общая и специальная работоспособность) при прекращении занятий постепенно снижает-

ся. Причем некоторые регрессивные изменения выявляются уже на 5–7 день перерыва (Н. В. Зимкин).

2. Рационально чередовать нагрузку и отдых. Между занятиями целесообразен такой интервал отдыха, чтобы не происходила утрата положительного эффекта от предыдущего занятия. Таким образом, в результате многих занятий возникает «кумулятивный эффект», вызывающий стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера (к примеру, растет сила и увеличивается мышечная масса). Наименьшие интервалы между занятиями целесообразны при развитии скоростных и координационных способностей, несколько большие – при развитии силы, самые продолжительные – при развитии выносливости.

3. С учетом гетерохронности (неодновременности) восстановления различных функциональных систем организма можно практиковать разные интервалы отдыха в зависимости от характера нагрузки. Например, после кратковременной интенсивной работы в мышцах повышается уровень гликогена после 1 часа отдыха, а через 12 часов он становится исходным. После продолжительной объемной работы сверхвосстановление наступает примерно через сутки, но зато и сохраняется в пределах около двух-трех суток.

В массовой практике физического воспитания типичными можно признать однодневные интервалы отдыха, то есть трехразовые занятия в неделю. Такие занятия способны обеспечить полное поддержание и некоторое увеличение имеющегося уровня работоспособности, двигательных способностей и техники движений.

4. При построении системы занятий необходимо соблюдать единство двух противоположных тенденций – повторения пройденного материала и включение нового, вариативного. Повторение содержания занятий (физических упражнений, нагрузок, используемых методов и так далее) необходимо на протяжении недельных, месячных и других циклов для обеспечения прочности усвоения, закрепления и адаптации организма к нагрузкам.

Столь же существенна и тенденция, связанная с вариативностью и новизной содержания занятий. Она требует включать в занятия новые упражнения, увеличивать и варьировать нагрузку, методику, менять интервалы отдыха и так далее. Тем самым, обеспечивается перевод организма на более высокий уровень функционирования. Поэтому требование оптимального соотношения повторяемости и вариативности является обязательным условием в реализации принципа систематичности.

При обучении курсантов вузов Министерства внутренних дел (далее – МВД) России, физической подготовке уделяется огромное значение. Курсанты – будущие сотрудники органов внутренних дел, которые призваны защищать государство и его граждан, для этого они должны быть достаточно подготовлены физически. Уровень физической подготовленности является приоритетным еще на фазе первичного отбора кандидатов для обучения в вузах МВД России. Абитуриенты должны сдать вступительный экзамен по физической подготовке, который позволит оценить их физические способности и возможность продолжить дальнейшее обучение.

На протяжении всего обучения требования к уровню физической подготовки не только остаются высокими, но и усложняются с каждым курсом обучения. При этом

стоит обратить внимание, что особое значение следует придавать формированию физической культуры личности на протяжении всего обучения. Для этого необходимо формировать у обучающихся потребности и способности, активизировать имеющиеся у них в наличии физические ресурсы.

Физическую подготовку следует признать неотъемлемой и важной частью комплексной системы становления курсантов в образовательных организациях МВД России. Она представляет собой тот процесс, который направлен на формирование и развитие наиболее оптимальной физической формы организма.

Системный процесс физического воспитания в целом призван содействовать самосовершенствованию и самовоспитанию личности, формированию у курсантов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Благодаря указанным способностям обучающиеся могут легче овладевать системой практических умений и навыков, которые обеспечат как сохранение и укрепление здоровья, так и окажут серьезную помощь в овладении будущей профессией [1].

Формирование умения курсантов, как будущих сотрудников, управлять собой, воспринимать и прислушиваться к своему организму, быстро и правильно ориентироваться в сложных оперативных ситуациях и своевременно принимать решения, в том числе сопряженные с риском для здоровья происходит в результате выработки стойкости курсантов и способности к оперативной восприимчивости ситуации. Перечисленные качества могут развиваться при помощи физических упражнений, так как физические упражнения укрепляют не только физические качества, но и психологические, которые являются важными в деятельности сотрудников и способствуют дальнейшему развитию личности.

В связи с чем, важное значение имеет педагогический процесс, в ходе которого решается задача формирования взглядов и убеждений, навыков и привычек дисциплинированного поведения курсантов. Данная задача может быть реализована только в случае существования связи между учебно-тренировочным процессом и практической деятельностью.

Большую роль в этом процессе имеют принципы организации обучения (рис. 1).

Преподаватели физической подготовки в вузах МВД России руководствуются вышеназванными принципами при организации образовательного процесса на занятиях [2]. Данные идеи (основы) позволяют решить комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Следует обратить внимание, что указанные принципы действуют в комплексе, каждое занятие должно быть построено с учетом данной системы, чтобы задействовать все физические ресурсы курсанта. Однако остановимся на рассмотрении принципа систематичности образовательного процесса, ввиду того, что с его помощью обеспечивается, в первую очередь непрерывность учебного процесса при подходящем чередовании физических нагрузок и отдыха.

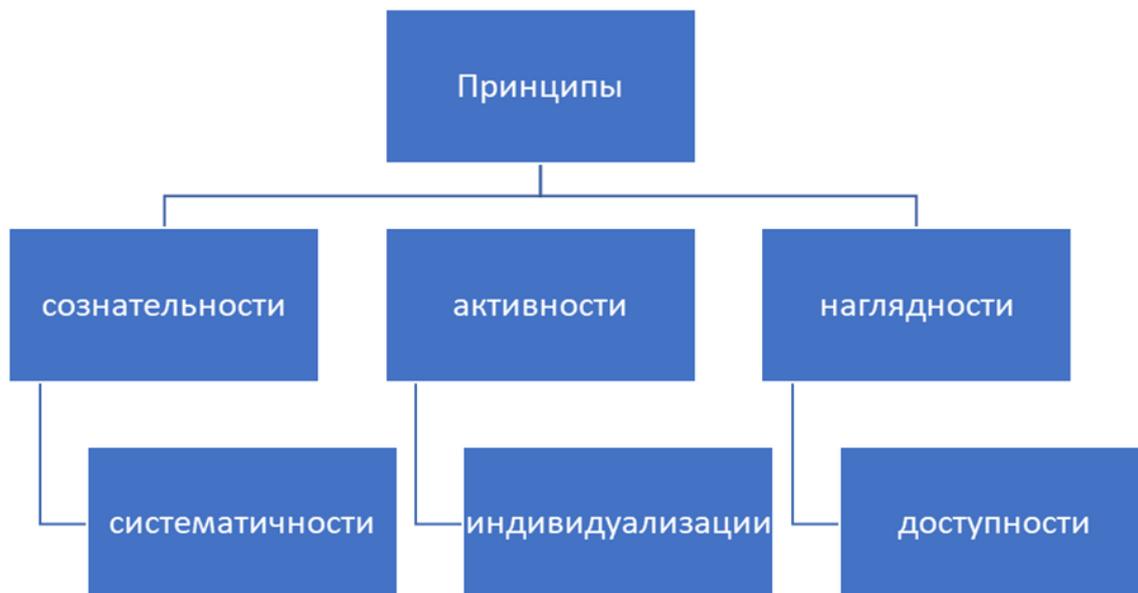


Рис. 1. Принципы организации занятий по физической подготовке

Для полноценного физического развития курсанта необходимы регулярные физические нагрузки, то есть, должно быть рациональное распределение занятий и перерывов на постоянной основе. Слишком большой перерыв после учебного процесса может привести к снижению уровня работоспособности. Собственно в этом и состоит сущность систематичности педагогического процесса: положительный эффект от занятия должен «наслаиваться» на следы от предыдущего, закрепляя и усовершенствуя навыки и умения.

В итоге возникает кумулятивный эффект системы занятий, то есть относительно стойкие адаптационные перестройки функционального характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков.

Обеспечение последовательности в занятиях физическими упражнениями достигается при выполнении ряда определенных условий:

- во-первых, это осуществление плавного перехода от развития одних способностей к другим. То есть развивается каждое качество отдельно (ловкость, выносливость, сила), а затем закрепляется в комплексе;
- во-вторых, согласование и распределение нового учебного материала с предыдущим (сначала происходит закрепление пройденного материала, а затем изучение нового);
- в-третьих, существование целесообразного порядка и направленности применяемых физических нагрузок.

Важным аспектом при реализации принципа систематичности, который обеспечивает закрепление достигнутого уровня подготовленности, является многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии.

Эффективность физического воспитания заключается в развитии организма и его оздоровлении, при этом не стоит забывать, что данный процесс должен происходить непрерывно и охватывать все основные периоды жизни человека.

Принцип систематичности обуславливается тем, что те результаты, которые были достигнуты в организме при занятиях физической подготовкой, являются

реверсируемыми (имеют способность регрессировать в случае прекращения учебно-тренировочных занятий). Некоторые такие изменения могут происходить уже на 5-й день после прекращения занятий физической подготовкой [3].

При этом стоит помнить, что слишком большие нагрузки и маленькие интервалы отдыха также не дадут желаемого эффекта в физическом развитии организма, а могут привести к нарушению адаптационных возможностей организма и в последствии к срыву адаптации, перетренированности. В связи с этим принцип систематичности является одним из важных в педагогическом процессе.

При занятиях физической подготовкой в вузе очень многое зависит от преподавателя, который способен психологически настроить курсантов на выполнение упражнений и систематичность занятий. Педагогическая деятельность преподавателя должна быть основана на принципе не причинения вреда организму курсанта, используя при этом общеизвестные закономерности развития и все доступные методические принципы обучения физической культуре.

Однако не всегда занятий в вузе достаточно для поддержания физической готовности организма. Для укрепления организма и постоянного развития физических качеств необходимо повышение нагрузок. В этом случае на помощь приходят самостоятельные занятия физической культурой.

Указанная форма занятий в основном применяется для закрепления и совершенствования уже освоенного материала и позволяет повысить результативность педагогического процесса. При этом во многом она обусловлена сознательностью и активностью обучающихся. То есть по факту такая форма занятий остается «на совести» курсантов.

Следует обратить внимание, что самостоятельные занятия физической подготовкой позволяют развивать ряд важных и необходимых в профессиональной деятельности качеств:

- нравственные;
- волевые;
- личностные [4].

Необходимо помнить, что для достижения результатов во время самостоятельных занятий важно правильно ставить задачи, которые необходимо выполнить. В этом может помочь планирование занятий. Необходимо определить, на какие качества необходимо сделать упор, чтобы они все развивались на достаточном уровне. Умственный, нравственный и физический уровень развития способствует усвоению знаний о средствах и приемах самовоспитания.

Необходимо также обратить внимание, что основным условием обеспечения оздоровительного эффекта от занятий физической подготовкой является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. То есть курсант должен знать и определять допустимый для себя уровень физических нагрузок. Если по каким-то причинам обучающемуся сложно осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием, то необходимо обратиться за помощью к преподавателю и постараться составить план самостоятельных тренировок.

Следует выделить два основных принципа дозирования нагрузки:

- на возмещение недостающих энергозатрат до оптимального уровня;

– на учете физического состояния занимающегося.

При выполнении физических упражнений следует придерживаться правила: чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем, и чем больше объем нагрузки при выполнении, тем меньше должна быть интенсивность [5].

Объем и частота нагрузок в тренировочном процессе по физической подготовке зависят от уровня общей натренированности курсанта, в том числе и от вида трудовой деятельности, пола, возраста. Физические комплексы разрабатываются в зависимости от возраста, так как в разном возрасте организм имеет различные возможности к занятиям физической культурой.

Таким образом, систематичность в педагогическом процессе системы физической подготовки в вузах МВД России является важным условием развития физических и психологических качеств курсантов, как будущих сотрудников органов внутренних дел. Занятия физической культурой обеспечивают должную готовность к успешному выполнению оперативно-служебных задач, а также формированию и совершенствованию профессионально значимых двигательных умений и навыков.

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.

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 povyshe-niya effektivnosti formirovaniya gotovnosti k professional'noy deyatel'nosti u obuchayushchikhsya 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 Orel State University. Series: Humanities and Social Sciences, 2018, no. 4 (81), pp. 236-239.

2. Barkalov S. N., Flusov 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. Spor - Izvestiya Tuls'kogo gosudarstvennogo universiteta. Physical Culture. Sport*, 2019, no. 2, pp. 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.

4. 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 – Sciense-2020*, 2018, no. 1-1 (17), pp. 104-109.

5. Gubanov E. V. Sovremennye 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 Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*, 2019, no. 1 (78), pp. 121-124.

УДК 796.422.1

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ ТЕХНИКЕ БЕГА****FEATURES OF TRAINING CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA IN RUNNING TECHNIQUES*****Погонышева Надежда Сергеевна****курсант**факультет подготовки специалистов ГИБДД**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия****Pogonysheva Nadezhda Sergeevna****cadet**faculty of training of traffic police specialists**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia****Пахомов Вячеслав Иванович****преподаватель**кафедра физической подготовки и спорта**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия****Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn****lecturer**department of physical training and sports**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается ключевая роль беговых упражнений в процессе совершенствования физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России. Изучена проблема неправильной техники бега, значительно снижающая эффективность и результативность беговой активности, которую демонстрируют большинство поступающих в высшие учебные заведения. Представлены основные общие правила, а также подготовительный, соревновательный и переходный этапы обучения правильной технике бега, которые позволят повысить уровень подготовленности и двигательные способности курсантов и слушателей. Определена ключевая роль преподавателя физической подготовки и спорта в повышении эффективности данного вида физической деятельности. Акцентировано внимание на методологических аспектах обучения правильной технике бега, способных впоследствии привести к качественной корректировке и повышению результативности двигательной активности обучающихся.

Abstract. The article considers the key role of running exercises in the process of improving the physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The problem of incorrect running technique, which significantly reduces the efficiency and effectiveness of running activity, which is demonstrated by the majority of applicants to

higher educational institutions, is studied. The basic general rules, as well as the preparatory, competitive and transitional stages of training in the correct running technique, which will increase the level of fitness and motor abilities of cadets and trainees, are presented. The key role of the teacher of physical training and sports in increasing the effectiveness of this type of physical activity is determined. Attention is focused on the methodological aspects of teaching the correct running technique, which can subsequently lead to a qualitative adjustment and increase in the effectiveness of students' motor activity.

Ключевые слова: бег, спорт, физическая подготовка, курсанты, физическая культура, техника, упражнение.

Keywords: running, sports, physical training, cadets, physical education, technique, exercise.

Бег является неотъемлемой частью занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел (далее – МВД) России. Этот вид активности оказывает комплексное влияние на организм. При систематическом занятии беговыми упражнениями человек поддерживает свою физическую подготовку на должном уровне, развивая ключевые качества (ловкость, выносливость, скорость), которые считаются важными для будущей профессиональной деятельности, связанной с выполнением оперативно-служебных задач. Практика показывает, что курсанты первого курса не обладают знаниями о правильной технике бега. Здесь ключевую роль играет деятельность преподавателя физической подготовки в образовательной организации, на котором лежит основная обязанность по обучению и корректировке техники бега обучающихся. Начиная с первого курса, обучающиеся образовательных организаций системы МВД России, уже имеют определенные навыки и результаты в указанной сфере, поскольку поступлению в институт для обучения, предшествует прохождение вступительных испытаний, на которых необходимо продемонстрировать физическую подготовленность: бег 100 метров и бег (кросс) 1 километр, подтягивание на перекладине (юноши) и силовое комплексное упражнение (девушки). Однако, практика показывает, что несмотря на указанный фактор, большинство курсантов первого курса не обладают достаточными знаниями, относительно правильной техники бега, что значительно снижает эффективность данного вида двигательной активности как в плане положительного воздействия на развитие физических качеств, так и на индивидуальные показатели при сдаче нормативов. Главная причина, на наш взгляд, кроется в том, что беговые упражнения используются курсантами при занятиях «для себя», то есть в рамках самостоятельных занятий для поддержания должного уровня общей физической подготовки [1, с. 70]. Именно поэтому обучающиеся не уделяют внимания методологическим аспектам обеспечения своей деятельности, что значительно усложняет, впоследствии, деятельность по корректировке техники бега.

Деятельность преподавателя в рамках занятий по физической подготовке должна иметь ключевое значение для обучения курсантов правильной технике бега. Именно квалифицированный специалист-педагог может дать научно-обоснованные советы по комплексному улучшению двигательной активности и корректировке отдельных ошибок, снижающих ее эффективность. А. Н. Петров выделяет в процессе урочной подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России

к сдаче беговых нормативов 3 основных этапа:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Обучение и совершенствование техники бега является второй частью подготовительного этапа и следует после деятельности по развитию ключевых физических качеств (выносливости, ловкости, скорости). Вместе с тем, отметим, что указанные части в составе выделенного этапа не являются обособленными. Они рассматриваются в постоянном взаимодействии, поскольку совершенствование физических качеств является непрерывным процессом в рамках физической подготовки курсантов на протяжении всех лет обучения, о чем свидетельствуют требования, выдвигаемые для сдающих контрольные нормативы [2, с. 116]. Так, для каждого последующего года обучения Приказом МВД России от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» предусмотрены более высокие показатели для получения соответствующих отметок, что свидетельствует об указанной тенденции.

Как отмечает Р. В. Романов, на занятиях курсанты образовательных учреждений МВД России бегают на разные дистанции в целях развития таких физических качеств, как быстрота и выносливость [3, с. 64]. Так, выделяют следующие виды спортивного бега как для юношей, так и для девушек:

- спринт – бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м);
- бег на средние дистанции (800, 1000, 2000 м);
- стайерский – бег на длинные дистанции (от 3000 м и выше);
- челночный бег (10x10 м или 4x20 м).

В соответствии с дистанцией у курсантов определяются ключевые физические качества, которые необходимо развивать, чтобы достичь лучших результатов на соревнованиях. При определении конкретных задач, направленных на выполнение в ходе учебного занятия контрольных нормативов, осуществляется соответствующая подготовка в виде прыжковых и общеразвивающих упражнений.

Чтобы добиться успешного выступления на соревнованиях по спортивному бегу, а также другим видам спорта, преподаватели используют дополнительные упражнения на учебных занятиях, которые направлены на развитие определенной группы мышц, применяя новые педагогические и практические технологии. Также в системе учебных занятий по физической подготовке курсантов образовательной организации МВД России необходимо уделять внимание упражнениям оздоровительного и воспитательного характера.

Вопросы обучения технике бега курсантов является ключевым для организации образовательного процесса по физической подготовке, поскольку именно данный фактор определяет эффективность беговых упражнений обучающихся на протяжении всего процесса обучения, а значит, и эффективность тренировок и занятий, соответственно.

Нужно понимать, что обучению технике бега со стороны преподавателя должна

предшествовать деятельности по изучению физиологической стороны указанного аспекта. Применяемые педагогические методы и указания по корректировке должны быть научно обоснованными и учитывать также индивидуальные особенности организмов курсантов, с ориентацией на гендерные различия. Выделим основные общие правила, которые необходимо довести до курсантов при обучении их технике бега:

1. В первую очередь, важно грамотное распределение нагрузки на все тело во время бега. Какая-либо часть, мышца и тому подобное, не должны испытывать перегрузок, а тем более работать на грани своей возможности, преодолевая боль. Несмотря на то, что это лишь первый элемент, он является одним из самых сложных, поскольку достаточно тяжело, без специальной подготовки, сразу научиться распределять нагрузку по всему телу в процессе бега.

2. Положение головы. Бегущий должен направлять взгляд только вперед. При этом, подбородок должен стремиться быть равным плоскости, по которой идет движение, то есть не прижиматься к шее и груди, потому что это создает нагрузку на эти части тела, а также вызывает затруднения с дыханием.

3. Плечи. Именно на эту часть тела очень часто не обращают внимания занимающиеся. Дело в том, что для эффективности беговых упражнений рекомендуется бежать с расслабленными плечами. Это позволяет значительно снизить нагрузку на данную область тела, помогая процессам саморегуляции во время бега. Напряженные плечи, наоборот, создают дополнительную нагрузку на мышцы, скелет и спину, в результате чего занимающийся быстрее почувствует усталость, «забьет» мышцы.

4. Руки. Существует выражение, согласно которому «ноги делают то, что диктуют руки». Действительно, движения рук во время бега оказывает значительное влияние на мышечную активность в тазобедренной зоне, что подтверждается практической деятельностью. Это может быть обусловлено различными факторами. Во-первых, физиологический, мышечные и нервные окончания достаточно сильно связаны по парам, а потому движение ног всегда стремится к скорости и характеру движения рук. В обычной жизни это обуславливает походку, ее скорость и тому подобное. Во-вторых, нельзя забывать и о физическом взаимодействии с окружающей средой: правильное движение рук позволяет усиливать скорость без значительных затрат в энергии за счет обтекания ветра и тому подобное. В-третьих, это также психологическая сторона процесса. Стараясь следить за движением рук, занимающийся сосредотачивает свое внимание на эту часть тела, а значит, частично забывает о загруженности других областей. Поэтому важно, чтобы руки двигались по принципу «качелей», набирая широкую амплитуду. Также следует следить за тем, чтобы локти не прижимались близко к телу, в идеале создавали прямой угол в сгибе.

5. Корпус. Главное правило – стараться избежать наклонов в какую-либо сторону. Стремление к прямому положению во время движения.

6. Бедра. Должны выноситься мышцами вперед и прямо. Не стоит закидывать и вилять ими из стороны в сторону.

7. Ноги и ступни. На динамику ног и ступней также нужно обращать особое

внимание. Движение бегущего всегда должны быть пружинистыми, поскольку это также снижает нагрузку, создавая воздушную подушку при подскоке. Приземление осуществлять на середину стопы, а не на пятку или носок – такое требование обусловлено физическими свойствами силы притяжения. При приземлении важно достигать того, чтобы нагрузка приходилась на широкую площадь тела, а достичь этого можно лишь ставя ступню на середину. А вот отталкивание происходит как раз с передней части носков, с нагрузкой на часть, где большой палец. Так значительно проще сделать высокий подскок, который позволит также набрать скорость и двигаться без значительных затрат в мышечной активности и энергии, поскольку такое перемещение будет нагрузку на кости пальцев ног и мышцы там же.

Для усвоения правильной техники бега очень важно не только быть осведомленным в теории, но, используя все основные правила, прочувствовать и применить каждый пункт на себе. Лишь постоянно практикуясь в беге с соблюдением всех вышеуказанных правил, можно достичь их автоматизации, что, несомненно, скажется на эффективности этого вида активности [4, с. 67].

Поскольку бег является одним из ключевых видов двигательной активности в рамках физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России преподавателю на занятиях по физической подготовке необходимо уделить особое внимание обучению и корректировке техники бега у курсантов. Комплекс специальных упражнений по обучению правильной технике бега, включающий в себя бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, подскоки, многоскоки, бег на прямых ногах, спиной вперед, скрестным шагом, «велосипед» или бег колесом, позволит оказать комплексное влияние на организм, а также даст возможность сформировать правильную технику бега и развить ключевые физические качества: выносливость, ловкость и скорость.

Представленные выше ключевые правила правильной техники бега должны быть доведены до обучающихся и отработаны с ними до автоматизма. Только так возможно достигнуть оптимизации такой двигательной активности, что значительно скажется на эффективности данной деятельности.

Литература

1. Моськин С. А. Обучение двигательным действиям и воспитание психофизических качеств курсантов // *Наука-2020*. 2019. № 4 (29). С. 68-72.
2. Герасимов И. В. Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2018. № 3 (76). С. 115-117.
3. Романов Р. В. Спортивный бег – основа физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*. 2020. № 11. С. 63-68.
4. Осипов Д. В. Психологическая адаптация курсантов женского пола обучающихся в образовательных организациях МВД России средствами и методами общей и специальной физической подготовки на практических занятиях по физической подготовке (специальной) // *Автономия личности*. 2020. № 1 (21). С. 66-71.

References

1. Mos'kin S.A. *Obuchenie dvigatel'nym deystviyam i vospitanie psikhofizicheskikh kachestv kursantov [Teaching motor actions and education of psychophysical qualities of cadets]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 4 (29), pp. 68-72.*
2. Gerasimov I. V. *Soderzhanie fizicheskoy podgotovki s uchetom dvigatel'nykh sposobnostey sotrudnikov politsii [The content of physical training taking into account the motor abilities of police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 3 (76), pp. 115-117.*
3. Romanov R. V. *Sportivnyy beg – osnova fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii [Sports running is the basis of physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Izvestiya TulGU. Physical education. Sport. 2020, no. 11, pp. 63-68.*
4. Osipov D. V. *Psikhologicheskaya adaptatsiya kursantov zhenskogo pola obuchayushchikhsya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii sredstvami i metodami obshchey i spetsial'noy fizicheskoy podgotovki na prakticheskikh zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke (spetsial'noy). [Psychological adaptation of female cadets studying in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means and methods of general and special physical training in practical lessons in physical training (special)]. Avtonomiya lichnosti - Personality autonomy, 2020, no. 1 (21), pp. 66-71.*

УДК 796

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AS A DISCIPLINE IN LEARNING

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 «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Физическая культура является обязательной дисциплиной как в школах, так и других учебных заведениях различных уровней. Это обусловлено тем, занятие физкультурой оказывает огромное влияние на человеческий организм, от чего зависит успешность не только умственной, но и всей деятельности учащегося, в целом. В данной статье авторы уделяют внимание проблеме посещения занятий физической культуры, ведь она является одним из наиболее прогуливаемых дисциплин. Исследуя данный вопрос, авторы используют методику анкетирования среди школьников и студентов. Также, наряду с этим, в статье говорится о проблеме мотивации и причинах ее отсутствия, а также выявлению различных способов ее формирования. В незаинтересованности молодежи в физической активности виноваты не только их родители. Это зависит и от преподавателей физкультуры – именно их добросовестное отношение к своему предмету способно замотивировать своих учеников на здоровый образ жизни.

Abstract. Physical culture is a compulsory discipline both in schools and in other educational institutions of various levels. This is due to the fact that physical education has a huge impact on the human body, which determines the success not only of mental, but also of the entire activity of the student, in general. In this article, the authors pay attention to the problem of attending physical culture classes, because it is one of the most skipped disciplines. Investigating this issue, the authors use the method of questioning among schoolchildren and

students. Also, along with this, the article talks about the problem of motivation and the reasons for its absence, as well as the identification of various ways of its formation. Parents are not the only ones to blame for youth's lack of interest in physical activity. It also depends on physical education teachers – it is their conscientious attitude towards their subject that can motivate their students to a healthy lifestyle.

Ключевые слова: *физическая культура; учебная дисциплина; мотивация; учебная деятельность; двигательная активность; физические нагрузки.*

Keywords: *physical culture; academic discipline; motivation; educational activity; physical activity; physical exercise.*

В последнее время большинство школьников и студентов ведут малоподвижный образ жизни, они предпочитают пассивное проведение досуга – игры в компьютерные игры, «зависание» в социальных сетях и полное отсутствие каких-либо физических нагрузок. Казалось бы, данную ситуацию могли бы отчасти реанимировать уроки физкультуры. Но все чаще внутри педагогического состава практически каждого учебного заведения обсуждается проблема плохой посещаемости занятий физической культуры. Согласно статистике, эта дисциплина является одной из наиболее прогуливаемых дисциплин обучающимися. Ученики придумывают самые разные причины своего отсутствия на занятии: забыл спортивную форму дома, болит живот или голова, подвернул ногу, а кому-то даже проще взять у врача справку об освобождении, лишь бы не посещать данный урок. Неужели это действительно не такой важный предмет, раз его всячески стараются избежать? Какую пользу он приносит и может быть вместо 2-3 занятий в неделю, нужно вообще его отменить? Наша задача – дать ответ на вопрос, в чем же причина нежелания учащихся посещать занятия по физкультуре, определить важность и значение этих занятий, то, как они влияют на учебную деятельность и здоровье учащихся, в целом. А также выяснить, почему физкультуру не только не нужно исключать, но и необходимо усовершенствовать, сделать так, чтобы она заинтересовала и приносила максимум пользы учащимся.

Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого человека [5, с. 569].

Наукой и практикой доказано, что в жизнедеятельности организма двигательная активность играет универсальную роль. Она выполняет десять ключевых функций организма: моторную, побудительную, творческую, тренирующую, защитную, стимулирующую, терморегуляционную, биоритмологическую, речеобразующую и коррекционную функции.

Также доказано, что люди, регулярно занимающиеся физической культурой, лучше усваивают учебный материал. Все происходит потому, что физические нагрузки активизируют центральную нервную систему, в результате чего ускоряются обменные и психические процессы в головном мозге.

Именно поэтому физическая культура является обязательной дисциплиной в любой учебной организации. Главная цель образовательного процесса в любом учебном заведении – разностороннее и гармоничное развитие личности. Такая цель неосуществима, если физическое и психическое состояния школьника не будут нахо-

даться в норму. Это обуславливает необходимость создания оптимальных условий для хорошего физического развития, двигательных способностей, знаний в сфере физической культуры и спорта в стенах учебных заведений [2].

В течение дня учащийся направляет большое количество сил на учебную деятельность, в результате чего получает не только физическое, но и умственное переутомление. Многие ученики думают, что на занятии по физкультуре они утомятся куда более и предпочитают не посещать его, отсидевшись на скамейке [3]. Как же они ошибаются. Различные упражнения, сбалансированные нагрузки или даже простая разминка улучшают состояние организма, мышцы напрягаются и приходят в тонус, улучшается приток крови ко всем органам, ткани организма быстрее насыщаются кислородом, это способствует обретению учащимся уверенности в себе, снятию эмоционального и умственного напряжения, отвлечению от неприятных мыслей, восстановлению психической работоспособности, а, следовательно, запуску мыслительных процессов и даже поднятию настроения. Но что делать в случае, если учащиеся не осознают всю значимость занятий физической культурой и число «про-гульщиков» не убавляется?

Сами обучающиеся обосновывают свое нежелание ходить на занятия по физкультуре по-разному: кто-то считает это пустой тратой времени, а кому-то просто лень. С целью выяснить действительные причины, нами было проведено исследование в виде опроса учащихся 5-11-х классов МКОУ «Линевская СШ» и студентов института русского языка и словесности Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Респондентам были задано пару вопросов, которые касаются причин нежелания посещать занятия физкультуры и того, какие изменения могли бы повлиять на это. В сравнительной таблице представлены ответы учащихся (табл. 1).

Таблица 1

Ответы учащихся 5-11-х классов МКОУ «Линевская СШ» и студентов института русского языка и словесности Волгоградского государственного социально-педагогического университета

Что является причиной плохой посещаемости занятий физкультуры?	
Школьники:	Студенты:
– плохое оборудование зала	– неинтересные методики обучения у преподавателя
– нехватка спортивного инвентаря, как следствие – однообразные упражнения	– это пустая трата времени
– отсутствие условий для гигиены (душ, шкафчики для одежды и т.д.)	– низкий спортивный уровень (занимаюсь спортом профессионально)
– лень, отсутствие мотивации	– отсутствие условий для гигиены (душ, шкафчики для одежды и т.д.)

В ходе опроса нами было выяснено, что лень и отсутствие мотивации является наиболее частой причиной плохой посещаемости занятий физкультуры среди школьников.

Продолжение табл. 1

Какие изменения могут положительно повлиять на посещаемость?	
Школьники:	Студенты:
<ul style="list-style-type: none"> – качественный ремонт спортивного зала и закупка инвентаря – наличие условий для соблюдения гигиены 	<ul style="list-style-type: none"> – заинтересованность в обучении со стороны учителя – усовершенствованные методики преподавания – наличие условий для соблюдения гигиены

Наговицын Р. С. в своей работе подробно рассматривает различные мотивы к занятиям физкультуры. Наиболее сильной мотивацией, по мнению автора, является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время – его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, и лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней [1, с. 47].

Задача родителей, в первую очередь, и преподавателя – помочь школьнику понять, для чего ему это нужно и к чему могут привести пагубные привычки и ведение нездорового образа жизни. Зачастую, мотивация школьника к ЗОЖ исходит из семьи – глядя на здоровых маму и папу или других родственников, ребенок осознает важность соблюдения здорового образа жизни, и впоследствии, у него не возникает мысли прогулять урок физкультуры. Родителям необходимо сформировать у своего ребенка правильное отношение к своему здоровью.

Большинство студентов, в свою очередь, считают, что причина плохой посещаемости физической культуры именно в том, что методики преподавания некоторых преподавателей уже устарели и занятия попросту неинтересны. В таком случае, преподавателям необходимо усовершенствовать свои уроки, внести какие-либо поправки, найти индивидуальный подход к каждому. Студентов, в отличие от учащихся школы, замотивировать сложнее, ибо студент – это уже вполне сформировавшаяся личность, которая самостоятельно и осознанно формирует свои мышление и действия. В высших учебных заведениях кроме практических занятий учебной программой предусмотрены и теоретические занятия физической культурой, а также различные спортивные кружки и секции, которые повышают интерес абитуриентов к спорту и мотивируют их на регулярное выполнение физических упражнений и посещение дисциплины [4, с. 523].

Также у обеих опрашиваемых сторон наиболее частой причиной прогулов является материальная база учебных заведений. В большинстве случаев, среднестатистический спортивный зал не соответствует современным требованиям, поэтому не способен заинтересовать школьников и студентов. Это проявляется:

- в отсутствии шкафчиков для хранения спортивной формы. Это значительно усложняет жизнь школьникам и студентам, так как помимо рюкзаков и сумок с учебниками, им приходится носить пакеты со спортивной формой и обувью.
- в отсутствии душевых кабинок. Это ведет к несоблюдению личной гигиены

учащихся – ученикам приходится надевать школьную форму на разгоряченное после занятия, потное тело и в таком виде отправляться на следующее занятие. Для многих старшеклассников и студентов именно это является поводом к тому, чтобы уклоняться от посещения физкультуры.

– в устаревшем оборудовании зала. Зачастую из-за этого техника безопасности на уроках физкультуры оставляет желать лучшего, так как устаревшее оборудование может послужить причинами многочисленных травм или повреждений учащихся.

– нехватка спортивного инвентаря также является одной из причин нежелания посещать занятия физкультуры. По мнению учащихся, в этом случае уроки однообразны и неинтересны. Наличие не только мячей и гирь (а иногда и отсутствует даже это), но и, к примеру, лыж, теннисных ракеток, каких-либо силовых тренажеров, значительно бы увеличили посещаемость уроков физкультуры.

Возможно, лишь только после устранения всех вышеперечисленных пунктов, школьники и студенты все-таки начнут посещать занятия физкультуры, но это лишь та часть, которая касается работы учебных заведений. В первую очередь, каждый человек самостоятельно решает, вести ему здоровый образ жизни или нет, посещать уроки физкультуры или пытаться всячески их избежать. Задача школ и других учебных заведений в том, чтобы заинтересовать, замотивировать. Родители же, в свою очередь, должны помочь своему ребенку сделать правильный выбор – быть заниматься физической активностью, не пропускать уроки физкультуры и быть здоровым или же вести пассивный образ жизни, тем самым причиняя вред себе и своему организму.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия физической культурой оказывают огромное влияние на здоровье и самочувствие обучающегося, улучшают его физические и психологические качества, способствуют повышению умственной активности. К сожалению, на данный момент существует проблема мотивации школьников и студентов к таким занятиям. Причины тому самые разные: лень, отсутствие мотивации, нехватка времени, плохая организация учебного процесса по данной дисциплине и так далее. Необходимо проводить большую работу по устранению этих причин, как родителям учащихся, так и школьным заведениям и преподавателям, которые должны быть заинтересованы в том, чтобы мотивировать молодежь к здоровому образу жизни. Будущее нашей страны должны строить здоровые, полные энергии и сил граждане.

Литература

1. *Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования, 2011. № 8 (часть 2). С. 293-298.*
2. *Николаев А. Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 30-й научной конференции. СПб. : Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, 2003. Вып. 7. С. 55-58.*
3. *Слепченко А. Л., Краснов Р. К., Вольский В. В. Значение занятий физической культурой для здоровья студентов // Молодой ученый, 2019. № 19 (257). С. 386-388.*

4. Павленко Е. П. Оценка мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Актуальные вопросы теории и практики биологического и химического образования : материалы XII-й всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области; ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»; ГАУ ДПО «Волгоградская государственная академия последиplomного образования». Корпорация «Российский учебник». Москва : Планета, 2018. С. 523-525.

5. Андреев Т. А., Ткачева Е. Г. Отношение и интерес студентов к занятиям физическими упражнениями в вузе // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции. Екатеринбург : РГППУ, 2018. С. 569-571.

References

1. Nagovitsyn R. S. Motivatsiya studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy v vu-ze [Motivation of students for physical education in the university]. *Fundamental'nye issledovaniya - Fundamental research*, 2011, no. 8 (part 2), pp. 293-298.

2. Nikolaev A. N. [Methodology for assessing the motives of sports activity]. *Psikhologicheskie osnovy pedagogicheskoy deyatel'nosti : materialy 30-y nauchnoy konferentsii. [Psychological foundations of pedagogical activity: materials of the 30th scientific conference]*. St. Petersburg, St. Petersburg State Academy of Physical Culture. PF Lesgaft Publ., 2003, Issue 7, pp. 55-58. (In Russia).

3. Slepchenko A. L., Krasnov R. K., Vol'skiy V. V. Znachenie zanyatiy fizicheskoy kul'turoy dlya zdorov'ya studentov [The value of physical education for the health of students]. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2019, no. 19 (257), pp. 386-388.

4. Pavlenko E. P. [Assessment of students' motivation for physical culture and sports]. *Aktual'nye voprosy teorii i praktiki biologicheskogo i khimicheskogo obrazovaniya : materialy XII-y vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferentsii. Komitet obrazovaniya, nauki i molodezhnoy politiki Vol-gogradskoy oblasti; FGBOU VO «Volgogradskiy gosudarstvennyy sotsial'no-pedagogicheskiy universitet»; GAU DPO «Volgogradskaya gosudarstvennaya akademiya poslediplomnogo obrazovaniya». Korporatsiya «Rossiyskiy uchebnik» [Actual problems of theory and practice of biological and chemical education: materials of the XII-th all-Russian scientific-practical conference with international participation. Committee for Education, Science and Youth Policy of the Volgograd Region; FSBEI HE "Volgograd State Social and Pedagogical University"; GAU DPO "Volgograd State Academy of Postgraduate Education"; Corporation "Russian textbook"]*. Moscow, Planet Publ., 2018 , pp. 523-525. (In Russia).

5. Andrenko T. A., Tkacheva E. G. Otnoshenie i interes studentov k zanyatiyam fizicheskimi upravleniyami v vuze [The attitude and interest of students to physical exercises at the university]. *Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysyacheletii. Materialy VII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Problems of the development of physical culture and sports in the new millennium: materials of the VII international scientific-practical conference]*. Ekaterinburg, RGPPIU Publ. 2018, pp. 569-571. (In Russia).

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА
В РАМКАХ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ**

**PHYSICAL TRAINING OF THE SPORTSMAN IN THE FRAMEWORK
OF PRACTICAL SHOOTING**

Алтунин Алексей Юрьевич

преподаватель

кафедра «Огневая подготовка и деятельность
органов внутренних дел в особых условиях»

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

Altunin Alexey Yuryevich

lecturer

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

Аннотация. Настоящая статья посвящена изучению становления и развития практической стрельбы в России как одного из основных видов спорта. В работе рассмотрены исторические аспекты зарождения практической стрельбы за рубежом, а также первые шаги ее становления в России. 1998 год стал отправной точкой развития практической стрельбы в России, когда наша страна официально вступила в Международную Конференцию Практической Стрельбы. В статье проанализированы существенные характеристики стрельбы, особенности мишеней, а также выделены основные ее цели. Помимо этого, показан комплекс упражнений, направленный на совершенствование физической подготовки спортсмена; отражена структура проведения практической стрельбы в условиях соревновательных мероприятий. Обоснована значимость физической подготовки к стрельбе и описаны базовые направления тренировочного процесса: общая и специальная физическая подготовка.

Abstract. This article is devoted to the study of the formation and development of practical shooting in Russia as one of the main sports. The paper considers the historical aspects of the origin of practical shooting abroad, as well as the first steps of its formation in Russia. 1998 was the starting point for the development of practical shooting in Russia, when our country officially joined the International Conference of Practical Shooting. The article analyzes the essential characteristics of shooting, the features of targets, and also highlights its main goals. In addition, a set of exercises aimed at improving the physical fitness of the athlete is shown; the structure of practical shooting in the conditions of competitive events is reflected. The importance of physical training for shooting is justified and the basic directions of the training process are described: general and special physical training.

Ключевые слова: практическая стрельба, физическая подготовка, спорт, тренировочный процесс.

Keywords: practical shooting, physical training, sports, training process.

С начала 50-х годов 20-го столетия в Калифорнии начинает зарождаться новый увлекательный и захватывающий стиль стрельбы – практическая стрельба. Букваль-

но за пару лет практическая стрельба получила свое распространение на таких континентах как Австралия, Южная и Центральная Америка, Африка, а также Европа. В мае 1976 года в пятом по величине городе штата Миссури – Колумбии состоялась Международная Конференция Практической Стрельбы, на которой были рассмотрены вопросы, касающиеся сущности и будущего развития практической стрельбы. В результате проведения данной конференции были получены соответствующие результаты относительно рассматриваемого стиля стрельбы. В частности, был сформулирован и утвержден собственный девиз, полностью характеризующий направленность практической стрельбы с ее ключевыми показателями и звучащий, как: «*Diligentia, Vis, Celeritas*». Дословно с латинского языка данный девиз переводится следующим образом: «Меткость, мощность, скорость». Впоследствии данные три слова стали служить оценочным показателем стрелкового мастерства. Помимо этого, в рамках конференции были выделены восемь принципов, в соответствии с которыми осуществляется стрельба.

Необходимо отметить, что Россия вступила в данную конференцию достаточно поздно – в 1998 году. Тем не менее, за короткий период времени стали наблюдаться положительные тенденции развития российских спортсменов в практической стрельбе. В течение года в стране происходили многочисленные тренировки, а также состоялось первое соревнование по данному виду спорта, которое проходило в Нижнем Новгороде. Об успешности российских спортсменов в стрельбе свидетельствуют сведения об отправлении собственных участников на XII Чемпионат Мира, который проходил в 1999 году на острове Себу [1].

Данная Международная спортивная организация призвана контролировать процедуру проведения международных соревнований, вносить поправки в правила соревнований и состав судейства в случаях необходимости.

На сегодняшний момент рассматриваемая организация охватила десятки стран мира, в которых стали проводиться подобные спортивные мероприятия, направленные на развитие практической стрельбы. Страны-участники стали именоваться, как Регионы IPSC. Ежегодно главы Регионов собираются на Генеральной Ассамблее IPSC. Так, например, на базе Орловской области функционирует региональное отделение ОСОО ФПСР «ФПС Орловской области», которое выполняет ряд задач, нацеленных на достижение успешных результатов в области практической стрельбы в условиях отдельного региона и страны в целом. Ключевая роль этого отделения заключается в оказании целостной поддержки Федерации в распространении и многоплановом совершенствовании такого рода стрельбы.

Целью практической стрельбы, осуществляющейся в российских спортивных учреждениях и соревновательных мероприятиях, является организация стрелковых упражнений в рамках спортивных состязаний, в процессе которых стрелок поражает разные типы мишеней на время. Данные упражнения требуют от стрелка четкой и грамотной реализации приемов и способов ведения огня, характерных именно для данных ситуаций применения огнестрельного оружия.

Общее определение практической стрельбы имеет несколько иное значение, комплексно представляющее данный вид спортивной деятельности. Так, в спортивном понимании практическая стрельба характеризуется как оснащенный процесс,

построенный на основе соревнований и включающий отработку последовательности стрелковых геймпланов [2]. Как правило, на старте стрелок не видит все установленные мишени, что свидетельствует о необходимости перемещений стрелка по площадке (открытого стрельбища или специально подготовленного тира) от одной огневой позиции до другой, соблюдая при этом правила безопасности.

Мишени являются немаловажной составляющей практической стрельбы. Их дизайн индивидуален для каждого рода состязаний. Так, например, мишени могут быть подвижными, неподвижными, удаляющимися, приближающимися и так далее. Помимо этого, мишени могут классифицироваться по типам, в зависимости от которых изменяется направленность стрельбы. В современное время известны мишени такого типа, как стандартная бумажная, качающаяся бумажная (свингер), металлическая падающая (пеппер-поппер), а также металлическая падающая тарелка (круглой или квадратной формы).

Самым значимым компонентом практического стиля стрельбы является непосредственно сам процесс стрельбы, который осуществляется с применением 3-х видов оружия: пистолет (калибр – min 9 мм), ружье (калибр – 20 мм), карабин (без ограничений). Каждый из видов оружия характеризует отдельное направление стрельбы, называемое по-спортивному дисциплиной. Стрелки вправе самостоятельно выбирать направление в стрельбе. На текущий момент существует несколько вариантов протекания соревнований: отдельное участие во всех дисциплинах или троеборье, подразумевающее одновременное участие в каждой из них. При этом все дисциплины имеют дополнительную классовую классификацию, представленную в соответствии с несколькими показателями, к которым относятся следующие: тип оружия, его технические характеристики (калибр, перезарядка, устройство и другие) [3].

Наиболее детальное описание использования того или иного оружия в рамках проведения стрельбы выделено в приказе Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2014 № 139 «Об утверждении правил вида спорта «практическая стрельба». Так, согласно ключевым пунктам данного нормативно-правового акта, в зависимости от классовой классификации направлений стрельбы будут сформированы отдельные требования к используемому виду оружия [4]. Это обусловлено тем, что в каждой дисциплине используется собственный вид оружия, который имеет совершенно иные технические характеристики, а, следовательно, и требования к нему и его применению будут другими.

Изучив калибр используемого в практической стрельбе оружия, можно сделать вывод, что к практическому применению в условиях соревнований доводятся исключительно пистолеты крупного калибра размером от 9 мм. Данный вывод имеет свое обоснование, заключающееся в наличии у крупнокалиберного оружия дополнительной сложности в ходе его применения, заметно отягощающей соревновательный процесс, но позволяющей наиболее справедливо и достойно оценить стрелковое мастерство спортивных участников [5].

Процесс подсчитывания результатов по завершении спортивных дисциплин имеет свои характерные особенности. Так, подсчет результатов проводится по соответствующей формуле: выбитые очки в ходе стрельбы делятся на время, отведенное

на данный процесс. Следует отметить, что успех при стрельбе имеет тесную зависимость от многочисленных факторов (уровень владения оружием, меткость выстрелов и другие), в частности и тех, которые формируются еще до начала соревнований и демонстрируют себя в качестве уровня физической подготовки участников. Практическая стрельба как разновидность стрелкового спорта оказывает значительные нагрузки на функциональные системы организма спортсменов.

Физические качества стрелка-спортсмена, необходимые ему для выполнения упражнений, обеспечиваются многочисленными тренировочными процессами, которые проводятся в рамках нескольких направлений, а именно: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, первая из которых выступает ключевым средством тренировки [6]. Это обусловлено тем, что благодаря ей укрепляется здоровье спортсмена, а также развиваются следующие физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, сила. Выносливость – незаменимое качество стрелка. Длительная статическая нагрузка формирует такие морально-волевые качества как, терпение, настойчивость, целеустремленность, усидчивость и трудолюбие, которые в полной мере соответствуют решению задач по психологической подготовке спортсменов-стрелков.

Зачастую упражнения в практической стрельбе носят непродолжительный характер. Они сопровождаются постоянным перемещением спортсмена в пространстве. В данном случае эффективность тренировочного процесса заключается в соответствии некоторым спортивным показателям, базовым из которых является быстрота стрелка. Сокращение времени на перемещениях дает стрелку возможность сконцентрироваться на точности произведения выстрелов.

В таких случаях спортсменам жизненно необходимо включить в программу тренировок бег на короткие дистанции (спринт). Легкая атлетика закладывает всю двигательную активность человека; она помогает улучшить состояние центральной нервной системы спортсмена, укрепить иммунитет, активизировать кровообращение, а также снять нервное напряжение.

Бег на короткие дистанции является неотъемлемой частью практической стрельбы. Чтобы достичь желаемого результата одной тренировки в неделю будет недостаточно. Очень важно грамотно совмещать тренировки по стрельбе и бегу. Тренировки по легкой атлетике желательно проводить 3 раза в неделю; суббота, воскресенье – выходной. Данный режим используется с целью полноценного восстановления организма после проведенной тренировки. Саму тренировку стоит начинать с разминки (25-30 минут), самое оптимальное время, за которое мышцы человека успевают разогреться. Следом рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения: повороты головы, круговые движения туловища, седы на левую (правую) ногу и так далее. Особое внимание уделяем разминке нижних конечностей, тянем заднюю (переднюю) поверхность бедра, разминаем голеностоп, делаем специальные беговые упражнения, чтобы в дальнейшем исключить возникновение травм.

Следующий этап тренировки – ускорения. Находясь на открытом стадионе, для усиления нагрузки и силы сопротивления упражнения рекомендуется делать против ветра: 100м (3 подхода), 70 м (3 подхода), 50 м (3 подхода); отдых между упражне-

ниями 1-1,5 минуты. В завершении тренировки – бег трусой (примерно 1 км). Представленная тренировка является лишь примером, какие могут быть упражнения, поскольку нагрузка для каждого спортсмена подбирается индивидуально.

Направление специальной физической подготовки является более узким и направленным на конкретные тренировочные задачи, главной из которых является многоплановая подготовка к будущим соревнованиям. Несмотря на свою узкую направленность, данный вид подготовки включает в себя эффективные упражнения, а именно: специализированные стрелковые упражнения или их составные части, а также специальные подводящие (подготовительные) упражнения [7]. Основу специальной физической подготовки составляют подводящие упражнения без оружия, что помогает создать у стрелка точность отдельных действий. Ведь каждое простое действие имеет свое целевое назначение.

Рассматриваемое направление подготовки спортсменов к соревновательным состязаниям состоит из многих целей, которые в совокупности формируют ключевую роль такого рода тренировок – развитие личностных качеств, необходимых для обучения, совершенствования и полноценного владения соответствующими умениями, впоследствии отражающими стрелковое мастерство на соревнованиях. К таким умениям можно отнести мгновенное принятие положения: из положения лежа – в положение стоя, быстрое передвижение по упражнению и так далее. Тем самым, доведение данных умений до совершенства позволит достичь высоких результатов, несмотря на сложность соревнований и сопутствующих элементов, отягощающих эти спортивные события (конкуренция, тревога, требования и другие) [8].

Таким образом, приведенные выше данные свидетельствуют о том, что практическая стрельба как вид стрелкового спорта играет большую роль в развитии у спортсменов соответствующих динамических показателей и спортивных характеристик, а также высокой заинтересованности в своем физическом развитии в целом. В процессе изучения темы, мы выяснили, что роль общей физической подготовки и специальной физической подготовки стрелка-спортсмена в практической стрельбе очень велика. Именно физические и технические упражнения являются основой для спортивной подготовленности стрелка и результативности на соревнованиях.

Литература

1. Губенков А. О. Система проведения служебной профессиональной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 47-51.
2. Кондрух А. И. Практическая стрельба как вид спорта, прикладная дисциплина, боевое искусство // Личность. Культура. Общество, 2015. № 3-4. С. 261-266.
3. Губенков А. О., Дурнев А. И. Нестандартные методы и формы проведения занятий по огневой подготовке как элемент обеспечения личной безопасности сотрудника ОВД // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 160-164.
4. Пахомов Р. В. Требования к снаряжению спортсмена на соревнованиях по практической стрельбе из пистолета // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. Орел : ОрЮИ МВД России имени

В. В. Лукьянова, 2015. С. 94-98.

5. Иноземцев С. В. Особенности изготовок для стрельбы из пистолета // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Сборник материалов регионального круглого стола. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2020. С. 37-41.

6. Фроленков В. Н. Методика обучения стрельбе в условиях ограниченного времени, физических нагрузок и психологического воздействия // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Всероссийского круглого стола. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 271-275.

7. Ляхов П. В. Основы подготовки стрелка-спортсмена // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С.85-87.

8. Романов Е. И., Носатый Р. И., Морозова Д. А. Физическая и специально техническая подготовка в практической стрельбе // Мир науки, 2018. № 6. С. 59.

References

1. Gubenkov A. O. Sistema provedeniya officialnoi profesional'noi i fizicheskoi podgotovki v territorialnykh organov vnutrennykh dela [The system of conducting official professional and physical training in territorial bodies of internal affairs]. Sovershenstvovanie fizi-cheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vseros-siyskogo kruglogo stola [Collection of articles of the All-Russian Round Table.]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 47-51. (In Russia).

2. Kondrukh A. I. Prakticheskaya strel'ba kak vid sporta, prikladnaya distsiplina, boevoe iskusstvo [Practical shooting as a sport, applied discipline, martial art]. Lichnost'. Kul'tura. Obshchestvo - Culture. Society, 2015, no. 3-4, pp. 261-266.

3. Gubenkov A. O., Durnev A. I. Nestandartnye metody i formy provedeniya zanya-tiy po ognevoy podgotovke kak element obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnika OVD [Non-standard methods and forms of conducting classes on fire training as an element of ensuring personal safety of an employee of the Department of Internal Affairs]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 160-164.

4. Pakhomov R. V. Trebovaniya k snaryazheniyu sportsmena na sorevnovaniyakh po prakticheskoy strel'be iz pistoleta [Requirements for the equipment of an athlete at competitions in practical pistol shooting]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov [Actual problems of physical culture and sports of cadets, trainees and students]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2015, pp. 94-98. (In Russia).

5. Inozemtsev S. V. [Features of the production of guns for shooting from a pistol]. Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhrani-tel'nykh organov pri vypolnenii operativno-služhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola [Actual problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers in the performance of operational and service tasks. Collection of materials of the regional round table]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 37-41. (In Russia).

6. Frolenkov V. N. [Methods of shooting training in conditions of limited time, physical exertion and psychological impact]. *Problemy professional'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola [Problems of professional training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-Russian Round table]*. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 271-275. (In Russia).

7. Lyakhov P. V. [Fundamentals of training of a shooter-athlete]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov [Actual problems of physical culture and sports of cadets, trainees and students]*. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 85-87.

8. Romanov E. I., Nosaty R. I., Morozova D. A. *Fizicheskaya i spetsial'no tekhnicheskaya podgotovka v prakticheskoy strel'be [Physical and specially technical training in practical shooting]*. *Mir nauki - World of science*, 2018, no. 6, pp. 59.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL TRAINING
OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Дурнев Алексей Иванович

заместитель начальника кафедры

кафедра «Огневая подготовка и деятельность органов внутренних дел
в особых условиях»

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

Durnev Alexey Ivanovich

deputy head of the department

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. Настоящая статья посвящена соотношению физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов МВД России. Исследуется нормативная база, посвященная процессам обучения, подготовки и переподготовки сотрудников ОВД. Выявлены пробелы в первоначальной профессиональной подготовке рядового и младшего начальствующего состава. В работе рассмотрены проблемы недостаточного уровня подготовки сотрудников в целом, а так же выдвинуты предложения по оптимизации профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел. Сформирована предположительная система личностных качеств, которая должна быть присуща каждому полицейскому. В целом, максимальная эффективность взаимосвязи физического воспитания и профессиональной подготовленности заключается в совершенствовании устойчивости организма под влиянием неблагоприятных источников, развитии волевых и моральных качеств, повышении уровня специальной подготовки проходящая в рамках самообучения.

Abstract. This article is devoted to the correlation of physical education and professional training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The article examines the regulatory framework devoted to the processes of training, training and retraining of police officers. Gaps in the initial professional training of the rank-and-file and junior commanding officers were identified. The paper considers the problems of insufficient training of employees in general, as well as put forward proposals for optimizing the professional training of employees of the internal affairs bodies. An assumed system of personal qualities has been formed, which should be inherent in every police officer. In general, the maximum effectiveness of the relationship between physical education and professional training is to improve the stability of the body under the influence of adverse sources, the development of strong-willed and moral qualities, increasing the level of special training that takes place within the framework of self-study.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессиональные качества, сотрудник полиции.

Keywords: physical education, professional skills, police officer.

Процесс становления сотрудника правоохранительных органов МВД России – это сложный путь, требующий от индивида развитие устойчивых навыков, для формирования которых необходимо проявить немало усилий. Но для начала, чтобы стать сотрудником – мало иметь желание, нужно соответствовать строгим требованиям и адекватно оценивать свои возможности по выполнению служебных обязанностей.

Настоящему сотруднику необходимо иметь приобретенные в течение жизни такие важные качества как: бдительность, эмоциональная устойчивость, коммуникабельность, развитое практическое и логическое мышление. Вышеперечисленные качества являются личностными, и в основном их формирование происходит в обществе. Но помимо индивидуальных особенностей сотрудник обязан обладать специальными качествами, то есть иметь профессиональную подготовленность. Отсюда исходит, что личность сотрудника правоохранительных органов – это совокупность личностных и профессиональных качеств, которые требуют постоянного совершенствования на протяжении всей дальнейшей службы. Это определение подкрепляют положения Федерального закона от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 29.12.2020) «О полиции»: «Сотрудник полиции обязан поддерживать уровень квалификации, необходимый для надлежащего выполнения служебных обязанностей» [1].

Профессиональная подготовленность правоохранительных органов внутренних дел России основывается на законодательстве нашей страны, поэтому важно изучать и уметь пользоваться им для верной квалификации не только действий граждан, но и своих. Нормативно-правовой акт, а точнее законодатель, определяет – кто может поступить на службу и какие требования им предъявляются.

Согласно пункту 2 статьи 9 Федерального закона от 30.11.2011 N 342-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [2]: «...для должностей старшего и высшего начальствующего состава – наличие высшего образования, соответствующего направлению деятельности». Данный пункт позволяет нам отделить руководителей от подчиненных, ведь вторые могут стать рядовыми сотрудниками без высшего образования. Положения закона гласят, что среднего общего образования достаточно для того, чтобы приступить к первоначальной подготовке сотрудника, которая составляет – не менее 500 часов и может разниться от 1 месяца до 1 года. Я считаю, что этого времени максимально недостаточно для становления сотрудника органов внутренних дел.

Настоящую профессиональную подготовку полицейского, по моему мнению, проходят курсанты высших учебных заведений МВД России. Курсанты на протяжении пяти лет, неотрывно от учебы, являясь действующими сотрудниками, несут службу в пределах ВУЗа, при этом получают: реальное физическое воспитание, в рамках занятий по строевой, физической подготовке и суточных нарядов; практические навыки владения оружием; устойчивую нормативно-правовую базу, которая является «оружием» любого сотрудника. В целом, за пять лет обучения в ВУЗе МВД, в которое включается работа в практических территориальных органах, из обычного подростка вырастает офицер, который является реально подготовленным сотрудни-

ком правоохранительных органов МВД России. Наличие у сотрудника обязательного образования в высших учебных заведениях МВД России, могло бы не только решить проблему недостаточной подготовленности кадров, но и улучшить положение сотрудника внутренних дел – повысить уровень уважения в обществе.

Решая один вопрос, сразу появляются новые проблемы: «Кто же будет работать на должностях рядового состава и младшего начальствующего состава? Кто будет нести службу в отрядах патрульно-постовой службы?». Решение опять же кроется в реформе подготовки полицейских. Получение «сухой» теории, на протяжении пяти лет, вряд ли помогут будущему сотруднику при реальном пресечении преступлений и административных правонарушений. Поэтому важно, первые два года полностью посвятить получению теоретических знаний по профессии и узкой специальности, а далее совмещать службу в практических органах и учебную деятельность. Именно на основе принципа неразрывной связи между учебой и практикой, строится система профессиональной подготовленности правоохранительных органов в Федеративной Германии [3].

Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов МВД России, заключается во взаимном подчинении, которая при достаточной эффективности представляет собой макет идеального полицейского. Однако отсутствие этой обусловленности ведет к нарушению законности, которая влечет за собой юридическую ответственность. В глазах граждан сотрудник полиции является источником закона, и несоблюдение им обязательных правовых норм порождает огромный общественный резонанс. Причиной нарушения законности сотрудниками является личная недисциплинированность, недостаток профессионализма и слабая служебно-боевая и физическая подготовка [4].

Физическое развитие занимает важную роль в деятельности правоохранительных органов, но, к сожалению, далеко не каждый действующий сотрудник стремится к улучшению своих физических кондиций. Этому способствует ряд причин: всеобщее падение уровня физической подготовки молодежи; дефицит времени в плотном рабочем графике; ограничения на посещение спортивных залов и секций, связанные с пандемией; нехватка мотивации и силы воли. Поэтому руководителям важно контролировать и организовывать проведение мероприятий по повышению уровня физического воспитания, ведь без постоянных и планомерных занятий спортом мы не сможем достичь высоких результатов подготовки сотрудников в нашей стране [5].

Изначально, еще на уровне школьного образования, детям стараются привить интерес к активному образу жизни и постоянным занятиям спортом. На уроках физической культуры ребята осваивают базовые упражнения: прыжки в длину; гимнастика; бег на разные дистанции; развивающие комплексы, направленные на повышение реакции. Школьная программа предусматривает надлежащее физическое развитие на протяжении всего процесса обучения. Но, к сожалению, в наше время, к школьным урокам «физкультуры» относятся пренебрежительно, как и ученики, так и преподаватели. Ребята, которые хотят развиваться в спорте, занимаются в дополнительных секциях, как правило, за пределами школы. Поэтому многие

молодые люди, перед поступлением на службу в ОВД, за короткое время готовятся к нормативам почти с нуля, хотя при соблюдении обычной школьной программы можно было избежать излишних нагрузок. В отличие от школы, любое учебное заведение готовящее специалистов МВД, со всей серьезностью относится к физическому воспитанию сотрудников. Ведь уровень подготовки, которым обеспечивает ВУЗ, напрямую влияет на будущее обеспечение безопасности нашей страны.

Во время получения высшего образования, в ВУЗе МВД, спорт занимает одну из главных позиций в жизни курсанта. Для молодого здорового человека нормативы, предназначенные для МВД, не несут особой сложности, но дальнейшие занятия по дисциплине «физическая подготовка» представляют собой серьезное развитие и улучшение навыков для дальнейшей службы. С каждым семестром сложность выполнения нормативов повышается, но при ответственном подходе к занятиям – сдача зачета не является трудностью. Помимо обязательных учебных часов по физической подготовке, существует различная деятельность курсантов, для которой важно наличие хороших физических данных. Даже при наличии дисциплины, отвечающей за физическое воспитание курсанта, необходимо заниматься самостоятельно, развивать выносливость и совершенствовать свою технику выполнения боевых приемов борьбы.

Существует практика, которая показывает, что физическая подготовленность сотрудников, негативно сказывается, на разрешение дел по применению физической силы, направленных на противодействие правонарушений. Полицейская реформа, проведенная в 2011 году, была направлена на усовершенствование законодательной базы и пресечение нарушений служебной дисциплины. Но изменения коснулись не только самих сотрудников: в целом поменялось отношение граждан к полиции – упал престиж профессии. Причиной тому является изменения статуса полицейского, сокращение порядка полномочий по противодействию преступности. Поэтому малейшее превышение пределов применения физической силы, может обернуться для сотрудника исправительными работами, а в худшем случае тюремным сроком. Особенно важно уметь правильно «читать» закон и соотносить свои действия с рамками допустимого, иначе за решеткой может оказаться не преступник, а сам сотрудник.

Возможность повышения коэффициента по улучшению профессиональной подготовки и физического воспитания у сотрудника правоохранительных органов МВД России напрямую зависит только от конкретного полицейского. Несмотря на улучшение методической базы и условий обучения, главным фактором является желание индивида. Только личная заинтересованность может стать фундаментом для развития физического воспитания.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что наличие связи между физическим воспитанием и профессиональной подготовленностью является обязательной для сотрудника правоохранительных органов МВД России и прямо влияет на выполнение его служебных обязанностей. Немало важно организовывать проведение регулярных занятий по улучшению профессиональных качеств полицейского, но ключевым моментом, совершенствования образа сотрудника, остается наличие желания и интереса у самого сотрудника.

Литература

1. Иноземцев С. В. Особенности применения оружия сотрудниками полиции в современных условиях // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Сборник материалов регионального круглого стола. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 60-65.
2. Алтунин А. Ю., Никитин Д. В. Правовое регулирование применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии, 2020. № 3 (12). С. 76-78.
3. Губенков А. О. Система проведения служебной профессиональной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 47-51.
4. Беляева О. В. К вопросу о нарушениях законности в деятельности органов внутренних дел современной России // Вестник Московского университета МВД России, 2017. № 6. С. 9-13.
5. Фроленков В. Н. Некоторые особенности скоростной стрельбы по неподвижной цели // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 150-153.

References

1. Inozemtsev S. V. Osobennosti primeneniya oruzhiya sotrudnikami politsii v sovremennykh usloviyakh [Features of the use of weapons by police officers in modern conditions]. Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola [Actual problems of ensuring personal safety of law enforcement officers in the performance of operational and service tasks. Collection of materials of the regional round table]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 60-65. (In Russia).
2. Altunin A. Yu., Nikitin D. V. Pravovoe regulirovanie primeneniya ognestrel'nogo oruzhiya sotrudnikami politsii [Legal regulation of the use of firearms by police officers]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta voysk natsional'noy gvardii - Bulletin of the St. Petersburg Military Institute of the National Guard Troops, 2020, no. 3 (12), pp. 76-78.
3. Gubenkov A. O. Sistema provedeniya sluzhebnoy professional'noy i fizicheskoy podgotovki v territorial'nykh organakh vnutrennikh del [System for conducting professional and physical training in the territorial internal affairs bodies]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round Table]. Orel, ORYU of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ., 2020, pp. 47-51. (In Russia).
4. Belyaeva O. V. K voprosu o narusheniyakh zakonnosti v deyatel'nosti organov vnutrennikh del sovremennoy Rossii [On the issue of violations of the law in the activities of the internal affairs bodies of modern Russia]. Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2017, no. 6, pp. 9-13.
5. Frolenkov V. N. Nekotorye osobennosti skorostnoy strel'by po nepodvizhnoy tseli [Some features of high-speed shooting at a stationary target]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 150-153.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS AND WAYS TO SOLVE THEM****Бахарева Екатерина Денисовна**

студент

Волгоградский социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Bakhareva Ekaterina Denisovna

student

Volgograd Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Головина Ирина Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент

заведующий кафедрой физической культуры

Волгоградский социально-педагогический университет

Волгоград, Россия

Golovina Irina Yurievna

Ph. D., associate professor

head of the department of physical culture

Volgograd Social-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье авторами подробно рассматриваются проблемы, которые обнаруживаются в развитии студенческого спорта и предлагаются возможные пути их решения. Авторами произведен доскональный разбор темы влияния занятий физической культурой на здоровье и работоспособность студентов. В статье авторами раскрываются проблемы малоподвижного образа жизни и последствий, которые он скрывает в себе. Авторами был проведен подробный анализ мнений учеников и преподавателей, а также выяснена степень их удовлетворения занятиями физической культурой в стенах высшего учебного заведения и приводятся исследования и статистические данные. Помимо этого, был проведен анализ учебных планов по направлению «физическая культура». В статье раскрывается тема пропаганды спорта и как она влияет на степень заинтересованности молодежи в здоровом образе жизни.

Abstract. In this article, the authors examine in detail the problems that are found in the development of student sports and offer possible ways to solve them. The authors made a thorough analysis of the topic of the influence of physical culture lessons on the health and working capacity of students. In the article, the authors reveal the problems of a sedentary lifestyle and the consequences that it hides in itself. The authors carried out a detailed analysis of the opinions of students and teachers, as well as clarified the degree of their satisfaction with physical culture lessons within the walls of a higher educational institution, and provide research and statistical data. In addition, an analysis of curricula in the direction of "physical culture" was carried out. The article reveals the topic of promoting sports and how it affects the degree of interest of young people in a healthy lifestyle.

Ключевые слова: спорт, здоровье, профилактика, здравоохранение, студенчество, университет.

Keywords: *sports, health, prevention, health care, students, university.*

Повышение роли и эффективности физической активности в высших учебных заведениях является ключом к здоровому образу жизни студентов. Это особенно необходимо в связи с быстро меняющимися условиями жизни на Земле: экологическими, психологическими и физическими. Из-за высокой сложности учебных программ, постоянного большого потока информации и нехватки времени при минимальных физических упражнениях студенческая работа становится более интенсивной и напряженной, что часто приводит к ослаблению общего состояния здоровья. Сидячий длительный образ жизни делает организм менее выносливым и восприимчивым к психологическим стрессам, и является одной из причин возникновения серьезных хронических заболеваний [1].

Однако, в современных реалиях, в учебных программах сокращается время, выделяемое на уроки физической культуры, за счет передачи этих часов на самостоятельные занятия студентов. Этот вопрос актуален по другой причине – как правило, сокращаются часы, выделенные на изучение материала, а высшие учебные заведения стараются предоставить студентам всю необходимую информацию в наиболее полном формате.

В связи с этим целью исследования была оценка качества физкультуры в высшем учебном заведении. Чтобы достичь этой цели, нам предстояло решить следующие задачи:

1. Выявить с какими трудностями сталкиваются высшие учебные заведения при планировании и проведении занятий физической культурой.
2. Отметить положительное влияние физической культурой на студентов.
3. Экспериментально выяснить, какие риски несет сидячий и малоподвижный образ жизни.
4. Провести опрос учителей и студентов и узнать степень их удовлетворенности преподаванием физической культуры в высшем учебном заведении.

Мода на спорт в России начала появляться сравнительно недавно. Занятия физической культурой были на пике популярности в СССР в 80-е годы. После Олимпийских игр молодежь вдохновлялась спортсменами и хотела быть похожей на них. Но через некоторое время это движение уменьшилось, и многие молодые люди начали курить. Активная борьба за здоровый образ жизни началась примерно в 90-00 года. Например, чтобы предотвратить курение, на упаковках были размещены пугающие изображения, а цены на табачные изделия выросли. Кроме того, велась активная борьба с зависимостью от алкогольных напитков. Как и в случае с любой другой тенденцией, спорту нужно время, чтобы все начали активно заниматься этим. Важно отметить, что в прошлом году количество молодежи, регулярно занимающейся спортом, значительно возросло. Опросив группу студентов и преподавателей физической культуры, нам удалось сформулировать следующие проблемы и возможные пути их решения [5].

Основная проблема развития студенческого спорта – отсутствие инвентаря. Большинство российских высших учебных заведений были построены во времена Советского Союза, и их здания регулярно ремонтируются. Однако для большинства

видов спорта университеты должны иметь базовый инвентарь: мячи, гантели разного веса.

Кроме того, университеты с залами, оборудованными тренажерами, можно найти только в крупных городах нашей страны, а техническому оснащению университетов в регионах еще далеко до совершенства.

Следующая проблема, влияющая на качество занятий спортом – это низкая мотивация среди студентов и преподавателей физической культуры. Большинство преподавателей в университетах получают сравнительно невысокие зарплаты, что снижает их желание работать с максимальной отдачей.

Из-за низких технических возможностей университетов, упомянутых в предыдущем разделе, большинство студентов предпочитают посещать фитнес-центр или заниматься с личным тренером. Из-за недостаточной мотивации молодежь неохотно посещает занятия физической культурой.

Следующей выявленной проблемой стало отсутствие необходимого количества специалистов. В первую очередь за развитие молодежного спорта в вузах отвечают преподаватели физической культуры. Поскольку один человек физически не может преподавать спортивные игры и фитнес, несколько специалистов в разных отраслях спорта наиболее эффективно справятся с этой задачей. Таким образом, на данный момент существует ряд проблем, которые ограничивают развитие физической культуры среди студентов. Однако эти проблемы легко разрешимы. В последнее время наблюдается повышенный интерес молодежи к сфере спорта, благодаря получению регулярных физических нагрузок. По этой причине можно с уверенностью предположить, что в ближайшем будущем большая часть студентов будет придерживаться здорового образа жизни и, как следствие, появится больше преподавателей физической культуры, максимально заинтересованных в своем ремесле.

Для того чтобы стимулировать рост студентов, занимающихся спортом в стенах университетов, список доступных молодежных секций должен постоянно обновляться путем проведения опросов среди студентов с учетом их мнения. Мы провели несколько интервью с сокурсниками, и вот еще несколько выявленных недостатков, которые отталкивают их от занятий спортом в стенах университета:

1. Крайне неудобный график: обычно занятие физической культурой является первым уроком и после нагрузок студент должен перейти непосредственно к учебе. После занятий спортом нет возможности принять душ, который необходим особенно в жаркое время года, и это основная причина недовольства.

2. Некоторые студенты еще заметили, что занятия довольно скучны. Они хотели бы немного разнообразить процесс, добавив новые упражнения или игры.

Поощрение здорового образа жизни необходимо для укрепления здоровья и снижения заболеваемости студентов. К ним относятся совершенствование спортивно-оздоровительной работы, организация активного отдыха и борьба с вредными привычками. Первое место в этой работе принадлежит физической культуре и спорту. Результаты исследований показывают, что выпускники средних школ плохо информированы о важности упражнений для поддержания необходимого уровня производительности. Опрошенные нами студенты подтвердили, что занятия в школе и в университете проходят одинаково, и единственное различие-продолжительность

занятий [4].

Занятия физической культурой в ВУЗе не могут компенсировать дефицит двигательной активности студентов, обеспечить восстановление их умственной работоспособности, предотвратить заболевания, развивающиеся на фоне хронической усталости. Решению этой задачи способствует переход самостоятельных занятий учащихся от физических упражнений, продолжительность которых должна составлять не менее 4-6 часов в неделю.

Столкнувшись с проблемой малоподвижного образа жизни, мы решили напрямую поговорить с преподавателями физической культуры и попросить у них рекомендации для студентов, которые будут поддерживать и укреплять свое здоровье, если они не будут посещать факультативные виды спорта в высшем учебном заведении.

Все преподаватели без исключения выделяют бег трусцой, так как он относится к сильным физическим упражнениям и является одним из доступных и высокоэффективных средств физической культуры. Они укрепляют суставы, сердечнососудистую систему, благотворно влияют на нервную систему, нормализуют массу тела, повышают выносливость и работоспособность организма.

Мы выяснили, что помимо бега, по мнению преподавателей, эффективным видом спорта является плавание. Плавание – один из самых ценных видов упражнений. Водные процедуры благотворно влияют на организм человека. Вода обладает высокой теплопроводностью, и благодаря этому прекрасно тренируются механизмы, регулирующие теплопередачу организма. Студенты, занимающиеся плаванием, как правило, имеют более сильный иммунитет. Они менее подвержены простудным заболеваниям, не боятся плохой погоды, сквозняков, переохлаждения.

В различных видах спорта имеются огромные возможности для гуманистически ориентированной социализации: самореализации и самоутверждения личности, сохранения и укрепления здоровья, формирования физической культуры и здорового образа жизни людей, развития духовных качеств и способностей человека и других форм культуры личности, организации досуга, отдыха, развлечений, общения и другие аспекты положительного развития личности. Современный спорт также выполняет важную символическую функцию в системе социальных отношений, демонстрируя возможность и преимущества мирной модели соперничества.

В то же время этот гуманистический потенциал спортивной деятельности в современном спорте не реализуется полностью [2].

Исследование позволяет сделать вывод о необходимости установления основ государственной политики в сфере студенческого спорта с определением уровней компетенции федерального правительства, субъектов Федерации, местного самоуправления и непосредственно вуза. Необходимо создать систему, чтобы ректорам вузов было выгодно, интересно и престижно развивать спорт и добиваться результатов, чтобы вузы появились с традициями, и в которых воспитывались и оставались работать люди, которые хотят развивать спортивную инфраструктуру.

Также стоит отметить:

– необходимость создания студенческих лиг с единой концепцией (деление на дивизионы, создание единого информационного пространства (интернет-техно-

логии, социальные сети, единая дирекция, координирующая работу этих лиг). Пока же студенческие лиги существуют автономно, каждая сама по себе;

- мотивация руководства ВУЗов (развитие спорта – престиж для ВУЗа);
- поднять мотивацию руководства вуза на государственном уровне посредством присвоения студентам спортивных званий за победу на студенческих соревнованиях (региональных, российских, международных);
- мотивация тренеров (материальное поощрение, звание, условия для работы);
- индивидуальный подход к развитию студенческого спорта в регионах (учет количества ВУЗов, студентов, условий);
- студенческие лиги и организации должны быть понятны и открыты для студентов (налажены каналы обратной связи, создание системы студенческого самоуправления (Совет лиги));
- создание сети студенческих спортивных медиацентров [3].

Конечно, популяризация спорта тоже напрямую зависит от средств массовой информации, а занятия оздоровительно-спортивной деятельностью надо рассматривать как неотъемлемую часть культуры жизнедеятельности [6].

Таким образом, проблема студенческого спорта и подготовки спортсменов стоит на первом месте в учебных заведениях нашего государства. Ведь в каждом учреждении сейчас есть обязательное посещение физической культуры, а также бесплатные кружки по различным видам спорта и различным мероприятиям, где каждый ученик может принять участие, тем самым проявляя больший интерес к спорту. Кроме того, в последнее время часто проводятся спортивные соревнования, где каждый может проверить себя и тем самым мотивировать себя к лучшему результату.

Литература

1. Ложкина О. П., Ложкина Н. П., Тютюнников В. И. Проблемы студенческого спорта // *Молодой ученый*, 2018. № 22 (208). С. 472-474. URL: <https://moluch.ru/archive/208/50926/> (дата обращения: 19.05.2021).
2. Мервинская О. В., Беляева О. А. Формирование личности студента средствами физической культуры // *Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции*. СПб. : Инновационный центр развития образования и науки, 2015. С. 90-92.
3. Туровский А. Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы // *Мир науки, культуры и образования*. 2019. № 6 (79). С. 345-347. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-studencheskogo-sporta-v-usloviyah-rossijskih-vuzov-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 19.05.2021).
4. Состояние, проблемы и пути развития студенческого спорта / С. В. Майбордин [и др.] // *Современные тенденции развития науки и технологий*. 2015. № 9–2. С. 106-109.
5. Изаак С. И., Шивринская С. Е. Развитие студенческого спорта в России // *Современные наукоемкие технологии*, 2016. № 5. С. 535-539.
6. Зотова Ф. Р., Файзуллин И. Ф. Студенческий спорт в регионе: состояние, проблемы и перспективы // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2015. № 1. С. 32-38. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-v-regione-sostoyanie-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 19.05.2021).

References

1. Lozhkina O. P., Lozhkina N. P., Tyutyunnikov V. I. *Problemy studencheskogo sporta [Problems of student sports]*. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2018, no. 22 (208), pp. 472-474. Available at: <https://moluch.ru/archive/208/50926/> (accessed 05.19.2021).
2. Mervinskaya O. V., Belyaeva O. A. *Formirovanie lichnosti studenta sredstvami fizicheskoy kul'tury [Formation of a student's personality by means of physical culture]*. *Aktual'nye voprosy psikhologii i pedagogiki v sovremennykh usloviyakh. Sbornik nauchnykh trudov po itogam mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Actual problems of psychology and pedagogy in modern conditions. Collection of scientific papers on the results of the international scientific and practical conference]*. St. Petersburg, Innovation Center for the Development of Education and Science Publ., 2015, no. 2, pp. 90-92. (In Russia).
3. Turovskiy A. N. *Razvitie studencheskogo sporta v usloviyakh rossiyskikh vuzov: problemy i perspektivy [Development of student sports in the conditions of Russian universities: problems and prospects]*. *Mir nauki, kul'tury i obrazovaniya - World of science, culture and education*, 2019, no. 6 (79) pp. 345-347. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-studencheskogo-sporta-v-usloviyah-rossiyskih-vuzov-problemy-i-perspektivy> (accessed 19.05.2021).
4. Mayborodin S. V. [et all]. *Sostoyanie, problemy i puti razvitiya studencheskogo sporta [State, problems and ways of development of student sports]*. *Sovremennye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologiy - Modern trends in the development of science and technology*, 2015, no. 9-2. pp. 106-109.
5. Izaak S. I., Shivrinskaya S. E. *Razvitie studencheskogo sporta v Rossii [Development of student sports in Russia]*. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern science-intensive technologies*, 2016, no. 5, pp. 535-539.
6. Zotova F. R., Fayzullin I. F. *Studencheskiy sport v regione: sostoyanie, problemy i perspektivy [Student sport in the region: state, problems and prospects]*. *Nauka i sport: sovremennye tendentsii - Science and sport: modern trends*, 2015, no. 1, pp. 32-38. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-v-regione-sostoyanie-problemy-i-perspektivy> (accessed 19.05.2021).

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIFE OF A PERSON AND THE
PROFESSIONAL TRAINING OF AN EMPLOYEE OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES**

Савчук Никита Александрович

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Savchuk Nikita Aleksandrovich

senior lecturer

department of fire training and activities of internal

affairs bodies in special conditions

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

Orel, Russia

Тихонович Мария Игоревна

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности органов

внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Tikhonovich Maria Igorevna,

senior lecturr

department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются роль и место физической культуры в жизни человека. Анализируются ее функции с выделением авторской позиции по поводу некоторых из них. Также автор подчеркивает факт того, что физическая культура — это не всегда занятие долгими и изнуряющими тренировками. Спорт может быть частью повседневной деятельности и отдыха, при этом оказывая положительное воздействие на организм. Занятие спортом позволяет не только поддерживать на должном уровне здоровье и физиологические показатели, но также укреплять психологическую сторону жизнедеятельности человека. Физическая культура является также важной частью профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Именно посредством нее полицейские поддерживает свою готовность к выполнению оперативно-служебных задач, в том числе в ситуациях реального противостояния правонарушителям.

Abstract. This article examines the role and place of physical culture in human life. Its functions are analyzed and the author's position on some of them is highlighted. The author also emphasizes the fact that physical culture is not always a long and exhausting workout. Sports can be part of everyday activities and recreation, while having a positive effect on the body.

Playing sports allows not only to maintain the proper level of health and physiological indicators, but also to strengthen the psychological side of human life. Physical education is also an important part of the professional training of police officers. It is through it that police officers maintain their readiness to perform operational and service tasks, including in situations of real confrontation with offenders.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, занятия, упражнения, рекреация, здоровый образ жизни, здоровье.

Keywords: physical culture, sports, classes, exercises, recreation, healthy lifestyle, health.

Физическая активность является важной частью жизнедеятельности любого человека. Жизнь каждого из нас – это движение. Ежедневно мы встаем с кровати, идем куда-либо, поднимаемся по лестнице, носим вещи и тому подобное. Все это является привычными для нас формами активности. Однако, есть и другая сторона такой деятельности – специально организованные занятия физической культурой и спортом. Данный вид деятельности в последние годы набирает массовую популярность, однако, далеко не все люди осознают его важность.

Физическая культура и спорт выполняют ряд функций, ключевых для каждого человека [2]:

1. Оздоровительная – занятие спортом благотворно влияет на организм. Физические упражнения позволяют развивать тонус мышц, что замедляет процесс старения; поддерживают должный уровень обмена веществ в организме, позволяют снизить риск различного рода заболеваний, связанных с сердечной недостаточностью, ожирением и тому подобное. Также занятия спортом влияют и на состояние психического здоровья. Физическая активность дает необходимую человеку разрядку, используется как возможность абстрагироваться от житейских проблем, а также позволяет развивать морально-волевые качества. Доказано также, что занятие спортом позволяет в значительной мере работоспособность человека. Прежде всего, это связано с тем, что физическая культура расширяет резервы организма, что позволяет ему принимать большие нагрузки, в том числе и в рамках повседневной деятельности.

2. Эстетическая – занятие физической культурой и спортом позволяет поддерживать организм в нужной форме. Это связано, прежде всего, с внешним видом. Спорт благотворно влияет на уменьшение излишков жира в организме, позволяет набирать мышечную массу, поддерживать эластичность кожи и так далее. Все это связано также и с психологической стороной – физически активный человек всегда чувствует себя увереннее, поскольку понимает, что его внешний вид соответствует собственным представлениям об эстетике и красоте тела.

3. Прикладная – физическая культура позволяет развивать навыки, полезные для повседневной жизнедеятельности человека: выносливость, силу, скорость, ловкость. Все это можно активно использовать в различных сферах. Кроме того, для ряда лиц наличие и развитость указанных навыков является критерием профессиональной пригодности, ввиду особенностей выполняемой ими деятельности. Так, Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Рос-

сийской Федерации» (далее – Приказ № 275) устанавливает, что физическая подготовка является важной частью профессиональной служебной подготовке и закрепляется необходимость проведения специальных занятий по ее проверке и поддержанию [1].

Физическая подготовка сотрудника органов внутренних дел разделяется приказом № 275 на общую и специальную. В рамках общей физической подготовки происходит формирование подготовленности самого организма сотрудника к выполнению оперативно-служебных задач. Это достигается посредством физической тренировки, направленной на развитие основных качеств тела сотрудника: выносливости, силы, ловкости, координации. Специальная физическая подготовка состоит в изучении и отработки навыков применения физической силы, а именно боевых приемов борьбы. Данные техники применяются гораздо чаще в практической деятельности, нежели оружие и даже специальные средства, а потому специальной физической подготовке следует уделять достаточное количество времени [1].

4. Образовательная – большинство учебных заведений среднего и высшего звена позиционируют физическую культуру как учебную дисциплину, к прохождению которой нужна такая же грамотная подготовка, как и к любой теоретической дисциплине. Эта функция является достаточно специфической, поскольку взаимообуславливает сама себя. Занятие физической культурой необходимы для успешного прохождения одноименной учебной дисциплины, но при этом само знакомство с последней предполагает именно получение первичных знаний о правильных формах физической активности для извлечения максимальной эффективности для организма.

5. Рекреационная – физическая культура не всегда предполагает организацию и занятие конкретными упражнениями. Зачастую это просто активные формы отдыха и повседневной деятельности. Физическая рекреация является важной стороной жизни для любого человека. Именно посредством нее происходит поддержание организма в тонусе, соблюдение здорового образа жизни и физическое развитие человека, в принципе. Понятие рекреации появилось в 90-е годы XIX века в США, в связи с введением нормированного рабочего дня, что обусловило необходимость появления активных форм отдыха, оказывающих значительное положительное влияние на организм. Иными словами, физическая рекреация – это активный отдых, который позволяет оказывать положительное влияние на организм [2].

6. Воспитательная – является одной из самых обширных и комплексных функций. Занятия спортом позволяют человеку, прежде всего, воспитывать в себе качества, необходимые и для повседневной жизнедеятельности. Физическая культура предполагает определенный алгоритм действий, связанный с организационной составляющей: необходимо планировать тренировки, ставить перед собой цели, правильно оценивать возможности организма, преодолевать трудности в этом плане и так далее. Все это ведет к развитию ключевых морально-волевых качеств – решимость, воля к достижению результата, выдержка, организованность, пунктуальность, настойчивость и так далее.

Также хотелось бы выделить еще одну функцию, которая очень редко встречается в научной литературе. Это общественная или общенациональная функция.

Занятие спортом каждым конкретным индивидом влечет за собой, как следствие, тенденцию в массовости распространения физической культуры в стране. Все это ведет к достижению важных общенациональных целей. Прежде всего, речь идет о здоровье нации и богатом генофонде. Страна, где большая часть населения избирают здоровый образ жизни потенциально обречена на процветание. Это сказывается на многих сторонах: производственная сила человека, как орудие труда; увеличение продолжительности жизни, воспроизводство здорового потомства, которое формирует поколение будущего; снижение негативного влияния отдельных криминологических факторов (наркомания, алкоголизм) и так далее [3].

Для сотрудников органов внутренних дел физическая культура и спорт являются важной частью профессиональной подготовки, основы которой закладываются еще со времен обучения в образовательных организациях системы МВД России. Предъявляемые к физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел требования четко отражены в соответствующих нормативных правовых актах ведомственного характера. Это позволяет конкретизировать указанные требования и дает возможность сотрудникам ориентироваться на определенные стандарты, которым им необходимо соответствовать. К основным из указанных нормативных актов ведомственного характера следует относить: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» и приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Указанные акты раскрывают особенности осуществления физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, закрепляют общие аспекты, а также конкретный уровень показателей, которым необходимо соответствовать сотрудникам.

Естественно, что необходимость соответствия предъявляемым требованиям закладывается в курсантов с самого начала их обучения, а вернее, еще до начала обучения. При поступлении в образовательные организации системы МВД России абитуриентам необходимо сдавать вступительные испытания по физической подготовке, которые включают в себя проверку силы, выносливости и ловкости в трех упражнениях: беге на короткую дистанцию (100 м), беге на длинную дистанцию (1000 м) и силовом упражнении. Делается это не только для дифференциации способностей поступающих, но и для отсева лиц, которые по своим физическим параметрам не соответствуют начальным требованиям. Указанный подход является достаточно практичным, ведь если уровень физической подготовки курсантов уже с первого года обучения будет слишком сильно различаться, это отрицательно отразится на образовательном процессе, кроме того, неизбежно приведет к несдаче как минимум одного из зачетов по итогам аттестации в семестрах.

В дальнейшем, проверка уровня физической подготовленности курсантов осуществляется в рамках учебных занятий по физической подготовке. Контрольные нормативы сдаются в период итоговой аттестации в каждом учебном семестре (полугодии). Тогда же демонстрируются навыки владения необходимыми боевыми приемами борьбы. Требования нормативных актов в рассматриваемой области четко отражают дифференциацию, необходимую при оценке уровня физической

подготовленности курсантов. Они учитывают специфику половозрастной структуры, а также года обучения – в зависимости от продвижения по годам учебы постепенно растут необходимые показатели нормативов, что является несомненно правильным решением, поскольку процесс обучения в образовательной организации системы МВД России – это процесс укрепления организма и усиления всех ранее имевшихся физических навыков.

Как уже говорилось ранее занятия физической культурой и спортом не всегда связаны с тяжелыми изнуряющими тренировками, которые зачастую отталкивают людей, боящихся перенапрячь свой организм. Основными формами физической культуры на сегодняшний день являются:

– урочные занятия физической культурой – является основополагающей формой, поскольку ее проведение организуется педагогом-специалистом, который раскрывает основные возможности спорта, правильные техники отдельных упражнений, дает возможность проконсультироваться для выбора оптимальных и эффективных форм занятий;

– утренняя гигиеническая гимнастика – важная часть дня для любого человека. Позволяет привести мышцы в тонус, пробудить организм и все его системы ото сна, ввести его в рабочий режим. Зарядка помогает человеческому организму поддерживать работоспособность на должном уровне, что, в перспективе ведет, к реализации всех положительных сторон такой формы активности;

– прогулки и подвижные игры – достаточно простая форма, которую можно включать в повседневную деятельность для каждого человека. Они также оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм. Также это является достаточно простой по организации и выполнению формой кардионагрузок;

– физическая рекреация – как уже говорилось, под этим подразумеваются активные формы воздуха. Конечно, это понятие охватывает и те же прогулки с подвижными играми. Сюда же можно включать, например, туризм, садоводство и многие иные виды двигательной активности, которые не создают физического перенапряжения, однако, в значительной степени влияют на физическое развитие организма и поддержание его тонуса.

Таким образом, физическая культура является важной частью жизнедеятельности любого человека. Она выполняет ряд ключевых функций, которые буквально могут улучшить жизнь каждого из нас. К сожалению, сегодня далеко не все понимают важность занятия спортом и его положительное действие на организм, что является достаточно печальной тенденцией.

Литература

1. Губенков А. О. Система проведения служебной профессиональной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2020. С. 47-51.

2. Еременко В. Н., Медведева А. С., Левченко А. А. Роль физической культуры в жизни человека // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. № 3 (28). С. 353-355.

3. Макарова Н. В., Бекмансуров Р. Х. Роль физической культуры в жизни общества // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 50-2. С. 119-123.

References

1. Gubenkov A. O. [The system of conducting official professional and physical training in the territorial bodies of internal affairs]. *Sovershenstvovanie fizi-cheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vseros-siyskogo kruglogo stola [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian round table]. Orel, ORYU of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ., 2020, pp. 47-51. (In Russia).*

2. Eremenko V. N., Medvedeva A. S., Levchenko A. A. Rol' fizicheskoy kul'tury v zhizni cheloveka [The role of physical culture in human life]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology, 2019, no. 3 (28), pp. 353-355.*

3. Makarova N. V., Bekmansurov R. H. Rol' fizicheskoy kul'tury v zhizni obshchestva [The role of physical culture in the life of society]. *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya - Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application, 2016, no. 50-2, pp. 119-123.*

УДК 79.797

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****TECHNIQUE TRAINING TECHNIQUE GYMNASTIC EXERCISES
OR CLASS 4 STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS****Волкова Елена Владимировна***кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия***Volkova Elena Vladimirovna***Ph. D., associate professor
department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia***Ермакова Евгения Владимировна***студент**Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия***Ermakova Evgeniya Vladimirovna***student**Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития, которые должны учитываться при организации педагогической работы в начальных классах. Дана характеристика гимнастики как одному из основных средств физической культуры, которое способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Рассмотрены эффективные средства обучения технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках на уроках физической культуры в 4 классе. Уделено внимание методам обучения технике гимнастических упражнений для учащихся 4 класса. Приведены различные взгляды авторов на методику обучения технике гимнастических упражнений в общеобразовательной школе.

Abstract. The article examines the anatomical and physiological characteristics of a younger student, the level of his physical development, which should be taken into account when organizing pedagogical work in primary school. The characteristic of gymnastics as one of the main means of physical culture, which contributes to the most successful solution of problems of physical development of a person and the improvement of his motor abilities, is given. The effective means of teaching the technique of somersault forward, backward, standing on the shoulder blades at physical culture lessons in the 4th grade are considered. Attention is paid to the methods of teaching the technique of gymnastic exercises for grade 4 students. The different

views of the authors on the methodology of teaching the technique of gymnastic exercises in a secondary school are presented.

Ключевые слова: гимнастика, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений, возрастные особенности, гимнастические упражнения, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, уроки физической культуры в школе.

Keywords: *gymnastics, means and methods of teaching the technique of gymnastic exercises, age characteristics, gymnastic exercises, forward roll, back roll, shoulder stand, physical education lessons at school.*

В физическом воспитании в школе гимнастика занимает одно из главных мест. Система гимнастики – это специально подобранные физические упражнения, систематические приемы укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных навыков, силы и подвижности, скорости движений, выносливости и так далее.

Гимнастические упражнения добавлены в содержание всех важных форм физической культуры в школах. Она является важнейшей частью содержания физической, культурной, образовательной и рекреационной деятельности в школе, частью внеклассных мероприятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий, каникул и соревнований, массовых спортивных и гимнастических выступлений, вечеров художественной самодеятельности и так далее.

Эффективность обучения и учебных задач через упражнения, а также их применение по-своему и организовываются в учебной работе. В связи с этим очень важно, чтобы выбор средств, методов и способов организации занятий осуществлялся в соответствующем классе, который строго зависит от анатомо-физиологических возрастных особенностей и физических способностей учащихся разных возрастов.

Проблема обучения гимнастическим упражнениям обширно изучалась различными учеными, такими как Гавердовский Ю. К., Гужаловский А. А., Боген М. М., Ашмарин Б. А.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что очень важно научить детей заниматься гимнастикой в физкультуре, особенно в младшем школьном возрасте. Каждый родитель хочет, чтобы его ученик гармонично развивался, и гимнастика поможет в этом.

В воспитании детей наиболее благоприятного (для младшего школьного возрастного периода) улучшается двигательная активность при реализации координационных навыков, включающих практически все физические характеристики, все системы организма в этом возрасте.

В начальной школе активный этап развития и формирования проходит в костях учащихся: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза не завершено; большая часть хряща находится в костной системе. В данном возрасте мышцы еще слабы, особенно тяжело мышцам долго удерживать тело в одном положении. В большинстве случаев правое туловище мышечной силы больше, чем левое туловище и конечности. Поэтому при выполнении упражнений на бег необходимо заботиться о последовательной симметрии и развитии мышц туловища и ног для улучшения осанки [3, с. 22-25].

Координация движений — это двигательная способность, которая развивается благодаря выполнению упражнений. Также, моторика ребенка должна быть богата его двигательным опытом и обширной базой для освоения новых форм двигательной активности.

По нашему мнению, важнейшим показателем образования центральной нервной системы является высокая подвижность, равновесие и концентрация внимания (как во времени, так и в пространстве), вызывающие возбуждение и тормозящие процессы.

Что касается развития спортивных технологий, то обучение должно быть как можно более разнообразным, чтобы максимально развить возможности координации. Используя активную двигательную активность в качестве формы тренировки, можно ускорить и улучшить процесс развития координации движений. Однако, не следует забывать, что в правильно строго организованном учебном процессе фактическая нагрузка не будет выполняться в соответствии с возрастом учащихся.

Гимнастика — одно из важнейших средств физической культуры. Этот вид спорта способствует наиболее успешному решению проблем физического развития человека и совершенствованию его двигательных навыков. Гимнастические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, гибкость, скорость, координацию движений и сил.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках относятся к группе акробатических упражнений в гимнастике.

Группировка — это важное упражнение в изучении ролей и ролей. Может выполняться из положения сидя и лежа. Слово «группировка» — означает, что ученик должен принять положение тела, когда все части находятся близко друг к другу — например, колени должны быть прижаты к груди, спина округлена, голова наклонена вперед, локти прижаты к бедрам.

Чтобы проверить правильное положение группировки, вам нужно поднять скакательные суставы студента, который выполняет группировку из положения лежа на спине. Если в этот момент он сможет крепко держать ноги, плотно прижимая их к груди, то исполнение будет правильным. Ошибка будет видна, когда ноги прямые, голова откинута назад, локти направлены в сторону, спина прямая.

Перекаты — это гимнастическое упражнение, когда, сгруппировавшись, ученик выполняет вращательные движения верхней частью тела, касается опоры, но не наклоняется через голову. Ролики выполняются вперед, назад и в сторону.

Кувырки — это гимнастическое упражнение, в котором после группировки ученик выполняет вращательные движения с последующим касанием опоры и переворачиванием ее за голову.

Акробатические упражнения используются в разных частях урока, в зависимости от поставленных задач. Чаще всего их используют при разминке, так как они подготавливают суставы к сложным двигательным действиям [6, с. 49-57].

Рассмотрим основные средства обучения технике кувырка вперед.

Обучение технике кувырка вперед начинается с простейших упражнений, к которым относятся группировки и перекаты.

1. Группировка — подготовительное упражнение для выполнения перекатов.

Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Все они выполняются из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх.

Из этих положений надо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Возможные ошибки:

- неплотно подтянуты колени к плечам;
- голова не прижата к коленям;
- спина не достаточно круглая.

2. Перекаты изучаются как подводящие упражнения при овладении техникой кувырка вперед. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.

Возможные ошибки:

- недостаточно полная группировка;
- дополнительная опора при возвращении в упор присев;
- спина не достаточно округлая;
- нет легкости исполнения.

Рассмотрим основные средства обучения техники кувырка назад.

Особое внимание во время тренировок следует уделять группировке тела. При отсутствии правильной группировки, выполняющий рискует получить опасные травмы, поэтому, тренеру следует проконтролировать, точно ли усвоил ученик технику группировки, и только после этого следует переходить к выполнению упражнения. То есть нужно согнуть позвоночник, опустить шейный сгиб, прижать голову вниз и как можно плотнее прижать колени к груди.

Существует несколько способов группировки: лежа, сидя, полусогнувшись. Прежде, чем делать сальто назад, вам нужно улучшить свои навыки группировки, чтобы избежать травм. Базовые упражнения могут быть легко выполнены только хорошо продуманными группами и обеспечивают идеально подобранную скорость при выполнении. Кувырок выполняется в несколько этапов:

1. Группировка. Спина округляется, подбородок максимально плотно прижимается к груди, руки обхватывают голени.
2. Толчок и перекат. Оттолкнувшись ногами, делается перекат на спину.
3. Переворот. Размыкая ноги и вытягивая их за голову, делается переворот, возвращаясь в исходное положение [4, с. 41-47].

Рассмотрим средства обучения техники стойки на лопатках.

Стойка на лопатках – это акробатический элемент, который входит в обязательную программу физического воспитания. Кроме того, подставка для лопаток активно используется в тренировках легкоатлетов, гимнастов, борцов и многих других.

При выполнении стойки на лопатках могут возникать ошибки. Наиболее характерными из них являются следующие: отсутствие строго вертикального положения тела, расслабление ног, сгибание в тазобедренных суставах, большое расстояние между локтями.

На этапе изучения элемента не только покажите подготовительное упражнение с акцентом на наиболее важную технику, но и продемонстрируйте одному из учащихся, с сопровождающим объяснением, методы оказания помощи.

Этот процесс направлен на решение основных задач обучения:

1. Формирования подвижных навыков и умений;
2. Развитие комплекса физических качеств, воспитания морально-волевых качеств учащихся.

Выполнение гимнастических упражнений требует характерного «гимнастического стиля» – особой позы, когда голова поднята, плечи развернуты, торс прямой, при этом сохраняется прямое положение ног и носки натянуты для большинства упражнений.

Выполнение комплекса гимнастических упражнений несет в себе определенный риск. Появление защитных рефлексов у учащихся может замедлить усвоение двигательных навыков, привести к ошибкам и неточным упражнениям. Поэтому необходимо создать безопасные методы обучения для преодоления психологического барьера.

Чтобы преподавать, учитель должен досконально знать для себя технику выполнения и страховку этого упражнения, основные и вспомогательные технические действия, возможные способы выполнения. Когда учитель овладевает упражнением, у него должен быть план будущих действий. Она включает в себя последовательность двигательных действий, набор методов и приемов обучения, формы организации деятельности учащихся. Особое значение имеет наличие методических пособий, наглядных схем, моделей, кинограмм, тренажеров, предохранительных устройств, средств экстренной информации.

Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям:

- принцип сознательности и активности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип прочности [2, с. 20-23].

Этапы обучения гимнастическим упражнениям.

Первый этап. Создание представления. К содержанию представление о гимнастические упражнения можно включить параметры, определенные Анохиным в механизмах акта поведения:

Что же делать? Как это сделать? Когда это делать?

Что же делать? В начале обучения есть способ показать или рассказать, и чаще всего пользуются обоими способами вместе. В сознании ученика внешняя форма упражнения проецируется как в целом, так и по частям.

Как это сделать? Здесь возникает техническая основа движения: подготовительный этап, самый важный; формируются пространственные свойства, направление движений: вверх, вниз, вперед, дуга, вращение и так далее; промежуточный отчет - быстрый, медленный, с ускорением и так далее; Мощность – как применять мышечные усилия, участвующие в тех или иных двигательных действиях.

Когда это делать? Содержание этого параметра-временные характеристики: длительность, последовательность, одновременность, ритм, темп. Такая упрощенная схема двигательного представления, процесс которого заканчивается созданием в сознании человека идеального образа реального действия.

Второй этап. Начальное обучение. Основные действия преподавателя и ученика на этом этапе включают:

Во время изучения гимнастических упражнений широко используют методические приемы целостного и расчлененного разучивания, а также подводные и подготовительные упражнения. Подводные упражнения подобные структурой к тому элементу, которым гимнаст овладевает. Эти упражнения должны быть легкими, чем те, которые изучают. Например, подъем верхом легче, чем подъем разгибом, а техническая основа, то есть структура движения, почти одинакова.

Подготовительные упражнения позволяют решать задачи физической, технической и морально-волевой подготовки учащихся.

Третий этап – более детальное разучивания, закрепления. На этом этапе обучения решают следующие задачи:

1. Овладеть высоким мастерством исполнения упражнения.
2. Добиться стабильности исполнения.

Работа преподавателя сводится к следующему:

1. Контроль правильности выполнения упражнения;
2. Помощь при необходимости во время выполнения упражнения;
3. Обеспечение выполнения техники безопасности обучения;
4. Исправление ошибок;

Выполнить: 3-5 подходов, желательно повторение на каждом занятии, перерыв между подходами не должна превышать 3 минут.

Возможны неточности в деталях техники, некоторая нестабильность.

Четвертый этап – совершенствование движения. Достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнений в стандартных условиях и близких к соревновательным. Степень овладения упражнением должна быть доведена до автоматизма [1, с. 40-45].

Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.

Под методами обучения мы понимаем выбор основного метода, способа, решения конкретной задачи в целом, а методический метод — это способ действий преподавателя и студента для решения отдельных задач.

Методы программирования. Прежде чем выучить новое упражнение, учитель должен иметь полную программу будущих действий. Чаще всего используется алгоритмизация-разделение учебного материала на части, учебные задания, которые усваиваются в четком порядке требований.

Вербальный Метод. Решается большой круг задач: представлена методика, задача обучения, анализ результатов выполнения того или иного действия, управление обучением и так далее.

Метод целостного изучения упражнения. Под этим подразумевается изучение упражнения в целом. Для успешного использования этого метода используются: введение дополнительных мер безопасности, уменьшение высоты оборудования,

выполнение упражнений на тренажерах, упрощенные варианты начала и окончания упражнения.

Метод выполнения упражнений по частям. Упражнение должно быть конкретным и не изменять структуру основного движения. В зависимости от уроков педагогическими задачами могут быть: введение (в начале прохождения раздела), учитель ставит задачу учебной деятельности, сообщает о требованиях учащихся, показывает уровень содержания материала программы, может определить качество реальной физической подготовки, выполнить основные упражнения за предыдущий период занятий для изучения новых материалов; после прохождения одного из контролируемых занятий, прогресс готовится к переходу к материалу раздела программы или в конце раздела гимнастики и направлен на выявление. На таких занятиях оцениваются навыки выполнения гимнастических упражнений или комбинаций. Лучше организовать контрольные курсы в виде гимнастических соревнований.

Метод устранения ошибок.

Любое упражнение в гимнастике не застраховано от допускаемых ошибок при выполнении упражнений. Поэтому преподаватели и студенты должны быть методически и психологически подготовлены к возможности ошибок и знать, как их исправить [5, с. 568-569].

Одним из важных приоритетных научных направлений исследований в области физического воспитания школьника является поиск и обоснование инновационных технологий и методов, основанных на спортивно-ориентированных организационных формах физического воспитания, распространяющих традиционные методы практической культуры и спорта на существенные процессы развития ребенка.

С помощью общефизической тренировки смысла гимнастики вредят различные действия: правильная осанка, координация движений, повышение мышечной силы, гибкости, вестибулярной устойчивости, чувствительности мышц и другие.

Отсутствие мышечной активности не только провоцирует статическую усталость, вызванную длительным пребыванием в одном из положений, но и влияет на состояние организма. При выполнении физических упражнений двигательный ток (сигнал) поступает от мышц, связок и суставов головного мозга и рефлекторно стимулирует кровообращение и способствует дыханию. В то же время активируются клетки коры головного мозга и повышается умственная работоспособность. Именно поэтому физические упражнения провоцируют повышение бодрости, приносят легкость в работе, улучшают восприятие и запоминание изучаемого материала.

Литература

1. Антуфьев Д. А. *Используя игры и игровые задания на уроках гимнастики // Физическая культура в школе. 2017. № 8. С. 40-45.*
2. Артамонова И. *Урок гимнастики во 4-м классе // Спорт в школе. 2008. № 23. С. 20-23.*
3. Байков В. П. *Уроки гимнастики: обучаем без травм // Физическая культура в школе. 2019. № 4. С. 22-25.*
4. Бейлин В. Р., Ярмолюк В. А. *Перекаты и кувырки // Физическая культура в школе. 2018. № 3. С. 41-47.*

5. Петров П. К. *Методика преподавания гимнастики в школе // Международный журнал экспериментального образования, 2015. № 12-4. С. 568-569.*

6. Сланко В. А. *Управляемое обучение гимнастическим упражнениям в старших классах // Вестник адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология, 2009. №3. С. 49-57.*

References

1. Antuf'ev D. A. *Ispol'zuya igry i igrovye zadaniya na urokakh gimnastiki [Using games and game tasks in gymnastics lessons]. Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical culture at school, 2017, no. 8, pp. 40-45.*

2. Artamonova I. *Urok gimnastiki vo 4-m klasse [Gymnastics lesson in the 4th grade]. Sport v shkole - Sports at school, 2008, no. 23, pp. 20-23.*

3. Baykov V. P. *Uroki gimnastiki: obuchaem bez travm [Gymnastics lessons: we teach without injuries]. Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical culture at school, 2019, no. 4, pp. 22-25.*

4. Beylin V. R., Yarmolyuk V. A. *Perekaty i kuvyrki [Rolls and somersaults]. Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical culture in school, 2018, no. 3, pp. 41-47.*

5. Petrov P. K. *Metodika prepodavaniya gimnastiki v shkole [Methods of teaching gymnastics at school]. Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya - International Journal of Experimental Education, 2015, no. 12-4, pp. 568-569.*

6. Slanko V. A. *Upravlyaemoe obuchenie gimnasticheskim uprazhneniyam v starshikh klassakh [Guided teaching of gymnastic exercises in senior classes]. Vestnik adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya - Bulletin of the Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and Psychology, 2009, no. 3, pp. 49-57.*

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

BASES OF THE ORGANIZATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS

Фроленков Василий Николаевич

преподаватель

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

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

Frolenkov Vasily Nikolaevich

lecturer

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

Аннотация. В рамках статьи рассматриваются особенности организации процесса физической подготовки сотрудников полиции. Физическая подготовка является самостоятельным разделом служебно-боевой подготовки и важнейшим компонентом профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел. Она предусматривает формирование профессионально важных физических качеств и служебно-прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приемов борьбы и способов преодоления различных естественных и искусственных препятствий. Проведен анализ требуемых физических качеств для сотрудников полиции и особенности их формирования, а также проблемы, решение которых сделает процесс подготовки более эффективным. Высокий уровень физической подготовленности существенно влияет на такие показатели, как задержание преступников, слаженность работы групп служебно-боевого порядка, максимальное использование боевых возможностей оружия и техники, эффективность ведения огня из боевого оружия, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности, снижение потерь при проведении спецопераций и иных поражающих факторов.

Abstract. The article deals with the peculiarities of the organization of the process of physical training of police officers. Physical training is an independent section of service and combat training and the most important component of the professional skills of employees of the internal affairs bodies. It provides for the formation of professionally important physical qualities and service-applied motor skills, including combat fighting techniques and ways to overcome various natural and artificial obstacles. The analysis of the required physical qualities for police officers and the features of their formation, as well as the problems that will make the training process more effective, is carried out. A high level of physical fitness significantly affects such indicators as the detention of criminals, the coherence of the work of service and combat order groups, the maximum use of combat capabilities of weapons and equipment, the effectiveness of firing from combat weapons, resistance to the effects of adverse factors of service and combat activities, reducing losses during special operations and other damaging factors.

Ключевые слова: физическая подготовка, подготовка сотрудников полиции, бое-

вые приемы борьбы, эффективность тренировок.

Keywords: *physical training, training of police officers, combat fighting techniques, effectiveness of training.*

Физическая подготовка сотрудников полиции крайне важна для их эффективной деятельности и достижения целей службы. Особенно актуален высокий уровень физической подготовки для участковых уполномоченных, сотрудников оперативных подразделений, дорожно-постовой службы, патрульно-постовой службы. Именно сотрудники данных подразделений могут столкнуться во время службы с необходимостью применения физической силы для задержания лица, необходимостью догнать нарушителя и так далее. Для сотрудников иных подразделений, например, следствия и дознания высокий уровень физической подготовки также необходим для того, чтобы защитить себя от нападения, задержать преступника или подозреваемого и так далее. В целом можно сказать, что сотрудники полиции любых подразделений должны демонстрировать достойный уровень физической подготовки и специальных навыков, поскольку это поможет достигать поставленных целей.

Физическая подготовка сотрудников полиции носит специфический характер, который отличает ее от физической подготовки профессиональных спортсменов, а также любителей и людей, которые просто занимаются физкультурой для поддержания здоровья и формы. Данные отличия связаны с целями подготовки различных категорий лиц. Например, для профессиональных спортсменов в физической подготовке важным является демонстрация высокого уровня в конкретных видах спорта, например для легкоатлета – это бег за определенное время, для тяжелоатлета – подъем большего веса в упражнениях и так далее. Для спортсменов-любителей и людей, которые просто занимаются физкультурой для поддержания здоровья и формы целью является либо тренировка и достижение целей на уровне любительских показателей, либо достижение целей, связанных со снижением веса тела и других.

Для сотрудников же полиции целью физической подготовки является формирование и развитие физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1]. Как видно, физическая подготовка сотрудников полиции носит прикладной характер, и направлена на развитие качеств, которые помогут достигать поставленных служебных целей и задач.

Задачами физической подготовки сотрудника полиции является развитие и поддержание профессионально важных качеств, формирование навыков и умений для применения физической силы, общее укрепление здоровья, сохранение работоспособности и так далее.

В целом можно сказать, что сотрудник полиции должен демонстрировать высокий уровень выносливости, скорости, уметь преодолевать препятствия, обладать физической силой и на высоком уровне уметь применять боевые приемы борьбы. Важно отметить, что сотрудник полиции должен не только знать боевые приемы

борьбы и применять их на тренировке, но и должен быть готов оперативно среагировать и применить данные приемы в процессе службы. Это позволяет сказать о том, что физическая подготовка сотрудника полиции тесно связана с психологической, то есть, готовностью применить свои знания и навыки в условиях службы.

Исходя из цели, задач и особенностей физической подготовки сотрудника полиции выстраивается тренировочный процесс сотрудника полиции, который должен быть материально-обеспеченным и научно-обоснованным.

Так, материально-техническое обеспечение процесса физической подготовки сотрудников полиции включает в себя необходимость обеспечения спортивным инвентарем, учебным оружием, которое используется для отработки навыков изъятия оружия у нападающего, сооружениями для физической подготовки, например манежами, залами для борьбы и так далее [4, с. 52-53]. Только при наличии полного материального обеспечения возможно эффективно реализовать научные подходы и достигать целей в тренировках.

Научная обоснованность тренировочного процесса включает себя совокупность научных разработок, подтвержденных теорий, использование которых позволит сделать тренировочный процесс более эффективным и достигать поставленных целей тренировок.

Для сотрудников полиции крайне важно такое качество, как выносливость, которая необходима, как в рамках физической подготовки, так и для профессиональной деятельности. С точки зрения физической подготовки выносливость является основой для других направлений подготовки. Как отмечается в науке, используются следующие методы развития выносливости: непрерывное упражнение с нагрузкой 60-70 %, либо повторно-интервальные упражнения с нагрузкой 75-85% [2]. При этом при формировании программы тренировок необходимо учитывать пульс, который не должен превышать в процессе тренировки 170-180 ударов в минуту. При этом данные показатели являются условными и оптимальная частота сердечных сокращений определяется индивидуально для каждого человека, исходя из особенностей его организма, уровня подготовленности и так далее.

Например, для развития выносливости могут использоваться бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, бег на коньках, прыжки на скакалке и многое другое. При этом к процессу выполнения данных упражнений также надо подойти более внимательно. Зачастую бег рассматривается как крайне простое и универсальное упражнение, однако, для того, чтобы бег был эффективным и безопасным для здоровья необходимо знать правильную технику, подобрать обувь, бегать по безопасному покрытию и так далее [5].

Следующее физическое качество, важное для сотрудника полиции – это сила. Для развития физической силы сотрудника полиции могут использоваться следующие методы: метод максимальных однократных усилий, метод непредельных усилий, метод динамических усилий и метод статических усилий.

Каждый данный метод реализуется различным образом. Необходимо учитывать особенности службы в полиции и особенностей требуемых физических навыков, и исходя из этого можно отметить, что использование метода максимальных однократных усилий, например, выполнение жима штанги лежа на один раз с мак-

симальным весом не совсем целесообразно. Это связано с тем, что в процессе профессиональной деятельности ситуации, связанные с необходимостью демонстрации такой большой физической силы практически не возникают. Данный метод более актуален для профессиональных спортсменов. Для сотрудников полиции более актуальны другие методы, например динамические усилия, статические усилия и так далее.

Данные методы могут использоваться в таких упражнениях, как жим штанги лежа, тренировки с гантелями и так далее.

Также можно отдельно отметить необходимость формирования силовой выносливости у сотрудников полиции. Для развития данного качества необходимо выполнять многократные повторения с отягощением небольшого веса на большое количество раз, например от 20 до 70. При этом для развития силовой выносливости можно использовать метод круговых тренировок, например, последовательно выполняя различные упражнения несколько кругов без отдыха, либо с минимальным отдыхом между кругами. Такая силовая тренировка может включать в себя подтягивания, отжимания, прыжки на скакалке, приседания, упражнения на пресс, упражнения с небольшим отягощением и так далее. При этом при формировании программы круговой тренировки необходимо учитывать некоторые особенности. Так, нецелесообразно включать в один круг сходные упражнения, например отжимания от пола, отжимания на брусьях и жим лежа с легким весом. Данные упражнения во многом похожи в том, какие мышцы работают, и повешенная нагрузка из нескольких упражнений на данные мышцы может привести к травме.

Также необходимо правильно сочетать упражнения в круговой тренировке, например, если сочетание прыжков на скакалке и отжиманий от пола, либо отжиманий от пола и подтягиваний допустимо, то сочетание подтягиваний и прыжков на скакалке недопустимо, поскольку это может привести к травмам позвоночника. В целом, подтягивания должны всегда идти после прыжков на скакалке.

Следующее важное качество для сотрудника полиции – это ловкость, которая тренируется с различными мячами, гимнастическим инвентарем, выполнением кувырков и так далее. При этом допустимо сочетание упражнений на ловкость и выносливость в одной круговой тренировке.

Также для сотрудников полиции необходимы такие качества, как скорость и быстрота, гибкость и так далее, например, гибкость тренируется упражнениями на растяжку, быстрота скоростными упражнениями, например бег на время на короткие дистанции и другие.

Отдельно необходимо подробно рассмотреть особенности физической подготовки сотрудников полиции в сфере формирования навыков боевых приемов борьбы, самообороны и так далее. Боевые приемы борьбы представляют собой способы применения физической силы с целью ограничения свободы передвижения лиц, как меру принуждения повиноваться, подчиниться требованиям сотрудника полиции [4, с. 71].

Как отмечается в науке, в целом обучение боевым приемам борьбы происходит в три этапа:

Во-первых, это формирование представления об особенностях упражнений,

путем теоретической подготовки и демонстрации приемов.

Во-вторых, это обучение боевых приемов борьбы наиболее рациональным способом в стандартных условиях, под контролем специалиста по физической подготовке.

В-третьих, это обучение и отработка навыков в нестандартных условиях, например, в отношении нескольких лиц, в отношении лиц, которые значительно отличаются по росту и весу, силе и так далее [3].

При отработке навыков боевых приемов борьбы необходимо помнить о целях. Цель их применения – это не травмирование лица, а выведение его из равновесия, нейтрализация сопротивления и задержание. Исходя из этого, можно сказать, что необходимо также изучение анатомии, например точек и мест на теле, в которые расслабляющие удары наносить не следует, особенностей строения плеча, коленей и других суставов для снижения рисков травмирования и так далее.

Также необходимо отметить некоторые особенности и проблемы, которые могут возникнуть в процессе физической подготовки сотрудников полиции.

Так, необходимо соблюдать принцип индивидуальности в организации тренировочного процесса. Данный принцип связан с тем, что требуется для каждого сотрудника полиции формировать отдельную программу тренировок, которая будет направлена на достижение целей конкретного сотрудника, учитывать его особенности и так далее. Данный принцип реализуется крайне слабо, поскольку основная часть занятий проходит в групповом формате и занимаются все по усредненной программе. Учитывая особенности работы в полиции, разработка индивидуальной программы для каждого сотрудника затруднительна, однако возможно разделить всех сотрудников на группы, и для каждой группы разработать программу, исходя из целей. Например, для одной группы будет актуально формирование выносливости, для другой скорости, для третьей – силы и так далее.

Также необходимо уделять внимание периодизации тренировок. Не следует заниматься постоянно по одной и той же программе, поскольку это снизит эффективность тренировок. Например, необходимо разделить тренировочный процесс на периоды, каждый из которых будет посвящен конкретной цели, например на первом этапе большее внимание уделять силе, на втором выносливости и так далее.

Кроме того, крайне важно для формирования тренировочных программ не использовать программы профессиональных спортсменов. Это связано с тем, что у сотрудников полиции и профессиональных спортсменов различные цели, условия тренировок, различный режим и так далее. Иногда возможно адаптировать программы профессиональных спортсменов для целей сотрудника полиции, например, уменьшить количество подходов, продолжительность тренировки и так далее. Однако, это необходимо делать с большой осторожностью.

Отдельно необходимо отметить, что физическая подготовка сотрудников полиции должна сочетаться с правовой и психологической подготовкой. Правовая подготовка направлена на формирование уважительного отношения к закону, пониманию того, что различные боевые приемы борьбы и другие методы направлены на защиту или задержание лиц, а не на демонстрацию превосходства, нападение и так далее. Психологическая подготовка направлена на формирование готовности к использова-

нию физических навыков в профессиональной деятельности. Если сотрудник полиции не обладает психологической готовностью для применения навыков на практике, то можно сказать, что вся физическая подготовка, даже высокого уровня, какого-либо практического смысла не имеет.

В качестве выводов по работе можно отметить следующее:

Физическая подготовка сотрудников полиции крайне важна для их эффективной деятельности и достижения целей службы. В той или иной степени высокий уровень физической подготовки важен для сотрудников всех подразделений полиции.

Целью физической подготовки сотрудников полиции является формирование и развитие физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Физическая подготовка сотрудника полиции включает в себя формирование выносливости, силы, силовой выносливости, гибкости, ловкости, а также боевых приемов борьбы и других боевых навыков. Для развития данных качеств необходимо использование научного подхода, например формирование правильной техники бега, учет физических особенностей лица, целей, пульса и иных показателей и так далее.

Процесс физической подготовки сотрудников полиции включает в себя необходимость индивидуального подхода, периодизации, сочетания физической подготовки с правовой и психологической подготовкой. Также не следует использовать программы профессиональных спортсменов, поскольку цели существенно отличаются.

Литература

1. Губенков А. О. Система проведения служебной профессиональной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 47-51.
2. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. А. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников // Наука-2020. 2016. № 4. С. 159-165.
3. Кануков А. М. Боевые приемы борьбы как наиболее важный раздел физической подготовки сотрудников ОВД // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20. № 3. С. 104-108.
4. Юй Т., Инхуа С. Техника бега проблемы и их решение // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 9. С. 147-150.

References

1. Gubenkov A. O. [System for conducting professional and physical training in the territorial internal affairs bodies]. Sovershenstvovanie fizi-cheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vseros-siyskogo kruglogo stola [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round Table]. Orel, ORYU of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ.,

2020, pp. 47-51. (In Russia).

2. Gerasimov I. V., Mos'kin S. A., Podrezov I. A. *Samostoyatel'nye zanyatiya v sisteme podgotovki sotrudnikov* [Gerasimov I.V., Moskin S.A., Podrezov I.A. *Self-study in the staff training system*]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2016, no. 4, pp. 159-165.

3. Kanukoev A. M. *Boevye priemy bor'by kak naibolee vazhnyy razdel fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD* [Combat techniques of struggle as the most important section of physical training of police officers]. *Nauka i sport: sovremennye tendentsii - Science and sport: modern trends*, 2018, vol. 20, no. 3, pp. 104-108.

4. Yuy T., Inkhua S. *Tekhnika bega problemy i ikh reshenie* [Technique of running problems and their solution]. *Uchenye zapiski univer-siteta imeni P.F. Lesgafta* Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft, 2011, no. 9, pp. 147-150.

УДК 796.011.3

**К ВОПРОСУ ОБ ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ
В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЛИЦЕЙСКИХ****ON THE QUESTION OF EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF COMBAT TECHNIQUES
OF FIGHTING IN THE PRACTICAL ACTIVITIES OF POLICE OFFICERS****Подрезов Игорь Николаевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД 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

Коломиец Софья Романовна

курсант

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

Орел, Россия

Kolomiets Sofya Romanovna

cadet

faculty of training of traffic police specialists

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

Orel, Russia

Аннотация. Изучение боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД проводится с целью формирования навыков самозащиты, обезоруживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку и личной безопасности граждан и сотрудников. Все приемы борьбы должны быть основаны на следующих биомеханических принципах: эффективности, экономии сил, простоты движений, их рациональном сочетании и комбинировании.

Преследование правонарушителей, пресечение сопротивления преступников аресту и контроль поведения людей во время различных событий являются ежедневными обязанностями сотрудников правоохранительных органов, особенно сотрудников полиции в данный момент. В связи с этим физическая подготовка несет в себе главную задачу, а именно формирование специальных знаний, умений и навыков, которые необходимы для эффективного решения задач стоящих перед сотрудниками МВД РФ при выполнении своих служебных обязанностей по пресечению правонарушений.

Abstract. The study of combat techniques of fighting by police officers is carried out in order to develop skills of self-defense, disarming and detaining persons who threaten public order and personal safety of citizens and employees. All wrestling techniques should be based on the following biomechanical principles: efficiency, economy of forces, simplicity of movements,

their rational combination and combination.

The prosecution of offenders, the suppression of the resistance of criminals to arrest and the control of people's behavior during various events are the daily duties of law enforcement officers, especially police officers at the moment, in this regard, physical training carries the main task, namely the formation of special knowledge, skills and skills that are necessary for the effective solution of the tasks facing the employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation in the performance of their official duties to prevent offenses.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, практическая деятельность, курсанты, подготовка кадров.

Keywords: professional training, practical activities, cadets, personnel training.

Боевые приемы борьбы применяются как разновидность физической силы и относятся к разным видам единоборств: боксу, самбо, дзюдо, карате и тому подобное. Во время профессионально-прикладной физической подготовки развиваются физические качества, комплексные способности, умения и другие профессиональные свойства в зависимости от характера выбранного вида деятельности. К особо действенному виду деятельности здесь можно отнести систему «Самозащиты без оружия». Этот прикладной вид спорта появился в 30-40-е годы прошлого столетия и применялся при подготовке сотрудников внутренних дел и специальных служб. Эту систему образуют 10 комплексов упражнений, состоящих из разных действий и приемов борьбы, бокса, каратэ, дзюдо, самбо, а также других восточных единоборств.

Долгое время самбо (самозащита без оружия) была составной частью профессионально-прикладной подготовки сотрудников силовых структур, а раздел боевого самбо был засекречен.

Сегодня, когда официально создаются спортивные федерации и проводятся соревнования по боевому самбо, это название приобретает иной смысл.

Раньше занятия по боевому самбо для сотрудников силовых структур были направлены на формирование навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан. Во время проводимых ранее соревнований по боевому самбо оценивались действия и приемы задержания на несопротивляющемся партнере.

Сегодня во время соревнований по боевому самбо разрешается полный контакт, то есть удары руками и ногами, броски, удержания, болевые и удушающие приемы.

Многие авторы отмечают, что надо найти новый термин, характеризующий раздел «Боевое самбо», предназначенный для сотрудников силовых структур («ССС»), охватывающий действия и приемы самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, способы помощи, наружного осмотра, связывания, то есть всего того, чему обучаются «ССС». Во всех учебных заведениях и подразделениях, где учатся и служат сотрудники службы охраны государственной границы, в учебные программы и планы подготовки включены специальные элементы системы «самозащиты без оружия». Это помогает развивать и совершенствовать умения и навыки, необходимые для сотрудников охраны границы. Выше указанные приемы и действия имеют

служебно – прикладной характер и, по мнению некоторых авторов, должны причисляться к специальному разделу под названием «Боевые приемы борьбы».

Успешная спецподготовка сотрудников невозможна без постоянного контроля и оценки знаний, умений, навыков.

Большое внимание здесь уделяется оценке боевых приемов борьбы и особое – задержанию вооруженных лиц. При контроле оценки умений и навыков во время зачетов и экзаменов проявляется волевое, эмоциональное напряжение, близкое тому, что испытывают спортсмены во время соревнований. При подготовке «ССС» следует выделить четыре вида подготовленности: психологическая, физическая, техническая и тактическая.

Уровень всех этих видов подготовленности влияет на успешное применение боевых приемов борьбы при задержании.

Актуальность исследования определяется отсутствием единой системы оценки выполняемых боевых приемов и допускаемых при этом ошибок.

Существуют разные мнения и по поводу методик оценки психологической, физической, тактической и технической подготовленности, так как в спортивных видах единоборств существуют разные ограничения, запрещающие действия, способствующие появлению травматизма и опасности для жизни, чего нет при применении боевых приемов борьбы в разных ситуациях.

По мнению специалистов, эффективность работы полиции и других специализированных служб, которые занимаются охраной правопорядка определяется наличием у сотрудников правоохранительных органов эффективных технологий и способности использовать их в современных условиях. Однако следует отметить, что, несмотря на рост технического прогресса: биометрии, ДНК, системы слежения, сотрудникам полиции довольно часто приходится арестовывать преступников, вступающих с ними в физический контакт. Физическая подготовка сотрудников полиции в этой связи является необходимой составляющей профессиональной подготовки офицеров для решения важных служебных задач. Важно отметить, что преследование правонарушителей, пресечение сопротивления преступников аресту и контроль поведения людей во время событий являются ежедневными обязанностями сотрудников правоохранительных органов, особенно сотрудников полиции в данный момент. Многие эксперты высказываются, что эффективность выполнения своих полномочий определяет профессиональную компетентность сотрудников полиции. В глазах общественности патрульный должен быть абсолютно совершенным и воплощать в себе всю силу и мощь полиции.

Следовательно, сотрудник МВД должен быть в хорошей физической форме как в начале обучения в специализированных организациях, так и по окончании обучения. Однако исследования ученых показывают, что значительная часть сотрудников полиции после окончания высших учебных заведений демонстрируют недостаточный уровень готовности к решению задач, с которыми они сталкиваются при исполнении служебных обязанностей. Надо признать, что эксперты говорят о том, что существующая система подготовки кадров для правоохранительных органов Российской Федерации в настоящее время не обеспечивает прочной связи между различными видами подготовки офицеров и должна быть оптимизирована и усо-

вершенствована. Действительно, одной из важных составляющих профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, нуждающихся в существенном совершенствовании, является умение сотрудников МВД противодействовать и задерживать вооруженных преступников или активно сопротивляться преступникам [1].

Неудивительно, что действующее руководство по организации специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел МВД России содержит ряд жестких критериев оценки профессионализма сотрудников полиции в проведении боевых маневров. Более того, сотрудник должен уверенно и эффективно защищать себя от преступного нападения агрессивного преступника, чтобы получить положительную оценку при прохождении зачетного теста по специальной физической подготовке, если необходимо обезоружить его, устранить противодействие и ограничить свободу передвижения. Для достижения этой цели сотрудники правоохранительных органов могут использовать боевые приемы борьбы, а также комбинацию приемов. Перед непосредственным применением сотрудники проходят тестирования и зачеты. Подавляющее большинство офицеров успешно проходят проверку, так как выполняют эти маневры со знакомыми им партнерами в условиях неполного сопротивления. Следовательно, результаты испытаний не могут быть использованы в качестве объективных критериев оценки уровня владения техникой выполнения боевых приемов сотрудниками правоохранительных органов.

По результатам анализа результатов конкурсной борьбы эксперты посчитали, что оценка по первому критерию – качеству осуществления технической деятельности сотрудников МВД, находящихся в рамках эксперимента, будет неудовлетворительной. Надо признать, очень небольшой процент эффективных технических действий-ударов, бросков и так далее (который нанес реальный урон противнику) был выявлен. Количество неэффективных (не наносящих ущерба) технических действий составляет 87%, что свидетельствует о высоком уровне готовности проверяемых сотрудников полиции, приводящем к физическому пресечению действий преступников. По мнению экспертов, в условиях реального противостояния с опытным или вооруженным преступником сотрудник полиции должен действовать с максимальной эффективностью [2].

Следующий критерий – комбинации технических действий, которые эксперты оценили положительно. Выявлено, что более половины (54%) всех комбинаций технических действий (совокупность различных ударов, атак и бросков, бросков и бросков, бросков и приемов подачи) оказались эффективными. В то же время специалисты отмечают, что подавляющее большинство комбинационных действий представляют собой комбинацию ударов, а комбинации бросков и приемов подачи встречаются редко.

Важно помнить, что динамика проведения соревновательных боев была оценена экспертами как удовлетворительная. Экспертов устраивали временные интервалы между окончанием одного технического действия и началом другого. Этот интервал составлял 7,3 секунды. Однако между эффективными боевыми маневрами (нанесением урона противнику) интервал значительно выше – 25,5 секунды. Собственно, эксперты считали, что сотрудники полиции должны искать

способы уменьшить эту цифру.

По итоговому критерию – ущерб, полученный самими сотрудниками полиции в ходе драк, эксперты оценивают неудовлетворительно. Они сошлись во мнении, что сотрудники полиции должны максимально минимизировать потенциальный ущерб. В условиях реального противостояния с преступным сообществом любой пропущенный полицейским удар или бросок может привести к весьма негативным последствиям. Действительно, испытанным сотрудникам МВД необходимо значительно повысить уровень защиты от ударов и от различных бросков. И был выявлен такой недостаток, как отсутствие способности эффективно защищаться от атаки противника на земле [3].

В связи с этим по ряду различных причин качество профессиональной физической подготовки будущих сотрудников полиции является низким по мнению Ф. Евтушова. К подобным причинам можно отнести следующие причины: недостаточная физическая подготовленность курсантов; отсутствие четкого планирования и рациональной организации учебного процесса учебной подготовки будущих полицейских; отсутствие четкой взаимосвязи. По мере изучения этих технических мероприятий отдельно, часто в момент прохождения теста наблюдаются технические ошибки при выполнении смешанных технических действий: удар ногой и бросок, удар ногой и болевые захваты.

В результате проведенных исследований установлено, что уровень специальной физической подготовленности значительной части курсантов, офицеров и других сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации, нейтрализации и силовому задержанию преступников, не в полной мере соответствует оптимальным параметрам. Установлено, что сотрудники правоохранительных органов владеют техникой выполнения боевых приемов (удары, броски, захваты, удушающие захваты), но не всегда умеют их качественно применять. Кроме того, было выявлено значительное отсутствие эффективных технических действий, позволяющих быстро обезоружить и обездвижить преступников, в том числе и вооруженного человека [4]. К таким действиям относятся броски с последующим контролем упавшего противника в положении лежа. Наконец, эти тенденции являются результатом преобладания в образовательных организациях органов внутренних дел Российской Федерации изучения ударной техники видов контактного единоборства: бокса, кикбоксинга, каратэ и другие. К сожалению, изучение приемов управления противником в положении лежа, а также эффективных методов защиты от различных видов нападений не находит на это достаточного времени.

Литература

1. Моськин С. А. *Личностно-ориентированный подход в обучении курсантов приемам рукопашного боя*// Наука-2020. 2019. № 9 (34). С. 31-36.
2. Губанов Э. В. *Физическая подготовка девушек-курсантов в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. С. 75-78.*
3. Струганов С. М., Баркалов С. Н., Зырянов В. С. *Основы повышения умений и на-*

выков применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в нестандартных ситуациях служебной деятельности // *Полицейская деятельность*. 2020. № 3. С. 1-10.

4. Алдошин А. В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // *Автономия личности*. 2020. № 2 (22). С. 10-15.

References

1. Mos'kin S. A. *Lichnostno-orientirovannyu podkhod v obuchenii kursantov priemam rukopashnogo boya [Personality-oriented approach in teaching cadets hand-to-hand combat techniques]*. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2019, no. 9 (34), pp. 31-36.

2. Gubanov E. V. *Fizicheskaya podgotovka devushek-kursantov v obrazovatel'nykh organizatsiyakh sistemy MVD Rossii [Physical training of female cadets in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]*. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]*. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 75-78.

3. Struganov S. M., Barkalov S. N., Zyryanov V. S. *Osnovy povysheniya umeniy i na-vykov primeneniya boevykh priemov bor'by sotrudnikami politsii v nestandardnykh situatsiyakh sluzhebnoy deyatel'nosti [Fundamentals of improving the skills and application of combat techniques of fighting by police officers in non-standard situations of official activity]*. *Politseyskaya deyatel'nost'- Police activity*, 2020, no. 3, pp. 1-10.

4. Aldoshin A. V. *Metodicheskie osobennosti obucheniya boevym priemam bor'by v ramkakh professional'noy sluzhebnoy i fizicheskoy podgotovki [Methodological features of training in combat techniques of wrestling within the framework of professional service and physical training]*. *Avtonomiya lichnosti - Personal autonomy*, 2020, no. 2 (22), pp. 10-15.

УДК 796.011.3

К ПРОБЛЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

TO THE PROBLEM OF VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF INTERNAL AFFAIRS OFFICERS

Баркалов Сергей Николаевич

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

Barkalov Sergej Nikolaevich

*Ph.D., associate professor, head of department
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. В статье представлены результаты социологического исследования условий и характера оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, на основании которых выявлены факторы, прямо или косвенно указывающие на общую направленность и конкретное содержание отдельных разделов профессионально-прикладной физической подготовки.

Abstract. The article presents the results of a sociological study of the conditions and nature of operational activities of employees of internal affairs bodies, on the basis of which factors were identified that directly or indirectly indicate the general orientation and specific content of certain sections of vocational and applied physical training.

Ключевые слова: режим службы; сотрудник органов внутренних дел; профессионально-прикладная физическая подготовка; профессиональные качества; профессиональное утомление.

Keywords: service mode; internal affairs officer; vocational and applied physical training; professional qualities; professional fatigue.

Наряду с решением общих воспитательных и оздоровительных задач, физическая подготовка в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации должна иметь профессионально-прикладную направленность, учитывающую специфику оперативно-служебной деятельности сотрудников.

Безусловно, значимость и актуальность целенаправленного применения специальных средств и методов физической культуры для обеспечения высокого уровня профессиональной подготовленности, успешного освоения профессии и повышения эффективности профессионального труда сегодня не вызывает сомнений. Человечество на протяжении всего периода своего развития использовало прикладные

возможности физической культуры для оптимизации профессиональной деятельности. В современном представлении это получило научное обоснование, в результате чего оформился отдельный вид физического воспитания – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), который получил достаточно полное освещение в отечественной и зарубежной литературе. Авторы обращают внимание на следующие моменты: у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, быстрее и качественнее формируются трудовые приемы и навыки, выше работоспособность, их организм быстрее адаптируется к профессиональным условиям. Целенаправленное физическое воспитание способствует повышению качества профессионального обучения, сокращает время на подготовку высококвалифицированных кадров в самых разнообразных видах трудовой деятельности. При этом необходимо отметить, что содержательные аспекты ППФП авторами трактуются по-разному. Одни считают, что профессионально-прикладная направленность должна обеспечивать развитие физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков, которые в большей степени необходимы для достижения успешных результатов в конкретном виде трудовой деятельности, другие – дополнительно предлагают целенаправленно воспитывать профессионально важные психические качества и психофизиологические функции, а также личностные свойства, третьи – существенное внимание уделяют формированию прикладных физкультурных знаний, четвертые – ведущей определяют задачу подготовки специалиста, который смог бы в условиях конкретной производственной деятельности самостоятельно использовать средства физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья [1, 2, 3].

Несмотря на существующие разночтения, практически все авторы при разработке рекомендаций для построения ППФП обращают внимание на характер и условия труда специалистов, специфику деятельности, причины утомления и профессиональных заболеваний. На основании этого подбираются специальные физические упражнения, способствующие формированию качеств, навыков и умений, напрямую связанных с конкретной профессией. К примеру, методика ППФП студентов геолого-географических и сельскохозяйственных специальностей, чья работа будет протекать в полевых и экспедиционных условиях, должна включать знания по туризму, альпинизму, навыки в вождении транспортных средств, а также конный спорт. Специальную атлетическую гимнастику, наряду с развитием прикладных видов спорта (лыжные гонки, велоспорт, мотоспорт), необходимо включать в подготовку механизаторов и ветеринаров. Низкая вестибулярная устойчивость может существенно затруднить обучение и профессиональный труд будущих инженеров-строителей, курсантов морских и летных училищ и даже явиться причиной их отчисления. Хорошо развитая система дыхания препятствует возникновению легочных заболеваний в химической отрасли, развитие силы мышц живота и спины является профилактикой возникновения заболеваний, связанных с некоторыми техническими специальностями. Причем ППФП осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой. Следует отметить, что большинство исследователей, занимавшихся проблемой содержания ППФП студентов различных факультетов, подчеркивали ведущую роль общей выносливости при подготовке к профессии. Общая

выносливость, по их мнению, является основой той специальной выносливости, которая необходима профессионалу для поддержания оптимальной интенсивности труда в течение всего рабочего дня [4, 5, 6].

Общая физическая подготовка является необходимым фундаментом ППФП любого специалиста. Другой вопрос, что соотношение общей физической подготовки и ППФП может изменяться в существенных пределах при освоении различных профессий. Иногда (особенно для представителей гуманитарных профессий) хорошая общефизическая подготовленность решает почти все задачи обеспечения специальной психофизической готовности к профессиональной деятельности. В этом случае дополнительно нужны лишь более широкие прикладные знания об активном и сознательном подборе средств физической культуры и спорта и навыки их самостоятельного использования в режиме труда и отдыха.

Таким образом, на текущий момент имеется значительное количество работ, в которых исследуются разнообразные аспекты ППФП специалистов различного профиля, и все больше авторов склоняются к мнению, что процесс ППФП является составной частью профессионально-прикладной физической культуры, направленной на комплексное использование широкого спектра ее прикладных эффектов: для формирования профессионально значимых двигательных и других умений и навыков, физических качеств и психофизиологических функций, психических способностей и личностных свойств; для содействия развитию общей и профессиональной работоспособности; для регулирования оперативной работоспособности; для профилактики и коррекции воздействий на организм профессиональных вредностей и заболеваний и др. [7, 8].

В то же время в практике физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) вопросы профессионально-прикладной направленности исследуются в узком аспекте. Основным объемом проведенных исследований включает изучение профессионально важных физических качеств и двигательных навыков, необходимых для эффективной реализации полномочий, предполагающих применение мер государственного принуждения. Так, например, анализируя существующие подходы к изучению оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД, установлено, что учет специфики их службы в ППФП имеет фрагментарный характер и, как правило, касается только экстремальных ситуаций, связанных с силовым противоборством и применением боевых приемов борьбы для пресечения противоправных действий и задержания лиц, их совершивших [9, 10, 11].

Вместе с тем показано, что критериями определения параметров ППФП сотрудников ОВД является не только объем прикладных двигательных навыков и качеств, необходимых для силового противоборства с правонарушителем, но и другие специфические признаки, в том числе характер физических и психических нагрузок, испытываемых в процессе повседневной служебной деятельности [12, 13, 14].

Для получения интересующих нас сведений было проведено социологическое исследование. Опросный лист, с помощью которого проводилось исследование, содержал 50 вопросов со 185 вариантами ответов на них.

К социологическому исследованию были привлечены сотрудники территориальных органов МВД России (153 чел., из них 101 мужчина и 52 женщины) в воз-

расте от 25 до 45 лет (из которых 64 % в возрасте 29-39 лет), имеющие среднее профессиональное и высшее образование и проходившие обучение в Орловском юридическом институте МВД России имени В.В. Лукьянова по дополнительным профессиональным программам (программам повышения квалификации) в 2018-2019 и 2019-2020 учебных годах. Около 69 % из опрошенных имели юридическое образование, 9,8 % – техническое и примерно 21 % – гуманитарное образование. Стаж работы в ОВД был следующим: до 5 лет – 29 % опрошенных, от 5 до 10 лет – 28,3 %, свыше 10 лет – 42,7 %.

В результате проведенного исследования были выявлены факторы, прямо или косвенно указывающие на общую направленность и конкретное содержание отдельных разделов ППФП, необходимые прикладные знания, психофизиологические и специальные качества, умения и навыки.

Так, характеризуя общие условия и характер труда, можно констатировать, что в помещении работают 57,3 % сотрудников, на открытом воздухе – 6,1 %, в смешанных условиях – 36,6 %.

Полученные данные свидетельствуют о продолжительности рабочего дня до 9-11 часов. В течение рабочего дня сотрудники пользовались в основном двумя способами передвижения: на автомобиле в качестве пассажира (66,4 %) и пешком (33,6 %).

Представляет интерес исследование мнения сотрудников об основных причинах утомления в течение рабочего дня. Как ни парадоксально, но большинство из них на первое место поставили «контакт с вышестоящими руководителями» (48,8 %), что в определенной степени характеризует психологию отношений в коллективе, на втором месте «умственный труд» (44,2 %), на третьем – «контакт с правонарушителем» (16,7 %).

На вопрос анкеты: «Какие средства применяются в течение рабочего дня для борьбы с утомлением?» – большинство (40,1 %) ответили, что не применяют никакие средства, краткосрочные прогулки на воздухе применяют 19,7 %, и пассивный отдых на рабочем месте – 24,9 %. Судя по ответам, активные методы снятия утомления, в том числе средства физической культуры, практически не используются.

Интересным выглядит мнение сотрудников о физических и специальных качествах, которые способствуют эффективному выполнению оперативно-служебных задач. На первое место поставлена физическая выносливость (52,3 %), на второе – быстрота движений (23,7 %) и на третье – закаленность (19,3 %).

При ранжировании психических качеств на первое место сотрудники поставили эмоциональную устойчивость (49,8 %), на второе – устойчивость внимания (36,4 %) и на третье – профессиональную память (32,3 %).

При обработке материалов опроса, отражающих мнение сотрудников о видах спорта, способствующих формированию необходимых профессиональных качеств, на первое место поставлены спортивные игры (40,6 %), на второе – борьба самбо (37,7 %) и на третье – бег на средние и длинные дистанции (28,3 %). Вероятно, к мнению сотрудников-практиков следует прислушаться при разработке учебных программ по физической подготовке.

Большинство респондентов (89,6 %) в своих ответах указали, что регулярные занятия спортом формируют профессиональные качества, необходимые для руководства коллективом. Тем самым они отметили еще одну прикладную сторону физической подготовки.

Практически все опрошенные сотрудники считают, что занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению физического состояния, уменьшению утомляемости во время службы (не уверены в этом только 4,7 % респондентов), однако в конкретных условиях службы и быта эти средства используются весьма ограниченно. Так, только 3,3 % сотрудников для борьбы с утомлением выполняют гимнастику, 36,8 % не применяют для этого средства физической культуры, а более 40 % сотрудников – вообще не занимаются регулярно физической культурой и спортом.

Из ответов сотрудников на вопрос: «Чувствовали ли Вы недостаток специальных знаний по организации занятий физической культурой и спортом?» – большинство ответили, что чувствовали (68,7 %). Таким образом, можно говорить о необходимости включения в программу по физической подготовке теоретических материалов, способствующих овладению необходимыми знаниями и навыками самостоятельного использования физических упражнений в процессе профессиональной деятельности.

В результате проведенного исследования были выявлены некоторые (ранее не учитываемые) факторы, определяющие содержание ППФП сотрудников ОВД в части, касающейся особенностей условий и характер службы сотрудников, требующих в процессе физической подготовки особого акцента на закаливание их организма, воспитание эмоциональной устойчивости, свойств внимания и памяти, развитие общей выносливости и быстроты движений. Кроме того, показана необходимость вооружить сотрудников знаниями и навыками активного использования средств физической культуры и спорта в режиме службы и отдыха.

Литература

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. *Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов // Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел : ОГАУ, 2010. С. 136-139.*
2. Кутейников В. А., Анохина А. А. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее задачи и средства // Молодой ученый. 2018. № 22 (208). С. 471-472.*
3. Рютина Л. Н. *Физическая подготовка как аспект профессиональной деятельности [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://interactive-plus.ru/e-articles/221/Action221-91215.pdf> (дата обращения 21.04.2021).*
4. Бельшева А. С., Иванова С. Ю. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета // Концепт. 2016. № 5. С. 85-90.*
5. Войнова Е. В. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортных вузов // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли :*

сборник трудов Международной научно-практической конференции. Москва : РУТ, 2019. С. 28-32.

6. Федорова Т. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе обучения технического вуза // *Международный студенческий научный вестник*. 2015. № 5-3. С. 385-386.

7. Абдулкимов Н. А. Физическая культура в профессиональной подготовке // *Молодой ученый*. 2017. № 13 (147). С. 660-663.

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

9. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 12-15.

10. Калашников А. Ф., Моськин С. А. Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 107-111.

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

12. Волокитин Д. М., Панферов Р. Г. Об общности задач физической подготовки сотрудников ГИБДД и МЧС // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 52-56.

13. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование асертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2018. № 1. С. 88-95.

14. Панферов Р. Г. Физическая подготовка и безопасность личности: цель, задачи, взаимодействие // *Автономия личности*. 2020. № 1 (21). С. 154-159.

References

1. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. Professional'no vazhnye kachestva neobhodimye vypuschnikam vuzov [Professionally important qualities necessary for university graduates]. *Innovacii v obrazovanii : sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Innovations in education : collection of materials from the International scientific and practical conference]*. Orel, OGAU Publ., 2010, pp. 136-139.

2. Kutejnikov V. A., Anohina A. A. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov, ee zadachi i sredstva [Vocational and applied physical training of students, its tasks and means]. *Molodoj uchenyj - Young scientist*, 2018, no. 22 (208), pp. 471-472.

3. Rytina L. N. *Fizicheskaya podgotovka kak aspekt professional'noj deyatel'nosti* [Physical training as an aspect of professional activity]. Available at: <https://interactive-plus.ru/e-articles/221/Action221-91215.pdf> (accessed 21.04.2021).

4. Belysheva A. S., Ivanova S. Yu. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov ekonomicheskogo fakul'teta* [Vocational and applied physical training of students of the faculty of economics]. *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal «Koncept» - Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, 2016, no. 5, pp. 85-90.

5. Vojnova E. V. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov transportnyh vuzov* [Vocational and applied physical training of transport university students]. *Aktual'nye problemy razvitiya i sovershenstvovaniya sistemy fizicheskogo vospitaniya dlya podgotovki specialistov v transportnoj otrasli : sbornik trudov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Topical problems of the development and improvement of the physical education system for the training of specialists in the transport industry : collection of works of the International scientific and practical conference]. Moskva : RUT Publ., 2019, pp. 28-32.

6. Fedorova T. N. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka v sisteme obucheniya tekhnicheskogo vuza* [Vocational and applied physical training in the system of technical university education]. *Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik - International student science bulletin*, 2015, no. 5-3, pp. 385-386.

7. Abdulkirimov N. A. *Fizicheskaya kul'tura v professional'noj podgotovke* [Physical education in vocational training]. *Molodoj uchenyj - Young scientist*, 2017, no. 13 (147), pp. 660-663.

8. Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Znachimost', funkcii i vozmozhnosti professional'no-prikladnoj fizicheskoy kul'tury v sisteme podgotovki i optimizacii professional'noj deyatel'nosti* [Importance, functions and possibilities of vocational physical education in the system of training and optimization of professional activity]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov : sbornik statej* [Improvement of physical training of law enforcement officers : collection of articles]. Orel : OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2017, pp. 43-47.

9. Aldoshin A. V., Eremin R. V. *Fizicheskaya podgotovka sotrudnikov OVD kak sostavnaya chast' professional'noj gotovnosti k dejstviyam v ekstremal'noj obstanovke* [Physical training of internal affairs officers as an integral part of professional readiness for actions in extreme conditions]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov : sbornik statej* [Improvement of physical training of law enforcement officers : collection of articles]. Orel : OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 12-15.

10. Kalashnikov A. F., Mos'kin S. A. *Formirovanie gotovnosti sotrudnikov GIBDD k vypolneniyu professional'nyh dejstvij v neobychnyh usloviyah i situacijah sredstvami fizicheskoy podgotovki* [Formation of readiness of traffic police officers to perform professional actions in unusual conditions and situations by means of physical training]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov : sbornik statej* [Improvement of physical training of law enforcement officers : collection of articles]. Orel : OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 107-111.

11. Kuznecov M. B. *Nekotorye momenty obucheniya kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii boevym priemam bor'by* [Some moments of training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia on combat techniques of wrestling]. *Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii : sbornik statej* [Actual problems of development of physical

culture of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia : collection of articles]. Orel : OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 95-99.

12. Volokitin D. M., Panferov R. G. *Ob obshchnosti zadach fizicheskoy podgotovki sotrudnikov GIBDD i MCHS [On the commonality of the tasks of physical training of traffic police and the Ministry of Emergencies]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov : sbornik statej [Improving the physical training of law enforcement officers : collection of articles]. Orel : OrYul MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2019, pp. 52-56.*

13. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Aldoshin A. V. *Formirovanie assertivnogo povedeniya kursantok vuzov MVD Rossii, obuchayushchihsya po profilyu GIBDD, sredstvami i metodami fizicheskoy podgotovki [Formation of assertive behavior of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia studying in the profile of the traffic police, means and methods of physical training]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News Tula State University. Physical education. Sport, 2018, no. 1, pp. 88-95.*

14. Panferov R. G. *Fizicheskaya podgotovka i bezopasnost' lichnosti: cel', zadachi, vzaimodejstvie [Physical training and personal security: purpose, tasks, interaction]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2020, no. 1 (21), pp. 154-159.*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 378.1

АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД КУРСАНТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

THE ADAPTATION PERIOD OF THE CADET IN THE FIRE TRAINING CLASSES

Балуев Артем Сергеевич

преподаватель

кафедра огневой подготовки

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

Baluev Artem Sergeevich

lecturer

department of fire training

Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

Yekaterinburg, Russia

Волосников Илья Олегович

курсант

факультет подготовки сотрудников полиции

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

Volosnikov Ilya Olegovich

cadet

department the police training faculty

Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

Yekaterinburg, Russia

Аннотация. Статья рекомендована курсантам образовательных организаций высшего образования системы МВД России. В материале рассматривается временной отрезок, в течение которого личность курсанта приспосабливается к специфике дисциплины «Огневая подготовка». В частности, автор статьи освещает основные проблемы курсантов женского пола на занятиях по огневой подготовке. Продемонстрирована важность взаимоотношений между преподавателем и курсантом. Подробно рассмотрена личность непосредственно преподавателя, выявлен набор неотъемлемых качеств, присущих именно преподавателю-профессионалу кафедры огневой подготовки. На основе анализа личности преподавателя-профессионала сформировано понятие его характеризующее. Благодаря использованию методики социального опроса, автором статьи выполнен анализ понимания изучаемой дисциплины курсантами на учебных занятиях по огневой подготовке и выявлен примерный адаптационный период курсанта к занятиям по огневой подготовке.

Abstract. The article is recommended for cadets of educational institutions of higher education of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The material examines the

time period during which the personality of the cadet adapts to the specifics of the discipline «Fire training». In particular, the author of the article highlights the main problems of female cadets in firepower training. The importance of the relationship between the teacher and the student has been demonstrated. The personality of the teacher directly is examined in detail, a set of inalienable qualities inherent in the teacher-professional of the department of firepower training is revealed. Based on the analysis of the personality of a professional teacher, the concept that characterizes him has been formed. Thanks to the use of the method of social polling, the author of the article analyzed the understanding of the discipline under study by cadets in training sessions on firepower training and revealed an approximate adaptation period of a cadet to lessons on firepower training.

Ключевые слова: адаптация; курсант; огневая подготовка; обучение; адаптационный период.

Keywords: adaptation; cadet; fire training; training; adaptation period.

Речь пойдет не о чем ином как о понятиях «адаптация» и «адаптационный период» применительно к деятельности курсанта образовательного учреждения системы высшего образования МВД России. Именно на них базируется рассматриваемая нами тема. Адаптация курсанта, применительно к дисциплине «Огневая подготовка», есть приспособление индивида как личности к нормальному функционированию и существованию в новой для нее окружающей среде (обществе) в соответствии с требованиями этой среды (общества) [1]. Иными словами, это означает, что, поступая на обучение в образовательные организации высшего образования системы МВД России, из ученика школы, гимназии или лицея, личность меняет свой социальный статус, меняет свою «среду обитания», меняется ее кругозор и направленность деятельности, вследствие чего возникают новые права, обязанности, ограничения, запреты, ответственность и самое главное – эмоциональные потрясения. Все перечисленные аспекты, основываясь на познаниях в области психологии человека, достаточно тяжело осознать и усвоить, что называется «сразу же». Следовательно, возникает такое понятие как «адаптационный период», означающее некое привыкание или приспособление к новой специфической деятельности, ее особенностям, своеобразному режиму несения службы, новым ритуалам и правилам в системе органов внутренних дел. В данном случае, мы будем понимать именно приспособление личности курсанта к новым, не свойственным для «гражданского» человека, условиям обучения по дисциплине «Огневая подготовка».

Целью данной статьи является изучение адаптационного процесса курсанта на занятиях по огневой подготовке, а также выявление примерного промежутка времени, за который курсант полностью адаптируется к происходящему и будет свободно ориентироваться на занятиях.

В науке существует большое количество различных классификаций этапов адаптации, но наиболее подходящей для данной проблематики является классификация Т. Ю. Базарова и Б. Л. Еремина, которые выделяют четыре этапа адаптации:

1. Оценка уровня подготовленности новичка.
2. Ориентация.
3. Действенная адаптация.
4. Функционирование.

С классификацией авторов, несомненно, можно согласиться и руководствоваться ей, однако за основу можно взять несколько видоизмененную модель этапов адаптации в соответствии с целями поставленной проблематики. Во-первых, весь период адаптации начинается со знакомства с преподавательским составом, началом отношений «преподаватель – курсант», субъективной оценки личности курсанта преподавателем, и, следовательно, условное название первого этапа «Знакомство с преподавательским составом». Во-вторых, установив контакт с преподавателем, начинается процесс получения новых знаний, а значит изучение теоретической части дисциплины, следовательно, условно, второй этап можно охарактеризовать как «Освоение теоретической базы дисциплины». В-третьих, благодаря поддержке и сопровождению преподавателей, имея теоретическое представление об огневой подготовке как дисциплине, знания об огнестрельном оружии в дело включается последний этап адаптации «Практическая работа». Слияние трех этапов позволяет нам говорить в целом о периодах адаптации курсанта на занятиях по огневой подготовке.

Первое знакомство с предметом «Огневая подготовка» в среднем происходит во второй половине обучения первого курса. Весь объем нового материала кажется абсолютно непонятным, слишком объемным и даже невозможным для запоминания. Однако, постепенно освоив теоретические аспекты предмета и перейдя к практическим занятиям понимание устройства огнестрельного оружия только улучшается, приходит понимание, что к чему присоединяется, становится понятен принцип взаимодействия частей и механизмов оружия, например, Пистолета Макарова. То есть, любая дисциплина, изучаемая в образовательной организации МВД России, в том числе «Огневая подготовка» функционирует по системе «чем дальше, тем понятнее, а значит интереснее».

Однако, полное осознание окружающей обстановки, понимание процесса стрельбы, техники взаимодействия с оружием и выработка некоторых навыков обращения с оружием окончательно приходит только спустя год обучения, то есть, примерно во время второго курса обучения, благодаря 3 факторам:

1. Работа преподавателей.
2. Изучение и запоминание теоретического материала.
3. Подкрепление теоретических знаний практическими занятиями с психолого-преподавательским сопровождением – доведение работы с оружием до автоматизма.

Отдельное внимание следует уделить курсантам женского пола, для которых сама по себе специфическая дисциплина «Огневая подготовка» представляется, своего рода, единым стрессогенным фактором, который влияет на психическую и эмоциональную составляющую личности. В ряде случаев, испытываемые курсантом женского пола переживания являются барьером, препятствующим проведению дальнейшего практического занятия, дальнейшего взаимодействия с боевым огнестрельным оружием. Так, например, подобными барьерами могут являться: страх удержания боевого пистолета (автомата) в руках, ожидание выстрела, боязнь достаточно громких звуков после выстрела, волнение, вследствие которого человек «теряется в пространстве» и далее не способен продолжать учебный процесс [2].

Перечисленные негативные факторы, препятствующие дальнейшей работе курсанта с оружием, несомненно, отойдут на задний план по истечении адаптационного периода, за который каждый обучаемый не просто должен, а обязан преодолеть их своим упорством, трудом и настойчивостью для дальнейшего прохождения службы в рядах МВД России и выполнения своего профессионального долга сотрудника полиции. В противном случае, стоит задуматься о целесообразности продолжения обучения и службы, имея страхи, преодолеть которые оказалось реальной проблемой для курсанта женского или мужского пола.

Важную роль на данном этапе обучения играет личность преподавателя-профессионала [3]. Именно преподаватель кафедры способен распознать, в чем заключается истинная проблема, возникшая у курсанта во время обучения, способен провести соответствующие разъяснения и дополнительную работу с отдельным курсантом с целью устранения выявленных недостатков и последующей стабилизации работы и обучения курсанта, его эмоционального и психического состояния. Только преподаватель способен своим командным голосом, своей слаженностью в обращении с боевым оружием, четкими отработанными действиями и высоким уровнем знаний показать курсантам как при идеальных условиях должен вести себя обучающийся, пробудить в нем состояние хладнокровия, спокойствия и уверенности в своих действиях. Только преподаватель-профессионал способен поставив цель и задачи, создать стрессовую ситуацию для курсанта, чтобы проследить за ходом его мыслительной деятельности, четкостью и уверенностью в действиях или наоборот, выявить пробелы и как следствие указать на них для дальнейшего устранения.

Говоря о личности преподавателя-профессионала, мы подразумеваем совокупность обязательных неотъемлемых качеств, присущих именно преподавателю дисциплины «Огневая подготовка». Такому преподавателю свойственны следующие качества: педагогическая ориентация, знания и умения, авторитет.

Первое качество характеризуется стремлением личности преподавателя осуществлять профессиональную деятельность с любовью, подходу с максимальной ответственностью к особенностям своей работы. Иными словами, преподаватель-профессионал должен быть «влюблен» в собственное дело. Получая самоудовлетворение от качественного выполнения своих обязанностей у человека все больше возрастает интерес к выбранной профессии, возникает все большая потребность к изучению нового учебного материала, рождаются различные методы преподавания учебного материала и другое.

Педагогическая ориентация тесно связана со знаниями и умениями преподавателя, ведь профессиональные навыки помогают лаконично выстроить план действий при занятиях с курсантами, имеющими различный уровень подготовки. Важное отличие преподавателя от преподавателя-профессионала заключается в том, что первый может подготовить объемный план проведения учебного занятия, а само занятие провести непродуктивно и безрезультатно как для курсанта, так и самого себя, своей профессиональной компетенции. Преподаватель-профессионал характеризуется как раз тем, что способен систематизировать учебный материал и организовать процесс обучения курсантов в соответствии с ним, впоследствии формируя необходимые профессиональные качества и умения у обучающихся.

Третье качество является одним из наиболее важных для формирования личности преподавателя-профессионала в глазах его учеников, поскольку профессионализм в большей степени зависит от наличия таких качеств, как: индивидуальность и нестандартность общения с курсантами, способность быстро найти интересующий учебный материал и выделить в нем главное, в некоторых моментах разрядить напряженную обстановку ноткой юмора [4].

На основе раскрытых качеств, присущих преподавателю-профессионалу можно попытаться составить определение, характеризующее такого человека. Итак, преподаватель-профессионал – это личность, обладающая присущими только ей профессиональными знаниями, умениями и компетенциями, имеющая авторитет и уважение со стороны обучающихся, осуществляющий профессиональную деятельность с максимальной ответственностью, постоянно стремящийся к саморазвитию и повышению качества исполнения своих должностных обязанностей.

Для того, чтобы определить примерный временной промежуток, в течение которого у курсанта происходит адаптационный период к предмету «Огневая подготовка», был проведен небольшой социальный опрос среди курсантов 1 и 2 курса на тему адаптационного периода и понимания дисциплины «Огневая подготовка» [5]. Курсантам был задан вопрос «Что из себя представляет и насколько Вами освоена дисциплина «Огневая подготовка?». В частности, среди курсантов 1 курса, можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных в ходе дискуссии достаточно ясно отвечают, для чего предназначена данная дисциплина, знают теоретические основы, но сам процесс учебных стрельб и принцип устройства Пистолета Макарова пока еще остается не до конца понятен.

Исходя из нижеприведенного графика, мы видим, что среди курсантов 2 курса 9 из 10 человек, достаточно полно и ясно понимают дисциплину «Огневая подготовка», ее специфику, а также принцип устройства огнестрельного оружия. На данном этапе обучения уже сформирована тактильно-мышечная память, ответная реакция в различных стрессовых ситуациях, создаваемых преподавателем-профессионалом с целью развития профессиональных компетенций у курсантов как сотрудников органов внутренних дел. Аналогичный метод социального опроса был реализован в процессе взаимодействия с курсантами 1 курса, где по результатам 6 из 10 курсантов в необходимом объеме усвоили материал и специфику преподаваемого предмета (рис. 1).

Таким образом, практическая цель считается достигнутой, поскольку рассмотрен каждый этап адаптации курсанта на занятиях по огневой подготовке, а также можно выделить адаптационный период, который составляет примерно 1 год обучения, в зависимости от личности каждого курсанта. В соответствии достигнутой целью, стоит предположить, что лучше всего в первый раз провести наглядно-обзорное занятие, чтобы моментально продемонстрировать, что в будущем ждет обучающихся и к чему им стоит морально и психологически подготовиться.



Рис. 1. Результаты проведения социального опроса среди курсантов 1-2 курса УрЮИ МВД России

В тесном взаимодействии рассмотрены отношения «преподаватель-курсант». Проанализирована личность преподавателя-профессионала кафедры огневой подготовки, а также подробно рассмотрен набор качеств, характеризующих такого преподавателя. Взаимодействие преподавателя с курсантом имеет большое значения для становления профессиональных компетенций курсанта как сотрудников органов внутренних дел.

Литература

1. Мукумова Д. И. Процесс адаптации студентов к учебной деятельности // Современное образование (Узбекистан). 2020. № 7 (92). С. 36-41. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/protsess-adaptatsii-studentov-k-uchebnoy-deyatelnosti> (дата обращения 14.05.2021).
2. Медведев А. В., Ветрова Ю. В., Мясищева Ю. В. Психологическая подготовка курсанта-стрелка // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2017. № 2. С. 83-85. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-kursanta-strelka> (дата обращения: 15.05.2021).
3. Раушкина А. В. Личность преподавателя в образовательном процессе // Инновационные педагогические технологии : материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). Казань : Бук 2017. С. 5-8. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/271/12945/> (дата обращения: 18.05.2021).
4. Митин А. А. Педагогические аспекты личности преподавателя по огневой подготовке // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 2. С. 206-208. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-aspekty-lichnosti-spetsialista-po-ognevoi-i-fizicheskoi-podgotovke> (дата обращения: 15.05.2021).
5. Шапиро М. Г. Классификация методов опроса в социологии // Социальные исследования. 2017. № 2. С. 51-59. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassifikatsiya-metodov-oprosa-v-sotsiologii> (дата обращения: 15.05.2021).

References

1. Mukumova D. I. Protsess adaptatsii studentov k uchebnoy deyatelnosti [Process adaptatsii studentov k uchebnoy deyatelnosti] [The process of adaptation of students to

educational activities]. Sovremennoe obrazovanie (Uzbekistan) - Modern education (Uzbekistan), 2020, no. 7. pp. 36-41. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/protsess-adaptatsii-studentov-k-uchebnoy-deyatelnosti> (accessed 14.05.2021).

2. Medvedev A. V., Vetrova Yu. V., Myasishcheva Yu. V. *Psikhologicheskaya podgotovka kursanta-strelka [Psihologicheskaya podgotovka kursanta-strelka [Psychological training of the shooter cadet]. Vestnik Belgorodskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the Belgorod Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2017, no. 2. pp. 83-85. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-kursanta-strelka> (accessed 15.05.2021).*

3. Raushkina A. V. *Lichnost' prepodavatelya v obrazovatel'nom protsesse [The personality of the teacher in the educational process]. Innovacionnyya pedagogicheskie materialy : materialy VII mezhdynar. naychn. konf. [Innovative pedagogical technologies: materials of the VII Intern. scientific. conf. (Kazan, October 2017)]. Kazan, 2017, pp. 5-8. Available at: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/271/12945/> (accessed 18.05.2021). (In Russia).*

4. Mitin A. A. *Pedagogicheskie aspekty lichnosti prepodavatelya po ognevoi podgotovke [Pedagogical aspects of the personality of a firepower training teacher]. Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry - Education. The science. Scientific personnel, 2019, no. 2. pp. 206-208. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-aspekty-lichnosti-spetsialista-po-ognevoi-i-fizicheskoi-podgotovke> (accessed 15.05.2021).*

5. Shapiro M. G. *Klassifikatsiya metodov oprosa v sotsiologii [Classification of survey methods in sociology]. Sotsial'nye issledovaniya - Social studies, 2017, no. 2. pp. 51-59. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassifikatsiya-metodov-oprosa-v-sotsiologii> (accessed 15.05.2021).*

УДК 796.011.3+378

**К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ****ON THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA****Галицына Дарья Александровна**

курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Galitsyna Darya Aleksandrovna

cadet

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

Orel, Russia

Кузнецов Михаил Борисович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kuznetsov Mikhail Borisovich

senior lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Сегодня специалисты в сфере здравоохранения и здоровьесберегающих технологий считают, что здоровье человека на 50 % зависит от здорового образа жизни, поэтому первостепенной задачей является сохранение и укрепление здоровья. Особую актуальность приобретает формирование у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России высокого поведенческого уровня к своему образу жизни. Проблемы здоровьесбережения связана в первую очередь с ухудшением состояния здоровья курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. В данной статье авторы представили некоторые возможности использования здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях МВД России и формирование у обучающихся стойкой мотивации к здоровому образу жизни.

Abstract. Health has always been considered the highest value, the basis of an active creative life, happiness, joy and well-being of a person. Today, experts in the field of healthcare and health-saving technologies believe that human health is 50% dependent on a healthy lifestyle, so the primary task is to preserve and promote health. Of particular relevance is the formation of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia of a high behavioral level to their lifestyle. Health-saving problems are primarily associated with the deterioration of the health of cadets and students of educational

organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. In this article, the authors presented some possibilities of using health-saving technologies in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia and the formation of students' strong motivation for a healthy lifestyle.

Ключевые слова: курсант, здоровый образ жизни, физическая подготовка, физические упражнения, здоровье, здоровьесберегающие технологии.

Keywords: cadet, healthy lifestyle, physical training, exercise, health, health-saving technologies.

В послании Президента РФ В. В. Путина Федеральному Собранию от 3 декабря 2015 года, здоровье жителей России названо одним из главных приоритетов национальной политики. Но, все же, в настоящее время реализация масштабных мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения, затруднена по ряду причин. На практике выполнение оздоровительно - профилактических программ достаточно сложно, поскольку многие учебные заведения, на сегодняшний день не располагают структурными подразделениями, способными на высоком уровне решать проблемы оздоровления и профилактики.

Учебное заведение – это особая социальная среда для всех учащихся. В период обучения на курсантов воздействует различный комплекс факторов, которые, к сожалению, негативно влияют на состояние здоровья в целом. Общество в современный период времени требует от выпускника вуза готовность вступить в активную общественную и трудовую деятельность полноценной личностью, имеющей высокий резерв здоровья и стрессоустойчивость к различным жизненным ситуациям. Отсутствуют различные социальные возможности, которые способны повлиять на причины сдвигов здоровья отдельного человека и нации в целом. Не исключено, что в этом кроется одна из причин пренебрежительного отношения большей части курсантов к своему здоровью.

Актуальность проблемы здоровьесбережения связана в первую очередь с ухудшением состояния здоровья курсантов. Среди причин можно отметить:

- отсутствие современной педагогической технологии оздоровления курсантов, которая была бы направлена на решение такого вопроса, как изменение образа жизни, это необходимо для того, чтобы каждый курсант заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи;
- невозможность проведения оперативного строгого и реального контроля, а также учета состояния здоровья курсантов;
- снижение у многих курсантов понимания и мотивации для ведения ЗОЖ;
- несвоевременность разработки теоретических основ здоровьесбережения и их эффективного использования в образовательном процессе.

Всем известно, что курсантов можно отнести к категории населения с повышенными факторами риска. Которыми являются нервное перенапряжение и умственное утомление, нарушение режима, курение. Все это приводит к различным последствиям, неврозам и тому подобное. Проблема здоровьесбережения становится более актуальной для высшего образования [1, с. 50; 2, с. 146; 5, с. 107].

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые

в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы: технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса; технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности курсантов; разнообразные здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях педагогами [1, с. 50; 2, с. 146].

Можно научить курсанта хорошо бегать, прыгать, метать, но, если у него не будет мотивированной потребности в спорте, все эти навыки будут бесполезны в жизни и тем более в будущей профессии.

Педагоги по физической подготовке в образовательных организациях МВД России сегодня все чаще говорят о современных тенденциях развития здоровьесбережения курсантов. Сталкиваясь с проблемами в оздоровительном направлении курсантов, они стремятся найти новые, современные механизмы устранения этих проблем [3, с. 137; 4, с. 56].

В связи с чем, полагаем необходимым на базе физической подготовки в вузах МВД применять здоровьесберегающие технологии. Для этого считаем целесообразным, провести тест-опросник, чтобы выявить уровень знаний курсантов о мотивации здорового образа жизни.

Так, интересным представляется провести пример на основании тематической проверки «Эффективность реализации здоровьесберегающих технологий», диагностику курсантов с применением методики В. Юматовой «Неоконченное предложение».

Данная методика будет способствовать изучению мотивации здорового образа жизни курсантов, а также выявлению их знаний и представлений о здоровье. В образовательных организациях МВД России, стоит провести подобную диагностику. Цель проводимой диагностики состоит в изучении особенностей ценностного отношения курсантов к своему здоровью, здоровью человека и здоровому образу жизни.

Анализ ответов, об особенностях представлений курсантов о здоровом образе жизни стоит проводить со следующей оценкой:

- максимальные (высокие) баллы (12–9 – высокий уровень мотивации);
- средние баллы (8–6 – средний уровень мотивации);
- низкие баллы (5–0 – низкий уровень мотивации).

Диагностирование стоит проводить по следующим критериям: максимальные (высокие) баллы (12–9 – высокий уровень мотивации) – курсанты осознают ценность здоровья, знакомы с основными правилами сбережения здоровья, гигиены. Ориентируются в ситуации в случае болезни, стараются соблюдать правила здорового образа жизни. Средние баллы (8–6 – средний уровень мотивации) – курсанты отчасти владеют здоровьесберегающим содержанием беседы, не на все вопросы дают точные, адекватные ответы. Низкие баллы (5–0 – низкий уровень мотивации) – курсанты допускают существенные ошибки в решении конкретных здоровьесберегающих задач.

Если при выводе средних результатов по двум диагностикам возникнет проблема: у большинства курсантов уровень сформированности мотивации к ЗОЖ будет находиться на среднем и низком уровнях, то, необходимо не только делать упор

на развитие физических качеств курсантов, но и максимально развивать механизмы, необходимые для понимания ими, что значит вести здоровый образ жизни.

Следуя современным стандартам, необходимо применять инновационные формы в работе по здоровьесбережению курсантов, мотивирующие их на ценностное отношение к своему здоровью, понимание важности придерживания здорового образа жизни.

Инновационной находкой на сегодняшний день, по нашему мнению, является применение одной из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий. А именно, по здоровьесбережению курсантов в комплексе со здоровьесберегающими технологиями активно стоит использовать валеологическую игру «Интервью», основанную на современном методе интервьюирования. В чем заключается суть применения данной игры, и как она работает на здоровьесбережение курсантов?

Валеология (греч.: *valeo* – «я здоров», *logos* – «наука, учение») – интегральная наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни.

Главная задача валеологии – научить человека формировать и беречь свое здоровье. Анализируя данные понятия, понимаем важность валеологического воспитания курсантов. Валеологическое воспитание может быть представлено различными игровыми модулями. Например, такое воспитание можно реализовывать посредством валеологических игр, в процессе которых курсанты учатся следовать укрепляющему здоровью жизненному режиму, негативно относиться к вредным привычкам, начинают бережно относиться к своему здоровью, осознавая, что значит вести здоровый образ жизни [5, с. 107; 6, с. 163].

Рассмотрим одну из таких игр.

Валеологическая игра «Интервью» имеет свою структуру (алгоритм) и правила:

1. Проблемная ситуация, обсуждение проблемы. Педагог (или курсанты самостоятельно) ставят проблему познавательного характера, касающуюся спорта, культуры здоровья. Обсудив ее, они приходят к выводу о том, что имеют недостающие знания по заявленной теме.

2. Открытие знания. На данном этапе игры проводится беседа с курсантами (корреспондентом выступает сам педагог).

3. Систематизация знания посредством различных форм: мини-проекты, новостные заметки, статьи, фоторепортажи, спортивные флэшмобы и так далее.

4. Распределение ролей (состав редакции: корреспонденты, операторы, журналисты, художники), проводится и индивидуальная работа с курсантами-корреспондентами, обсуждаются вопросы для интервью, моделируются различные ситуации общения с группой или подгруппой курсантами и педагогами других групп.

5. Итог. Как и любая игра, валеологическая игра «Интервью» имеет конечный результат (продукт) – видеофильм по результатам игры или совместная презентация.

Таким образом, новизна данного опыта работы по здоровьесбережению курсантов заключается в реализации валеологической игры как одной из инновационной здоровьесберегающей технологии. Познавательными темами для валеологической игры «Интервью» могут послужить: «Вредные и добрые привычки», «Спорт в моей жизни», «Что может дать мне спорт?», «Спортивная жизнь моего

города» и другие.

Цель: содействие формированию у курсантов культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению.

Задачи: дать представление о здоровье как важнейшей ценности жизни, об основах безопасной жизнедеятельности; формировать у курсантов потребность в здоровом образе жизни; учить их обходить опасности, не бояться их, бережно относиться к своему здоровью и здоровью близких и так далее.

Валеологическая игра «Интервью» – это только совместная игра. Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление здоровья курсанта и его физическое воспитание, практически невозможно. Поэтому, одним из основных направлений данной валеологической игры выступает совместная работа педагога с курсантами в решении не только теоретических вопросов здоровьесбережения, но и накопления практического опыта (совместные флэшмобы, акции, спортивные праздники, мини-проекты, конкурсы оздоровительной направленности и другие).

В связи с вышеуказанными предложениями общий показатель сформированности знаний и представлений курсантов по теме здоровья должен дать высокие результаты. Таким образом, можно констатировать, что для выявления и формирования должного уровня мотивации здорового образа жизни у курсантов, считаем целесообразным использование инновационной здоровьесберегающей технологии в виде валеологической игры «Интервью».

Литература

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // *Наука-2020*. 2018. № 2-1 (18). С. 50-54.

2. Кузнецов М. Б. Особенности применения педагогических технологий в конфликтных ситуациях на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2018. № 4 (77). С. 146-149.

3. Подрезов И. Н. Маркетинговые технологии в физической культуре и спорте сотрудников ОВД // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2016. № 4 (69). С. 137-139.

4. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о фитнесе как средстве укрепления здоровья человека // *Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания* : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2018. С. 56-60.

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

6. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // *Наука-*

2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163-168.

References

1. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *Sistematizatsiya mekhanizmov fizkul'turno-ozdorovitel'nykh tekhnologiy na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom [Systematization of the mechanisms in health and fitness technology in the classroom physical education and sport]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-1 (18), pp. 50-54.*
2. Kuznetsov M. B. *Osobennosti primeneniya pedagogicheskikh tekhnologiy v konfliktnykh situatsiyakh na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke s kursantami obrazova-tel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Features of the application of educational technologies in conflict situations in the classroom for physical training of cadets of educational institutions of the MIA of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo insti-tuta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 4 (77), pp. 146-149. (In Russia).*
3. Podrezov I. N. *Marketingovye tekhnologii v fizicheskoy kul'ture i sporte sotrudnikov OVD [Marketing technologies in physical culture and sports of employees of the Department of Internal Affairs]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 4 (69), pp. 137-139.*
4. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. *K voprosu o fitnese kak sredstve ukrepleniya zdo-rov'ya cheloveka [To the question of fitness as a means of strengthening human health]. Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme professional'nogo obrazo-vaniya: opyt i innovatsionnye tekhnologii fizicheskogo vospitaniya : sbornik mate-rialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in the system of professional education: experience and innovative technologies of physical education: collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical conference]. Yekaterinburg, URYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2018, pp. 56-60. (In Russia).*
5. Kuznetsov M. B. *Zdorov'esberezhenie kursantov i slushateley kak zadacha obrazo-vatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Health care of cadets and students as a task of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles]. Orel, Orui Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 107-110. (In Russia).*
6. Podrezov I. N., Eremin R. V. *Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sokhraneniya zdorov'ya detey, podrostkov, molodykh lyudey sredstvami fizicheskoy podgotovki, turizma i sporta, privlechenie molodogo pokoleniya k zdorovomu obrazu zhizni [Problems of the formation, strengthening and maintaining the health of children, adolescents, young adults by means of physical training, sports and tourism, attracting the younger generation to a healthy lifestyle]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, № 1-1 (17), pp. 163-168.*

УДК 37.026.6

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****CREATING A CONSCIOUS NEED TO PRESERVE THE HEALTH
OF CHILDREN MIDDLE SCHOOL AGE****Реджепов Мердан**

студент

*кафедра «Теория и методика обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Rejepov Merdan**

student

*department of theory and methods of teaching physical culture and life safety**Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia***Стешенко Валерия Викторовна**

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра «Теория и методика обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Steshenko Valeria Viktorovna**

Ph. D., associate professor

*department of theory and methods of teaching physical culture and life safety**Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни у детей школьного возраста в условиях общеобразовательной организации на уроках физической культуры. Низкая мотивация детей среднего школьного возраста к регулярным занятиям физической культурой на сегодняшний день является достаточно острой проблемой, решение которой на сегодняшний день является наиболее актуальной. Авторами проведен анализ организационно-педагогических условий по формированию потребности к сохранению и укреплению здоровья у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры. Выявлены условия и даны рекомендации по формированию у школьников осознанной потребности к занятиям физической культурой.

Abstract. The article deals with the problems of forming a healthy lifestyle in school-age children in the conditions of a general educational organization at physical culture lessons. The low motivation of children of secondary school age to regular physical education classes is today a rather acute problem, the solution of which is currently the most urgent. The authors analyze the organizational and pedagogical conditions for the formation of the need to preserve and

strengthen the health of children of secondary school age in physical education classes. The conditions are identified and recommendations are given for the formation of students' conscious need for physical education.

Ключевые слова: *здоровье, потребность, мотивация, социально-педагогические условия, урок физической культуры.*

Keywords: *health, need, motivation, social and pedagogical conditions, physical culture lesson.*

Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье, взрослого человека.

Анализ современной методической литературы, опыт практической педагогической деятельности учителей физической культуры показывает, что учебный процесс на уроках физической культуры, прежде всего, направлен на совершенствование методической стороны обучения, решая в основном дидактические задачи. Не учитывается психологический потенциал воздействия физической культуры на формирование у воспитанников мотивации к учебно-познавательной деятельности, потребности к сохранению и укреплению здоровья через физкультурно-оздоровительные занятия.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как сформировать интерес у обучающихся к урокам физической культуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать так, чтобы предмет «Физическая культура» оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении этих вопросов возникают противоречия. С одной стороны – учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой – повышение требований к его валеологической направленности; с одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой – снижение интереса к урокам физической культуры.

Данные противоречия и определили актуальность настоящего исследования.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс обучающихся детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования: формирование потребности к сохранению и укреплению здоровья у подростков на уроках физической культуры.

Цель исследования: изучение организационно-педагогических условий по формированию потребности к сохранению и укреплению здоровья у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Для решения поставленной цели нами были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить понятие «Здоровье» и элементы здорового образа жизни.

2. Выявить особенности формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной организации.

3. Определить организационно-педагогические условия формирования потребности к сохранению и укреплению здоровья у подростков на уроках физической культуры.

Изучая понятие «Здоровье» и элементы здорового образа жизни мы пришли к выводу, что однозначного определения понятия здоровья нет.

В медико-биологической литературе даются различные определения здоровья, каждое из которых подчеркивает важность того или иного аспекта в комплексной характеристике этого состояния организма. Из определений понятия «здоровье» очевидно, что оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Очевидно также, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных факторов (наследственность, конституция, пол, возраст).

Наиболее полно характеристика понятия здоровья дана в определении одного из основоположников науки о здоровье Виктора Порфирьевича Петленко: «Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей» [4, с. 9].

Такое понятие, как «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста в условиях общеобразовательной организации возможно, прежде всего, с учетом следующих направлений:

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- организация рационального питания;
- рациональная организация двигательной активности учащихся, включающая предусмотренные программой уроки физической культурой, динамические перемены и активный паузы в режиме дня;
- система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, а также спортивно-массовую работу.

Организация двигательной активности является ключевым компонентом сохранения и укрепления здоровья человека.

У огромного числа школьников из-за большой учебной нагрузки в школе, и дома наблюдается недостаточная двигательная активность, и особенно в условиях дистанционной работы в результате неблагоприятной эпидемиологической ситуации в стране. Все это может вызвать ряд серьезных изменений в организме ученика. При длительной сидячей работе дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет

к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Подростковый возраст характеризуется повышенной потребностью в двигательной активности, и можно сказать, что важнейшими задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, совершенствование двигательных способностей.

При этом школьная программа может предложить только один предмет, который способствует снижению отрицательного влияния интенсификации учебного процесса и недостаточной двигательной активности учащихся – это предмет «Физическая культура».

Однако низкая мотивация детей среднего школьного возраста к регулярным занятиям физической культурой на сегодняшний день является достаточно острой проблемой, решение которой на сегодняшний день является наиболее актуальной.

Прежде чем говорить о формировании потребности к сохранению и укреплению здоровья у подростков на уроках физической культуры, необходимо отметить, что «Мотивация – это сочетание внутренних и внешних движущих сил. Такая сила стимулирует любую деятельность, определяет конкретную форму и дает ей тенденцию, которая фокусируется на достижении определенных целей. Мотивы всегда являются основой потребностей» [3, с. 3].

Категорию «потребность» можно назвать междисциплинарной, так как изучением потребностей занимаются не только философы, физиологи, психологи, но и социологи, экономисты, культурологи и многие другие. Представители научного мира продолжают разработку категории «потребность», выявляя наиболее существенные ее стороны [5, с. 88].

Для того чтобы сформировать у школьников мотивацию к занятиям физической культурой следует помнить о важности позитивной атмосферы в процессе учебного занятия. Положительный эмоциональный фон имеет первостепенное значение на уроках физической культуры. Его необходимо формировать еще до начала занятия и следует сохранять на протяжении всего урока.

Наиболее действенный прием побуждения к учению – это моделирование ситуаций успеха, где следует поощрять не только результат деятельности, но и усилия. Также важно помнить о разнообразии. Необходимо чередовать места проведения занятий. Интерес к занятиям физической культурой возникает в том случае, если ученик испытывает удовольствие от процесса деятельности, на что влияет характер взаимоотношений с педагогом и членами коллектива во время урока. Для поддержания активного интереса к урокам физической культуры как при обучении движению, так и при его совершенствовании необходимо сопровождение соответствующей информацией. Эта информация должна максимально раскрывать важность упражнения, влияния физической нагрузки на организм человека.

Обязательным условием для повышения мотивации к физической культуре является формирование результативных мотивов. Под мотивацией достижения, согласно Т. О. Гордеевой [2, с. 48], понимается мотивация, направленная на возможно лучшее выполнение любого вида деятельности, ориентированная на дости-

жение некоторого результата, к которому может быть применен критерий успешности. Без ориентации на результат, формирование интереса к физической культуре будет неэффективным. Необходимо каждого школьника сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться окружающими как успех и победа над собой.

Результативные мотивы необходимо формировать и в процессе обучения двигательным действиям. В связи с этим на уроках физической культуры нужно включать и лично значимую для каждого обучающегося соревновательную деятельность, при этом обязательно необходимо определить индивидуальный доступный результат. В конце урока рекомендуется осуществлять анализ выполненной работы и самоанализ.

В процессе анализа необходимо выяснить что получилось, что не получилось и почему произошло именно так. Целесообразно также обозначить ошибки при выполнении двигательных задач, рассматривать различные варианты и осуществлять поиск для достижения поставленной цели.

Эффективным средством воспитания у обучающихся внутренних положительных мотивов к занятиям физическими упражнениями являются игровые комплексы, которые могут содержать подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера и другие. Мотивация игровой деятельности обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, удовлетворения потребности в самоутверждении, самореализации [1].

В то время, когда учащийся пребывает в состоянии удовлетворенности, у него формируется положительно-активное отношение к физической культуре. По мнению многих ученых, основными причинами снижения удовлетворенности уроками физической культуры являются: малая или чрезмерная нагрузка, отсутствие эмоциональности урока, не интересность выполняемых упражнений, плохая организация урока.

Подводя итог вышесказанному можно сделать следующее заключение – формированию потребности к сохранению и укреплению здоровья школьников будет способствовать положительная их мотивация к занятиям физической культурой с соблюдением следующих условий:

- благоприятный эмоциональный фон занятия;
- моделирование ситуаций успеха;
- разнообразие (место проведения, комбинирование методов физического воспитания, нетрадиционные уроки и другие);
- информация о важности выполняемых упражнений на организм человека;
- ориентация на результат (формирование результативного мотива);
- обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении;
- игровые технологии.
- анализ и самоанализ выполненных заданий.

Литература

1. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. Москва : Эксмо, 2004. 512 с.
2. Гордеева Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2002. С. 47- 102.
3. Канысова Е. В. Эволюция понятия «мотивация» в теории и практике [Электронный ресурс] // Экономика и менеджмент инновационных технологий. 2018. № 2. URL: <https://ekonomika.snauka.ru/2018/02/15821> (дата обращения: 13.04.2021).
4. Петленко В. П., Давиденко Д. Н. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. СПб. : Балтийская педагогическая академия, 1998. 120 с.
5. Петрова С. И. Потребность, интерес, мотив: об их взаимосвязи и взаимообусловленности // Образование и наука в России и за рубежом. 2018. № 7 (42). С. 87-93.

References

1. Vygotskiy L. S. *Psikhologiya razvitiya rebenka* [Psychology of child development]. Moscow, Eksmo Publ., 2004, 512 p.
2. Gordeeva T. O. *Motivatsiya dostizheniya: teorii, issledovaniya, problemy* [Motivation of achievement: theories, research, problems]. Moscow, Smysl Publ., 2002, pp 47-102.
3. Kanysova E. V. *Evolyutsiya ponyatiya «motivatsiya» v teorii i praktike* [Evolution of the concept of "motivation" in theory and practice]. *Ekonomika i menedzhment innovatsionnykh tekhnologiy - Economics and management of innovative technologies*, 2018, no. 2. Available at: <https://ekonomika.snauka.ru/2018/02/15821> (accessed 13.04.2021).
4. Petlenko V. P., Davidenko D. N. *Etyudy valeologii: zdorov'e kak chelovecheskaya tsennost* [Etudes of valeology: health as a human value]. St. Petersburg, Baltic Pedagogical Academy Publ., 1998, 120 p.
5. Petrova S. I. *Potrebnost', interes, motiv: ob ikh vzaimosvyazi i vzaimoobus-lovlennosti* [Need, interest, motive: on their interrelation and interdependence]. *Obrazovanie i nauka v Rossii i za rubezhom - Education and science in Russia and abroad*, 2018, № 7 (42), pp. 87-93.

УДК 342.9

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ,
СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ
СОТРУДНИКОМ ПОЛИЦИИ В ХОДЕ РЕШЕНИЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ**

**ACTUAL PROBLEMS OF THE USE OF PHYSICAL FORCE, SPECIAL MEANS AND FIREARMS
BY A POLICE OFFICER IN THE COURSE OF SOLVING OPERATIONAL AND SERVICE TASKS**

Струганов Сергей Михайлович

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

*Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Struganov Sergey Mikhailovich

Ph. D., associate professor

department of physical training

*East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Литвинцева Татьяна Эдуардовна

курсант

*факультет подготовки следователей и судебных экспертов, рядовой полиции
Восточно-Сибирский институт МВД России*

г. Иркутск, Россия

Litvintseva Tatyana Eduardovna,

cadet

faculty of training of investigators and forensic experts, ordinary polic

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Irkutsk, Russian

Гаврилов Дмитрий Анатольевич

преподаватель

кафедра «Физическая подготовка»

Восточно-Сибирский институт МВД 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. Настоящая статья посвящена проблемам эффективного применения сотрудниками полиции мер принуждения в соответствии с законом, в том числе возможности применения оружия в условиях высокой психо-эмоциональной нагрузки для решения оперативно-служебных задач. Возникновение проблем берет свое начало от незнания нормативно-правовой базы сотрудниками полиции и низкого уровня профес-

сиональной и физической подготовки до несоблюдения мер безопасности и страхом перед ответственностью и наказанием. В статье будут рассмотрены проблемы, которые возникают в ходе служебной деятельности у сотрудников полиции, а также приведена сравнительная характеристика относительно зарубежных стран. Также приводится статистика применения огнестрельного оружия в отношении граждан, число погибших и раненных, в том числе законность и его эффективность.

Abstract. *This article is devoted to the problems of effective use of coercive measures by police officers in accordance with the law, including the possibility of using weapons in conditions of high psycho-emotional stress to solve operational and service tasks. The problems arise from the lack of knowledge of the legal framework by police officers and the low level of professional and physical training, to the lack of compliance with security measures and the fear of responsibility and punishment. The article will consider the problems that arise in the course of official activities of police officers, as well as provide a comparative description of foreign countries. It also provides statistics on the use of firearms against citizens, the number of dead and injured, including the legality and its effectiveness.*

Ключевые слова: *правомерность, физическая сила, служебно-профессиональная деятельность, специальные средства, сотрудник полици, огнестрельное оружие, экстремальная ситуация, правовое регулирование, основания и порядок применения огнестрельного оружия.*

Keywords: *legality, physical force, official and professional activity, special means, police officer, firearms, extreme situation, legal regulation, grounds and procedure for the use of firearms.*

В современном мире деятельность сотрудников органов внутренних дел постоянно находится под угрозой, а его жизнь и здоровье подвергается риску. Преступники часто оказывают открытое сопротивление сотрудникам полиции, угрожают им. При этом правонарушители финансово обеспечены, достаточно образованы, технически оснащены и специально вооружены. Они используют современные технологии и имеют высокий уровень физической подготовленности. Поэтому, зачастую, ежегодно от рук правонарушителей гибнут десятки сотрудников органов внутренних дел, сотни получают травмы, но при этом, сотрудники, все равно рискуя своей жизнью, продолжают нести службу в рядах правоохранительных органов. В последние годы по данным МВД Российской Федерации отчетливо прослеживается повышение числа погибших сотрудников ОВД в процессе выполнения оперативно-служебных задач. Так, за 2019 год погибло около 60 сотрудников, и более 3000 пострадали, за 2020 – 59 погибших сотрудников и 3500 сотрудников, получивших ранение. Стоит отметить, что число погибших не уменьшается. Это следует объяснить рядом причин: прежде всего, это нерешительность в применении табельного оружия, отсутствия ведения единоборства в экстремальных ситуациях при задержании правонарушителей, низким уровнем реализации физических способностей и профессионально значимых двигательных навыков и умений в сложных и психологически-напряженных ситуациях.

Деятельность ОВД по борьбе с нарушениями общественного порядка, предупреждению и пресечению различных правонарушений осуществляется в достаточно сложной и подвергающейся изменениям обстановке, где происходит большое коли-

чество внешних и внутренних экстремальных факторов, требующих психологическую устойчивость [1]. Поэтому сотрудник полиции должен обладать высоким профессионализмом, терпением, решительностью и самообладанием.

Направленность на снижение уровня травматизма и гибели сотрудников правоохранительных органов должна содержать в себе особое внимание во время прохождения обучения основной подготовки, а также поддерживать уровень имеющихся навыков и умений, полученных на занятиях по профессиональной подготовке.

Что касается мнений и высказываний по поводу наиболее эффективных методов и средств совершенствования профессиональной и физической подготовки, стоит отметить, что они значительно расходятся. По мнению одних ученых, высокий уровень развития отдельных физических навыков и способностей достаточен для успешного пресечения правонарушений и задержания преступников, а другие убеждены в особой важности физических и психологических характеристик, также интеллектуальной подготовленности сотрудников правоохранительной деятельности [2]. Такие черты характера вырабатываются не сразу, поскольку необходимо пройти каждый этап формирования личности сотрудника полиции, что происходит в специально отведенных учебных заведениях.

Данные характеристики формируются поэтапно в процессе обучения в специальном учебном заведении и выявляются в различных комплексных тестовых заданиях.

Актуальность темы состоит в существовании проблем, которые возникают у сотрудников полиции при применении средств принуждения, которые требуют решения. Поэтому стоит необходимость в разработке рекомендаций и совершенствовании существующих требований для формирования эффективной реализации физических способностей и быстроты принятия решений в реальной обстановке при задержании правонарушителей.

Право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в России регламентировано Федеральным законом «О полиции», где регламентированы порядок, право и обстоятельства для их применения. Можно сказать, что данный Федеральный закон предоставляет право на защиту сотрудника и его здоровья. Поэтому, необходимо правильно и эффективно его применять. Конечно, существуют и недостатки в нормативно-правовой базе, в результате которых жизнь сотрудника защищена не в полной мере. Помимо этого, и у самих сотрудников недостаточно знаний нормативной базы, на основании которой они должны знать свои права и, наоборот, запреты и ограничения на применение.

Наряду с этим существуют и другие проблемы, к которым относится, в первую очередь, недостаточная профессиональная подготовка сотрудника полиции в ходе выполнения служебных задач. Также к таким проблемам можно отнести и пренебрежение мерами личной безопасности. В непредвиденной обстановке сотрудник полиции теряется в своих дальнейших действиях, то есть присутствует незнание тактики специальной подготовки [3]. В связи с чем сотрудник ставит свою жизнь в опасность, на что влияет и психоэмоциональный настрой. У него появляется тревога, страх, в результате чего его действия приобретают неэффективный характер.

Служебная деятельность сотрудников зачастую происходит в трудных и даже

экстремальных условиях, в которых правомерность сотрудника полиции зависит от того, насколько эффективно он сможет обеспечить личную безопасность и защищенность граждан, что будет способствовать решению конкретно поставленных оперативно-служебных задач.

В ходе решения служебных задач, в которые входит задержание преступника, обеспечение личной безопасности и безопасности граждан, а также в случае возникновения чрезвычайных обстоятельств у сотрудника появляется необходимость принимать решение в экстремальных условиях [4].

В случае возникновения определенной ошибки и недостаточной осмотрительности, который сотрудник полиции может допустить в связи с обусловленными обстоятельствами, он может быть подвержен негативным последствиям. В связи с этим нередко происходят случаи, связанные с гибелью и ранение как сотрудника полиции, также и граждан.

Наряду с вышеперечисленным следует выделить одну из актуальных проблем, которая возникает в результате необходимости применения сотрудником полиции одной из мер принуждения. К ней относится бездействие сотрудника. Такая ситуация складывается в результате страха перед ответственностью, а также незнание правовой базы, что происходит в первую очередь, от нерешительности, даже если основания для применения будут присутствовать в полной мере [3]. При этом, за бездействие в Уголовном кодексе РФ также предусмотрена ответственность в отношении сотрудника полиции.

Известно, что деятельность сотрудника ОВД содержит в себе ряд особенностей, одной из которых является возникновение экстремальных ситуаций в ходе исполнения своих обязанностей. Поэтому появляется необходимость во внедрении в учебный процесс специальной подготовки с усложнением характера действий, которые должны быть комплексными и целенаправленными.

Исходя из вышесказанного, следует выделить необходимые приемы и методы обучения. К таковым относится усложнение вводных задач, которые встают перед сотрудниками. Также необходимо ввести отработку действий, в которые будут входить элементы неожиданности. Это поможет быстро и ловко оценить сложившуюся ситуацию.

Также, в условиях экстремальных ситуаций сотруднику полиции необходимо владеть тактической подготовленностью, формировать способности, которые требуются для эффективного решения задач, уметь выстраивать линию поведения с противником, и определять тактику последовательности действий. Для того, чтобы в деятельности добиться результата, при этом выдержать психологические трудности на пути решения служебных задач сотрудника полиции следует проявить мужество, смелость, достаточную внимательность, а также не потерять самообладание. При этом стоит не забывать про психологическую устойчивость как свою, так и товарища. Поэтому нужно развивать навыки взаимопомощи, коммуникативность и профессиональное общение в трудных ситуациях [4].

Что касается применения огнестрельного оружия, в любой конфликтной ситуации от сотрудника полиции требуется выдержка, умение действовать четко, правомерно. В соответствии с ч. 3 ст. 19 Федерального закона «О полиции» сотрудник

полиции действует с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства или огнестрельное оружие, характера и силы оказываемого ими сопротивления, при этом стремиться минимизировать ущерб от их применения. В реальных условиях выполнить это требование закона, зачастую, сложно, поскольку быстрота развития ситуаций значительно влияет на противостояние преступнику, наряду с этим существует и слабая предсказуемость их последствий.

Наиболее подходящим методом, который сможет обеспечить высокую профессиональную подготовку сотрудников ОВД, является ситуативный метод. В содержание данного метода входит приближение вводных задач к жизненной обстановке. То есть, необходимо вводить те задачи, которые наиболее часто встречаются на пути сотрудника в его работе [4]. В процессе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности руководителю занятий необходимо обучить сотрудников максимально правильной оценке возможного противодействия со стороны правонарушителя, поступающим вербальным и невербальным сигналам, позволяющим предугадать возможность нападения на сотрудника ОВД, уделить отдельное внимание обучению мерам личной безопасности.

Такого рода способ обучения позволит повысить эмоциональную устойчивость сотрудника полиции, что является необходимым, так как именно от психического состояния человека зависит эффективность применения огнестрельного оружия. Кроме того, эмоциональная стабильность позволяет максимально точно усвоить тактику и технику применения огнестрельного оружия. В случаях качественного обучения и освоения сотрудниками всех теоретически и практических знаний, период их приспособления в будущем к работе в реальных условиях становится минимальным и не доставляет дискомфорта. Эффективность работы сотрудника полиции достаточно сильно связана с аналитическими способностями, практическими и теоретическими знаниями, а так же 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 в каждом сотруднике ОВД, в таком случае каждый сможет максимально мобилизовать свои внутренние ресурсы и грамотно управлять своим служебным и личным временем [5].

Необходимо отметить, что в современном обществе различных стран безопасность граждан является высшей ценностью, особенно это касается поставленных задач в отношении сотрудника правоохранительной деятельности. Поэтому, стоит обратить внимание на различие правового регулирования деятельности сотрудников в разных демократических странах.

Касательно применения огнестрельного оружия, рационально провести сравнительно-правовой анализ применения огнестрельного оружия в России и США. Известно, что в России существует нормативно-правовой акт – как говорилось ранее, ФЗ «О полиции», который регламентирует четко ограниченный круг обстоятельств, дающих право на применение огнестрельного оружия. При этом, само применение будет проходить тщательную проверку, после которой выносится решение об

ответственности сотрудника в случае неправомерности.

При этом, в США не существует конкретного нормативно-правового акта, который бы регламентировал такой круг обстоятельств. Там существует Положение, которое содержит только одно обстоятельство, на основании которого сотрудникам полиции предоставляется право на применение огнестрельного оружия. К нему относится обеспечение собственной безопасности, а также безопасности граждан и других лиц от возникшей угрозы для жизни и здоровья. Данное обстоятельство, дающее право на применение, можно рассматривать в широком контексте, и применение огнестрельного оружия будет правомерно в любой подходящей ситуации. Стоит отметить, что в США вопрос о правомерности применения решается судом, при этом существует презумпция правоты сотрудника, что также расширяет возможности для применения оружия [5].

Таким образом, по данным США примерно 3-4 человека в день погибают от использования табельного оружия правоохранительными органами в отношении граждан. При этом при рассмотрении данного дела в суде решение по нему, в основном, в пользу полицейского. Когда в России, применение оружия является актуальной проблемой и по сей день, поскольку в любом случае применения сотрудником полиции необходимо доказывать его невиновность, независимо от соответствия обстоятельствам, разрешенным ФЗ «О полиции». На этот счет в США сотрудники полиции доказывают в суде свою вину.

Касательно состояния преступности в России, можно обратиться к статистике, где наблюдается по состоянию на январь-ноябрь 2020 года 95 случаев использования табельного оружия сотрудниками в отношении граждан, которые повлекли их смерть или ранение. При этом самый высокий показатель наблюдается при задержании правонарушителя, совершившего преступление – 49 случаев. Затем 41 случай при отражении нападения на сотрудника. 12 случаев приходится на сотрудников ДПС, которым пришлось применить оружие при остановке авто-мототранспорта [7]. Данные показатели можно соотнести с показателями США, где наглядно видно, что применение табельного оружия в отношении граждан в этой стране превышает его применение в России практически в 10 раз. На основании вышеперечисленных данных стоит подвести итог, что применение оружия в большей степени приходится в экстремальной ситуации.

В заключении стоит сделать вывод, что проблемы в применении сотрудниками полиции мер пресечения в отношении граждан возникают, в основном, из-за недостатков в нормативно-правовой базе, а также в результате показателей в судебной практике. Существуют различные методы развития в сотрудниках решительности и смелости, которые необходимо применять еще на начальной стадии обучения, поскольку формирование к системе правоохранительных органов начинается с первоначального обучения. Ведь на первом месте должна стоять не только жизнь и здоровье граждан, но и сотрудников полиции.

Литература

1. Роль спортивных единоборств в обеспечении личной безопасности сотрудников ОВД / Войнов П.Н. [и др.] // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2016. № 2. С. 17-19.
2. Литвин Д. В. Личностная составляющая профессиональной готовности сотрудника к действиям, направленным на реализацию силовых полицейских функций // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 26-27 сентября 2019 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России. 2019. С. 198-201.
3. Милюков С. Ф., Никуленко А. В. Силовое противодействие преступному поведению: анализ модернизации нормативной базы // Уголовное право. 2012. № 6. С. 41-47.
4. Мордакин О. В. Профессиональная компетентность сотрудников полиции при обращении и действиях с огнестрельным оружием // Уголовное право. 2015. № 3. С. 4-9.
5. Невмovenko А. А., Устинов А. А. Роль тактико-специальной подготовки сотрудников ОВД в формировании их профессиональной направленности // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 4. С. 45-48.

References

1. Voynov P. N., Khrisanov V. A., Poidunov A. A., Ustinov A. A. Rol' sportivnykh edinoborstv v obespechenii lichnoy bezopasnosti sotrudnikov OVD [The role of sports martial arts in ensuring the personal safety of police officers]. Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2016, no. 2, pp. 17-19.
2. Litvin D. V. Lichnostnaya sostavlyayushchaya professional'noy gotovnosti sotrudnika k deystviyam, napravlennym na realizatsiyu silovykh politseyskikh funktsiy [Personal component of professional readiness of an employee for actions aimed at the implementation of power police functions]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh ведомств : materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Irkutsk, 26-27 sentyabrya 2019 g.). [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: materials of the All-Russian Scientific and practical conference (Irkutsk, September 26-27, 2019)]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2019, pp. 198-201. (In Russia).
3. Milyukov S.F., Nikulenko A.V. Silovoe protivodeystvie prestupnomu povedeniyu: analiz modernizatsii normativnoy bazy [Power counteraction to criminal behavior: analysis of modernization of the regulatory framework]. Uголовное право - criminal law, 2012, no. 6, pp. 41-47.
4. Mordakin O. V. Professional'naya kompetentnost' sotrudnikov politsii pri obrashchenii i deystviyakh s ognestrel'nym oruzhiem [Professional competence of police officers in handling and handling firearms]. Uголовное право - Criminal Law, 2015, no. 3, pp. 4-9.
5. Nevmoenko A. A., Ustinov A. A. Rol' taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov OVD v formirovaniikh professional'noy napravlennosti [The role of tactical and special training of police officers in the formation of their professional orientation]. Problemy pravookh-ranitel'noy deyatel'nosti - Problems of law enforcement, 2014, no. 4, pp. 45-48.

УДК 796.799

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО
ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL BASIS OF INDIVIDUALIZATION
OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE CLASSES
OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN UNIVERSITIES**

Евсеева Елизавета Константиновна

студент

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Evseeva Elizaveta Konstantinovna

student

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Колесникова Наталья Владимировна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Kolesnikova Natalia Vladimirovna

senior teacher

department of physical education

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Аннотация. Снижение уровня здоровья студентов вузов в условиях крайне ограниченного с точки зрения подвижности образа жизни является одной из важнейших социальных проблем современности. Одним из путей ее решения является оптимизация учебного процесса путем введения лично-ориентированного подхода в процессе физического воспитания студентов. В статье рассмотрены основные механизмы формирования мотивации к занятиям физической культурой, в частности, у студентов вузов, выявлены недочеты в существующей практике разделения физической нагрузки в соответствии с уровнем здоровья обучающихся. В ходе анализа имеющегося материала и практического опыта представлены психолого-педагогические основы индивидуализации учебного процесса на занятиях по физической культуре в вузах.

Abstract. The decline in the level of health of university students in conditions of an extremely limited lifestyle in terms of mobility is one of the most important social problems of our time. One of the ways to solve it is to optimize the educational process by introducing a personality-oriented approach in the process of physical education of students. The article discusses the main mechanisms of the formation of motivation for physical education, in particular, among university students, identified shortcomings in the existing practice of dividing physical activity in accordance with the level of students' health. In the course of the analysis of

the available material and practical experience, the psychological and pedagogical foundations of the individualization of the educational process in physical culture classes at universities are presented.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье студентов, индивидуализация учебного процесса.

Keywords: physical education, students' health, individualization of the educational process.

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры человека и общества в целом. В процессе осознанной двигательной активности человек укрепляет и поддерживает не только свое физическое, но и психическое здоровье, ведь, как известно, в здоровом теле – здоровый дух. В современном понимании физическое воспитание представляет собой процесс освоения совокупности ценностей и знаний, в результате которого формируются представления о здоровом образе жизни [1]. Ведение здорового образа жизни создает благоприятные условия для развития физических, интеллектуальных и личностных качеств человека. Без физического воспитания, направленного на реализацию физиологического и духовного потенциала личности, невозможен полноценный процесс социальной адаптации. Именно поэтому в любом развитом обществе физическое воспитание населения является одной из необходимых задач социальной политики государства.

Специалистам, исследующим физическое воспитание молодежи, известно, что уровень физического развития большей части современных российских студентов планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения. Данные различных социологических исследований показывают, что число студентов, направленных в специальные медицинские группы, достигает 50% от общего числа обучающихся вузов, а значительная часть молодых людей на момент завершения обучения имеют более низкий уровень физического здоровья, чем они имели в начале обучения [2]. Многие специалисты связывают данное явление с тем, что используемые образовательные технологии в системе физического воспитания обучающихся вузов, морально устарели и не являются эффективными в современных реалиях. На сегодняшний день многие используемые в практике высших учебных заведений методы, средства и формы обучения не ориентированы на индивидуальные особенности, а значит не позволяют в полной мере обеспечить процесс формирования здорового образа жизни у студентов [3]. Данная проблема требует качественных изменений в структуре воспитательного процесса. Актуальность проблемы также сопряжена с тем, что в современных реалиях, когда обучение и дальнейшая профессиональная деятельность связана с гиподинамией, монотонией, крайне ограниченным с точки зрения подвижности образом жизни, особое значение имеет обучение и, что наиболее важно, воспитание у студентов, будущих специалистов, потребности в физической культуре и спорте. Зачастую приходится сталкиваться с явлением, когда физическая культура в рамках обучения в вузе, становится в глазах студентов субъективно «тяжелым» и нежелательным предметом, на которой они ходят только в силу дисциплинарных установок. Такое положение дел ни в коей мере не может нас устраивать, особенно в свете современных психолого-педагогических подходов к форми-

рованию мотивации профессионального обучения и становлении будущих специалистов.

Исходя из актуальных представлений о формировании мотивов деятельности, одним из наиболее важных аспектов такого формирования является индивидуализация воспитательно-образовательного процесса. Как известно, в основе мотивов лежат актуальные потребности человека, точнее говоря, совокупность таких мотивов, которые называются в психологии А. Н. Леонтьева потребностные состояния [4]. Совокупность потребностей разной степени выраженности или разной степени актуальности представляет собой иерархически выстроенную систему. В силу конкретной ситуации или особенностей личности, а чаще – и того и другого, формируется потребностно-мотивационная система личности. Таким образом, мотивом становится опредмеченные в конкретных видах деятельности или в конкретных ценностях актуальные потребности. Говоря о личностных особенностях, которые влияют на опредмечивание потребностей, имеется в виду весь спектр свойств, качеств или состояний человеческой психики, которая, по сути, и является предметом изучения в психолого-педагогических науках. Обучаемость, способности и одаренности, особенности характера, способы реагирования на социальную реальность, возбудимость или инертность психических процессов, совокупность ценностей и знаний – все это и многое другое определяет направленность потребностно-мотивационной сферы личности. Нужно понимать, что все перечисленное, формируется не хаотично, а в результате воспитания или влияния неорганизованной внешней среды. Внутренние свойства личности как образуются, так и проявляются в социальной реальности и поэтому трансляция здорового образа жизни в рамках воспитательно-образовательного процесса в вузе, должна стать одной из наиболее значимых составляющих воспитательно-образовательного процесса. Возраст обучения в вузе, особенно на первых курсах, является сенситивным к формированию ценностно-смысловой сферы личности. Однако, если ценности являются результатом интернализации внешних по отношению к личности ориентиром, то смыслы деятельности являются производными мотивов, которые, хотя и опосредованно, тоже являются отражением, через потребности, средового воздействия. Таким образом, если мы рассматриваем проблему формирования здорового образа жизни со стороны психики, то есть базовых характеристик личности, или со стороны социального влияния, воспитательный процесс представляет собой одинаково высокое значение. Соответственно, занятия по физической культуре в рамках обучения в вузе должны быть направлены не столько на решение тактических задач, сколько на формирование правильного ценностного отношения к своему здоровью. По сути, занятия по физической культуре в вузах имеет стратегическое, жизнесмысловое значение только в том случае, когда они направлены на бережное отношение к своему здоровью, его сохранение и укрепление.

Как показывает проведенный экспресс-опрос студентов, менее 30% студентов считают занятие физической культурой интересным и полезным видом деятельности. Еще меньше, порядка 20% опрошенных, считают, что занятия соответствуют их интересам, уровню физической подготовки и состоянию здоровья. Большинство студентов отмечают недостаточное внимание к индивидуальному подходу, когда

все студенты, в зависимости от учебного плана, занимаются одним и тем же видом физической деятельности. Необходимо отметить, что отсутствие индивидуального подхода является демотивирующим фактором в любых других видах деятельности. Классики психологии едины в мнении, что успешность деятельности зависит от личной заинтересованности субъекта деятельности в процессе и результатах такой деятельности [5]. Обращаясь к трудам Макаренко, мы отчетливо понимаем, что процесс обучения основывается на феноменах групповой динамики, в ходе которой формируются товарищество, чувство единения и причастности к общему делу [6]. Но говоря о самом процессе формирования коллектива, классик педагогики четко указывает значимость индивидуального подхода к каждому обучающемуся, понимание слабых и сильных сторон его личности, определению перспектив дальнейшего развития. И только после этого, на основе индивидуального подхода к каждому обучающемуся, можно говорить о создании коллектива, групповой динамики и реализации всех тех положительных аспектов, которые порождает совместная коллективная деятельность. Нужно понимать, что мотивация не может быть групповой. Мотивы, как и потребности, носят глубоко индивидуальный, личностный характер. У каждого студента, пришедшего на занятие, своя история жизни, свой социальный опыт, круг отношений и взаимодействий. Осмысленное формирование мотивации к занятиям физической культурой должно начинаться с изучения особенностей каждого студента, его интересов, надежд, чаяний, понимания, что может сподвигнуть студента к изучению дисциплины, что можно предложить и как адаптировать занятия к индивидуальным особенностям обучающихся.

Существующая практика разделения физической нагрузки в соответствии с уровнем здоровья не в полной мере охватывает проблему индивидуализации обучения. По сути, данный подход направлен не столько на индивидуализацию, сколько связан с конкретными медицинскими показаниями. Зачастую студенты, которым показаны занятия посильными физическими нагрузками и для которых уроки физической культуры могут стать элементом лечения и реабилитации, полностью выпадают из воспитательно-образовательного процесса в рамках данной дисциплины. Индивидуализация подходов к занятиям физической культурой, в первую очередь, конечно, должна касаться студентов, имеющих медицинские противопоказания к стандартным требованиям обучения. Уровень подготовки профессорско-педагогического состава вполне достаточен для организации групп физической подготовки, где занятия будут носить профилактический и оздоровительный характер. К сожалению, сложившаяся практика, стандарты и требования не всегда позволяют изменить учебные планы таким образом, чтобы соответствовать интересам студентов с ослабленным здоровьем. А ведь эта проблема, можно сказать, находится на поверхности и ее решение очевидно, при этом опыт вузов, где реально существуют оздоровительные группы, довольно мал. Если говорить об индивидуальном подходе на личностных основаниях, ожиданиях, интересах, то такого опыта практически нет. Отсюда возникает психолого-педагогическое противоречие: с одной стороны, это потребности студентов в индивидуализированных видах физической деятельности, а с другой – практическое отсутствие педагогических условий, необходимых для реализации индивидуального подхода.

Соответственно, решение данной проблемы лежит в нескольких плоскостях. Первая – это подготовка преподавателей физкультуры, имеющих соответствующие знания в части потребностей в физических упражнениях при различных формах физического здоровья, с возможностью организации лечебно-оздоровительной деятельности во время занятий. Необходимость разработки экспресс-методики для быстрой оценки потребностей и ожиданий студентов в области физической культуры, которая ляжет в основу организации занятий с учетом индивидуальных особенностей студентов, отражает вторую плоскость проблемы. Нужно понимать, что все сказанное ранее не будет иметь смысла без изменения конкретных учебных программ и планов. И главное – при всех созданных условиях индивидуальный подход невозможен без мотивации студентов к занятию физической культурой, спортом. Особое значение имеет воспитание потребности в ведении здорового образа жизни, а занятия физической культурой в вузе должны быть элементом системы представлений студентов о здоровом образе жизни, без которого никакой индивидуальный подход, разделение на группы по состоянию здоровья не будут давать ожидаемого результата. Именно поэтому в основе оптимизации обучения физической культуре в вузе лежат проблемы мотивации студентов, индивидуализации подходов к занятиям и включение таких занятий в систему потребностей студентов, ориентированных на здоровый образ жизни.

Таким образом, одним из путей решения проблемы снижения уровня здоровья студентов вузов можно считать введение личностно-ориентированного подхода в процессе физического воспитания студентов, подразумевающего индивидуализацию данного процесса, принятие во внимание исходного уровня здоровья и индивидуальных особенностей студентов. Практически доказано, что эффективность физического занятия будет высокой только тогда, когда физические нагрузки для каждого занимающегося будут индивидуально дозированы [7]. Такой подход позволяет привлекать к практическим занятиям студентов с различным уровнем физической подготовленности, тем самым создавая возможность включения их в процесс физического развития и формирования представлений о здоровом образе жизни.

Литература

1. Васильков В. Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза : дис. ... канд. пед. наук. СПб. 2003. 174 с.*
2. Осипов А. Ю., Гольм Л. А., Михайлова С. А. *Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. № 2 (39). Т. 2. С. 178–182.*
3. Мелешкова Н. А. *Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2005. 215 с.*
4. Леонтьев Д. А. *Понятие мотива у А. Н. Леонтьева и проблема качества мотивации. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. № 2. С. 3-18.*
5. Леонтьев Д. А. *Общее представление о мотивации человека // Психология в вузе. 2004. № 1. С. 51–65.*
6. Макаренко А. С. *Педагогическая поэма. Москва : ИТРК, 2003. 763 с.*

7. Николаев В. С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи // Здоровье молодежи – будущее нации : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Саранск : МордГПУ. 2008. С. 185–189.

References

1. Vasil'kov V. G. *Fizicheskoe vospitanie, kak sredstvo tselostnogo razvitiya lichnosti studenta vuza. Dis. kand. ped. nauk [Physical education as a means of holistic development of the personality of a university student. Diss. cand. ped. sci.]*. St. Petersburg, 2003, 174 p.

2. Osipov A. Yu., Gol'm L. A., Mikhaïlova S. A. *Formirovanie zdorov'esberegayushchikh kompetentsii budushchikh spetsialistov sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Formation of health-preserving competences of future specialists by means of physical education]*. Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Cherepovets State University, 2012, no. 2 (39), vol. 2, pp. 178-182.

3. Meleshkova N. A. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov vuza v pro-tsesse fizicheskogo vospitaniya. Dis. kand. ped. nauk [Formation of a healthy lifestyle of university students in the process of physical education. Diss. cand. ped. sci.]*. Kemerovo, 2005, 215 p.

4. Leont'ev D. A. *Ponyatie motiva u A. N. Leont'eva i problema kachestva motivatsii [Leontiev and the problem of the quality of motivation]*. Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya - Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology, 2016, no. 2, pp. 3-18.

5. Leont'ev D. A. *Obshchee predstavlenie o motivatsii cheloveka [General idea of human motivation]*. Psikhologiya v vuze - Psychology at the university, 2004, no. 1, pp. 51-65.

6. Makarenko A. S. *Pedagogicheskaya poema [Pedagogical poem]*. Moscow, ITRK Publ., 2003, 763 p.

7. Nikolaev V. S. *Optimizatsiya ozdorovitel'noy trenirovki studencheskoy molodezhi [Optimization of health-improving training of student youth]*. Zdorov'e molodezhi – budushchee natsii. Sbornik statey Vserossiyskoï nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem [Health of youth is the future of the nation. Collection of articles of the All-Russian scientific-practical conference with international participation]. Saransk, MordGPU Publ., 2008, pp. 185-189.

УДК 796.332.159.91

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ****PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF SPORTS TRAINING
OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS****Лукьянова Людмила Михайловна**

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Быкова Диана Игорьевна

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Bykova Diana Igorevna

student

institute of Russian language and lexicology

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В работе рассмотрены основные направления, реализация которых необходима для подготовки футболистов, условия и ограничения, которые необходимо учитывать при подготовке спортсменов. Подробно рассмотрены некоторые способы и приемы, способствующие оказанию психологопедагогической поддержки, методы повышения и понижения психологической напряженности, спортивная подготовка.

Методика и организация исследования: в рамках изучения вопроса психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки футболистов мы провели исследование на базе детско-юношеской спортивной школы «Олимпия» г. Волгограда одноименного футбольного клуба. В исследовании приняли участие юноши 14-16 лет. Сначала изучался данный вопрос по источникам научной литературы, анализ проведенного анкетирования 24 участников исследования. Также проведена диагностика программы подготовки спортсменов и деятельности тренера.

Abstract. The paper considers the main directions, the implementation of which is necessary for the training of football players, the conditions and restrictions that must be taken into account when preparing athletes. Some methods and techniques that contribute to the provision of psychological and pedagogical support, methods of increasing and reducing psychological tension, sports training are considered in detail.

Methodology and organization of the study: As part of the study of the issue of psychological and pedagogical support of sports training of football players, we conducted a study on the basis of the children's and youth sports school «Olympia» in Volgograd of the football club of the same name. The study involved young men aged 14-16 years. At first, this question was studied according to the sources of scientific literature, the analysis of the conducted survey of 24 participants of the study. The diagnostics of the athletes' training program and the coach's activities were also carried out.

Ключевые слова: футболисты, направления спортивной подготовки, психологическая напряженность, саморегуляция.

Keywords: football players, sports training directions, psychological tension, selfregulation.

Каждый тренер сталкивается с проблемой организации и реализации определенной программы методического построения занятий в любом виде спорта, так как во многом выбранный тренером путь и способ подготовки спортсменов обеспечивает тот или иной результат. Исследователями данного вопроса выделяется несколько приоритетных направлений работы тренера, как правило, основными являются:

- 1) Развитие физических качеств спортсмена.
- 2) Коррекция возможностей спортсмена в зависимости от требований того или иного вида спорта [4, с. 40].

Специфика футбола и деятельности футболистов значится в выполнении сложных техник при дефиците времени и совокупности физических и психологических нагрузок. Поэтому наиболее важно, чтобы при подготовке футболистов, тренеры не только реализовывали комплекс программ для физической подготовки, но и для психологической и психоэмоциональной составляющей спортсмена. Согласно утверждению В. Ю. Комкова и В. А. Блинова, роль психолого-педагогической поддержки футболистов наиболее важна в детскоюношеском возрасте. Это связано напрямую с условиями и требованиями данного вида спорта. Основа футбола – соревновательная среда, а дети в возрасте 11-16 лет не имеют соревновательного опыта, что может резко сказываться и на дальнейшем стремлении заниматься футболом и в общем на эмоциональной сфере жизни спортсменов [1 с.261]. Согласно исследованиям И. П. Волкова, демонстрируя на тренировочных занятиях 90% результативности действий футболистов, в условиях соревнования процент составляет 1/3 от фиксированного исследователем процента.

Наиболее ярко представляется проблема в условиях основного школьного образования среди учителей физической культуры и дополнительного образования среди тренеров ДЮСШ.

В условиях психолого-педагогической подготовки футболистов компетентными специалистами используется большое разнообразие упражнений и методических приемов, которые выбираются с учетом различных факторов: возрастные особенности и психологические особенности каждого спортсмена, в основном эффективность данных приемов и способов зависит от уровня саморегуляции психоэмоционального состояния.

Опираясь на исследование А. Шамардина, наиболее распространенным мето-

дом подготовки является создание условий для соревновательной борьбы на тренировочных занятиях. Используя такой метод, тренеры поднимают процентный уровень результативности в соревновательных условиях, тем самым, футболисты не испытывают того психологического давления во время зачетной игры [1 с. 262]. А. А. Шамардин считает, что регулярно использовать данный метод нельзя, так как дозировка упражнений является одним из наиболее значимых условий подготовки футболистов – правильное построение программы тренировок [3 с. 39]. Еще один психологический барьер, с которым сталкиваются все футболисты при подготовке к игре – это барьер к спортивному достижению. Путем применения данных методов формируется психологическая готовность футболистов к соревнованию, которая формируется при мотивировании спортсмена на выполнение определенных техник и решение задач, данный способ необходимо применять изо дня в день для того, чтобы формировать внутреннее психологическое состояние по время тренировок и во время соревнований.

Одним из главных способов подготовки футболистов является формирование положительного отношения к спортивному режиму. Наиболее остро данная проблема возникает в подростковом возрасте, когда общение со сверстниками, принятие среди сверстника становится психологической потребностью для формирования личности ребенка. Помимо этого, в подростковом возрасте происходит осознание социальной роли, формирование основных понятий, поэтому тренерам необходимо разрабатывать программу и распределять нагрузку в соответствии с возрастными особенностями, чтобы избежать возникновения отрицательного отношения к спорту из-за нехватки времени на общения, досуг и обучение.

Одно из ключевых направлений, которое лежит в основе подготовки футболистов – саморегуляция. Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента. Психологическая напряженность часто становится барьером на соревнованиях, и для того, чтобы преодолеть его, тренерам необходимо провести диагностику уровня саморегуляции и, в зависимости от результатов, разработать комплекс занятий, направленных на его повышение, от которого, на прямую, зависит работоспособность спортсмена. Умения сознательно контролировать предпосылки к проявлению психологической напряженности, способность переключить внимание с негативных эмоций, избегать отрицательных раздражителей – навыки, которые необходимо формировать у спортсменов-футболистов. Для снижения уровня психологической напряженности тренерам необходимо воспользоваться следующими методами:

1. **Словесные.** Если спортсмен по каким-либо причинам не может, на данный момент времени достигнуть поставленную цель, необходимо сконцентрировать его внимание на технике выполнения. Если психологическая напряженность очень высока, необходимо перевести мысли спортсмена на явления, которые вызывают положительные эмоции. Если же присутствует напряжение среднего уровня, то необходимо посоветовать спортсмену способ самоубеждения.

2. **Физические.** Для снижения уровня психологической напряженности можно использовать комплекс приемов, например, регуляция дыхания, последовательное

расслабление групп мышц или чередование напряжения и расслабления.

Необходимо отметить, что, помимо методов снижения уровня психологической напряженности, используются также и методы повышения уровня возбуждения для мобилизации перед соревнованиями. Для этого также используются словесные методы, но цель данных заключается в концентрации мыслей на достижении цели, а также создание настроения о преимуществе над соперником. Наряду с перечисленными способами используются и физические приемы, например, использование «тонирующих движений», регуляция дыхания и возбуждающие приемы массажа.

Для совершенствования навыков футболистов рекомендуется после соревнований обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена самому критично оценивать свое поведение, управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

В рамках изучения вопроса психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки футболистов мы провели исследование на базе детско-юношеской спортивной школы футбольного клуба «Олимпия». В исследовании приняли участие юноши ДСШ футбольного клуба «Олимпия» в количестве 24 человек в возрасте 14-16 лет. По данным исследования мы установили, что 70% участников команды не испытывают эмоционального напряжения перед соревнованиями, остальные 30% имеют средний уровень психологического напряжения, в основном это запасные игроки. Также мы установили, что 45% членов команды имеют барьер к спортивному достижению, это связано с возрастными особенностями, так как средний возраст участников команды – 15 лет. В соответствии с проведенным выше анализом научной литературы, данное процентное количество является нормой для подросткового возраста. Также, путем проведения анкетирования, мы установили, что 93% участников команды имеют положительное отношение к спортивной деятельности, это свидетельствует о том, что психолого-педагогическая подготовка является важной составляющей при подготовке юных футболистов. В ходе исследования нами проведена диагностика программы подготовки и деятельности тренера. Нам удалось проанализировать график тренировок, а также их содержание и продолжительность. Мы получили следующие сведения: график составлен в соответствии с возрастными и психологическими особенностями (имеются составленные на каждого участника команды характеристики), подготовка футболистов не осуществляется в учебное время, также у участников остается свободное время на развлечения и иную деятельность все тренировок. Для преодоления психологического напряжения перед соревнованием, в программе тренировок предусмотрены дни для соревновательных мероприятий в рамках команды, что способствует преодолению психологического барьера перед игрой. Также можно отметить, что большую роль при подготовке команды к соревнованиям отводится формированию комфортного психологического климата среди команды, это было установлено по результатам анкетирования тренером, мониторинг общения проводится ежемесячно. Данный вопрос наиболее актуален, так как у участников команды подрост-

ковый период, для которого характерно эмоциональное перестроение и потребность в признании сверстниками и общении. Также в план тренировок включены психологические тренинги, которые проводятся один раз в три месяца для того, чтобы определить готовность команды к выступлению на соревнованиях.

В ходе полученных результатов исследования можно сказать, что футбольный клуб «Олимпия» имеет высокие результаты психологопедагогической диагностики подготовки футболистов. Тренер и администрация детско-юношеской спортивной школы прилагают всевозможные ресурсы для успешной подготовки футболистов и формирования положительного отношения к спорту и тренировкам.

Литература

1. Комков В. Ю., Блинов В. А. Обучение через игру как основной принцип подготовки футболистов в возрасте 12-13 лет // Педагогический имидж. 2019. № 2. С. 39–48.
2. Комков В. Ю., Блинов В. А. Принципы работы с юными футболистами 13–14 лет в системе взаимоотношений «тренер—спортсмен» // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. № 1. С. 38–45.
3. Майдокина Л. Г., Шиндина И. В., Майдокин В. В. Исследование психологического климата в футбольной спортивной команде // Перспективы науки и образования. 2018. № 4. С. 234-238.
4. Шамардин А. А. Особенности психолого-педагогической деятельности тренера по футболу // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 С. 261–264.

References

1. Komkov V. Yu., Blinov V. A. Obuchenie cherez igru kak osnovnoy printsip podgotovki futbolistov v vozraste 12-13 let [Training through the game as the main principle of training football players aged 12-13 years]. *Pedagogicheskiy imidzh - Pedagogical image*, 2019, no. 2, pp. 39-48.
2. Komkov V. Yu., Blinov V. A. Printsipy raboty s yunymi futbolistami 13–14 let v sisteme vzaimootnosheniy «trener—sportsmen» [Principles of work with young football players of 13-14 years in the system of relations "coach-athlete"]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, 2020, no. 1, pp. 38-45.
3. Maydokina L. G., Shindina I. V., Maydokin V. V. Issledovanie psikhologicheskogo klimata v futbol'noy sportivnoy komande [Investigation of the psychological climate in a football sports team]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya - Prospects for Science and Education*, 2018, no. 4, pp. 234-238.
4. Shamardin A. A. Osobennosti psikhologo-pedagogicheskoy deyatel'nosti trenera po futbolu [Features of psychological and pedagogical activity of a football coach]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft*, 2018, no. 2, pp. 261-264.

УДК 796

**К ВОПРОСУ О ВНЕДРЕНИИ БАДМИНТОНА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ
В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**TO THE QUESTION OF INTRODUCTION OF BADMINTON
IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF COURSANETS AND LISTENERS
OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA IN THE FRAMEWORK
OF STUDYING THE DISCIPLINE «PHYSICAL PREPARATION»**

Герасимов Игорь Викторович

*кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Gerasimov Igor Viktorovich

*Ph. D., associate professor
deputy chief of the chair of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. В данной статье автором вкратце описана история становления бадминтона. Обозначен процесс преобразований, в результате которого, бадминтон из любительской игры превратился в спорт, входящий в олимпийскую программу. Большое внимание автором уделено развитию профессионально-важных качеств будущих сотрудников правоохранительных органов, в приобретении и развитии которых бла--готворное воздействие могут оказать занятия бадминтоном. Отдельно раскрыты аспекты, касающиеся положительного влияния бадминтона на психофизиологическое состояние сотрудника. По мнению автора, бадминтон полезен не только для развития профессионально-важных качеств конкретного сотрудника и улучшения состояния его здоровья, но и может стать незаменимым подспорьем при обучении «работы в коман-де». На основании теоретических и эмпирических методов выдвинуто предложение о включении бадминтона в образовательный процесс в учебных заведениях системы Министерства внутренних дел.

Abstract. In this article, the author briefly describes the history of the formation of badminton. The process of transformations, as a result of which, badminton from an amateur game turned into a sport included in the Olympic program, is indicated. The author paid much attention to the development of the professionally important qualities of future law enforcement officers, in the acquisition and development of which badminton classes can have a beneficial effect. The aspects related to the positive influence of badminton on the psychophysiological state of an employee are separately disclosed. According to the author, badminton is useful not only for the development of the professionally important qualities of a particular employee and improving his health, but can also become an irreplaceable aid in teaching «teamwork». On the basis of theoretical and empirical methods, a proposal was put forward to include badminton in

the educational process in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs.

Ключевые слова: бадминтон; физическая подготовка; профессионально-важные качества; спортсмен; сотрудник.

Keywords: badminton; physical fitness; professionally important qualities; athlete; employee.

В соответствии с положениями Приказа Министерства Внутренних Дел России (далее МВД России) № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» в рамках занятий по физической подготовке предусмотрен раздел, включающий в себя спортивные игры. Наибольшее распространение в образовательном процессе получили такие игры, как футбол, волейбол и баскетбол. На наш взгляд, объясняется данный выбор минимальными материальными затратами (необходимо только оборудованная площадка и мяч), а также возможностью вовлечения в них большого количества обучающихся. Бесспорно, данные игры важны при развитии физического потенциала будущих сотрудников правоохранительных органов, но, по нашему мнению, не стоит ограничиваться исключительно данными видами спорта.

Мы предлагаем расширить данный перечень еще одним, не менее значимым и полезным видом спорта, – бадминтоном.

Корни данной игры уходят глубоко в историю. Принято считать, что первые упоминания о бадминтоне относятся к V веку до н.э. Одновременно в нескольких государствах (Китай, Древняя Греция и Япония) среди населения пользовались популярностью игры, которые можно считать прародителями современного бадминтона. В Китае данная игра была известна как «тицзяньцзы», в Японии как «ойбане» [1].

В XVII-XVIII веках бадминтон начал активно популяризоваться в разных странах. В европейской части игра стала известна под названием «battledoreand-shuttlecock». Однако правила тех времен были весьма далеки от современных.

Бадминтон в современном виде взял свое начало от индийской игры «роопа». В конце 19 века английские офицеры, проходившие службу в Индии, вернувшись на родину, «завезли» данный вид спорта. Основоположником развития бадминтона на европейской территории считается герцог Бофорт, а «бадминтоном» игра именуется, так как впервые была представлена широкой публике в имении Бадминтон. Спустя несколько лет офицерами был образован клуб «Фолькстоун», президентом которого стал полковник Долби.

Изначально большая часть правил игры была заимствована из «роопа», однако с обретением популярности во всем мире появилась необходимость в стандартизации правил и игрового оборудования. Правила были описаны Исааком Спраттом в своей книге «Бадминтон – Батлдор – новая игра» в 1860 году.

В 1893 году была создана Ассоциация бадминтона, в которую за первый год существования вступило 23 клуба. Спустя 5 лет, в марте 1898 года, прошел первый официальный турнир. А спустя год на кортах Лондона состоялся первый все-английский чемпионат. Несмотря на упомянутые турниры, официальной датой, с которой ведется отсчет чемпионатов по бадминтону, считается 1904 год.

В последующие годы бадминтон широко популяризовался не только в Англии,

выросла его значимость в мировом спорте. В связи с этим в 1934 году была образована Международная федерация бадминтона. Возглавил федерацию выдающийся спортсмен, 21-кратный победитель открытого чемпионата Англии, многократный победитель и призер национальных турниров, Джордж Алан Томас.

Именно в его честь с 1948 года каждые 2 года разыгрывается Кубок Томаса. Не обошла федерация и представительниц прекрасной половины человечества, так с 1956 года разыгрывается Кубок Убер, в честь спортсменки, завоевавшей 13 золотых медалей на открытом чемпионате Англии. Если изначально соревнования проводились в одиноличных разрядах или парных (одного пола), то в последующие годы стали проводиться соревнования и среди смешанных пар (Кубок Судирмана).

В Китае, Индонезии и ряде других азиатских стран бадминтон заслужил звание «спорт № 1». На территории нашей страны официальная история бадминтона берет свое начало с проводимого в 1957 году в Москве Всемирного фестиваля молодежи и студентов. С 1974 года Федерация бадминтона СССР стала членом Международной федерации, спустя 10 лет наши спортсмены впервые приняли участие в розыгрыше Кубка Томаса, еще через 2 года женская сборная СССР попробовала свои силы на Кубке Убер.

К сожалению, наша страна не имеет серьезных достижений в данной дисциплине, лучшим достижением на Олимпиаде считается 5 место, завоеванное многократным чемпионом СССР и России, серебряным и бронзовым призером чемпионата Европы и Кубка Мира Андреем Антроповым. На чемпионате Европы 2009 года нашим девушкам удалось взять по одной медали каждого достоинства.

Большое развитие получил не только профессиональный бадминтон, в силу воздействия множества аспектов он популярен среди разных слоев населения. Любительский бадминтон представлен различными возрастными группами, от подросткового до ветеранского. Наша страна активно принимает участие в турнирах различного уровня, активно организует всероссийские соревнования для профессионалов и любителей. В настоящее время практически во всех субъектах нашей страны действуют секции по бадминтону, куда могут прийти заниматься люди разных возрастных групп [2].

Бадминтон существенно отличается от той игры, в которую многие из нас привыкли играть с детства на природе. Ключевой задачей здесь является не максимально долгое удержание волана в воздухе, а, наоборот, как можно скорее забить волан в корт соперника или заставить его ошибиться, потеряв очки.

Бадминтон является очень быстрой и динамичной игрой, уступая по энергозатратности только хоккею с шайбой. За матч профессиональные спортсмены могут пробегать в общей сложности до 10 км, скорость волана может достигать 350 км/ч (абсолютным рекордом является скорость 414 км/ч).

Предлагаем рассмотреть положительное влияние бадминтона в двух аспектах: на профессионально-важные качества будущего сотрудника и на его здоровье.

Необходимо отметить, что рассматриваемый нами вид спорта обладает следующими характеристиками:

1. Быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий.

2. Быстрота передвижения по площадке.

3. Быстрота мышления и другие [3].

Во время игры от спортсмена требуются проявления общей и скоростной выносливости, хорошей координации, силы, взрывной реакции, а также быстроты принятия решений. Указанные качества важны для сотрудника при исполнении им служебных обязанностей, поскольку в экстремальных ситуациях от них может зависеть его жизнь [4].

За очень малый временной интервал спортсмен должен оценить обстановку на площадке, занять наилучшую позицию, учитывая расположение соперника, выбрать наиболее уязвимое место и нанести туда удар, спрогнозировать ответные действия соперника и обдумать, как на них реагировать. Схожий алгоритм действий можно проследить у сотрудников при задержании подозреваемых [5]. Только в случае ошибочных действиях в игре негативным результатом будет являться проигранное очко, то в реальных условиях последствия значительно серьезнее – причинение вреда здоровью или даже смерть. В повседневной жизни крайне редко каждый из нас сталкивается с ситуациями, где необходимо оценить ситуацию и принять решение за незначительный промежуток времени, именно поэтому мы и предлагаем уделять должное внимание в учебном процессе занятиям по бадминтону, поскольку бадминтон помогает в формировании обозначенного навыка.

Бадминтон не хуже бега помогает развивать выносливость, при этом в силу отсутствия монотонности делает данный процесс более привлекательным для обучающихся. Взрывная скорость развивается благодаря коротким ускорениям спортсмена, темп игры не позволит оставаться на одной точке, бадминтонист обязан постоянно находиться в движении. При этом данные ускорения сопровождаются прыжками и ударами по волану в темпе 0,5-0,7 ударов в секунду [6].

Парный бадминтон помогает сформировать умение работы с напарником, «чувствовать» его. Данное качество также незаменимо в практической деятельности, поскольку от уровня взаимодействия между сотрудниками зависит качество выполнения поставленных перед ними задач. При выполнении задач в неординарных, экстремальных условиях сотрудник должен уметь полагаться на партнера, доверять ему, в том числе и свою жизнь, именно поэтому крайне важно научиться «ощущать» своего напарника, в чем, на наш взгляд, также могут помочь занятия бадминтоном.

Говоря о пользе бадминтона, следует помнить, что он отлично укрепляет и тонизирует мышцы ягодиц, икр, задние мышцы бедра, квадрицепсы, мышцы спины и рук, поскольку тело постоянно находится в движении, совершая приседы, прыжки, наклоны, подскоки, выпады и удары.

Бадминтон, являясь, альтернативой кардиотренировке, помогает избавиться от лишних килограмм, поддерживать себя в хорошей физической форме, ускоряет метаболизм. Существенное влияние данный вид спорта оказывает не только на сердечно-сосудистую систему. Игра способствует выравниванию осанки, улучшает работу органов дыхания. Нагрузки, оказываемые на организм, приводят к снижению уровня «плохого» холестерина, предотвращают развитие артрита, остеопороза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Регулярно играя в бадминтон, уменьшается риск переломов и иных заболеваний костей, поскольку данный вид спорта, способствует укреплению костей, ногтей, зубов, помогая аккумулировать кальций.

Постоянное наблюдение за летящим воланом способствует тренировкам мышц глаз, что помогает избегать проблем со зрением, причиной возникновения которых, является постоянное напряжение при выполнении работы за компьютером, постоянном взаимодействии с различными гаджетами и т. п.

Регулярные занятия способствуют укреплению иммунитета, являются профилактикой инфарктов и инсультов, и просто улучшают настроение, в связи с повышением уровня эндорфина в крови.

Резюмируя вышеизложенное, целесообразно включить в образовательный процесс курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России занятий по бадминтону в рамках изучения дисциплины «физическая подготовка». Занятия бадминтоном повышают выносливость, улучшают координацию, учат принимать быстрые и взвешенные решения, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, способствуют профилактике различных заболеваний. Рассматриваемый нами вид спорта, воспитывает морально-волевые качества, благотворно влияет на психофизиологическое состояние обучающего. Способствует приобретению и развитию профессионально-важных качеств, что непосредственно оказывает положительное воздействие на подготовку высококвалифицированных кадров. Именно благодаря положительному воздействию на организм человека, на развитие ряда значимых качеств, бадминтон является частью программы космонавтов, полагаем, что и будущим сотрудникам правоохранительных органов данный опыт будет не менее полезным.

Литература

1. Исхакаев Е. Э. Бадминтон как вероятная дисциплина в программе «физическая культура» // Проблемы педагогики. 2020. № 5 (50). С. 97-99.
2. Паршина М. В., Коробейникова Е. И. Развитие физических качеств средствами бадминтона // Наука-2020. № 4 (20). С. 74-84.
3. Ефремов Д. В. Бадминтон – не только развлечение, но и польза // Научный альманах. 2020. № 10-1 (72). С. 34-36.
4. Герасимов И. В. Анализ средств и методов развития выносливости у курсантов // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. С. 34-39.
5. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. С. 70-72.
6. Ларионов В. А., Трофимов С. А., Хартовия Б. Е. Развитие координационных способностей у спортсменов, занимающихся бадминтоном // Наука и социум. 2019. С. 182-184.

References

1. Iskhakbaev E. E. *Badminton kak veroyatnaya disciplina v programme «fizicheskaya kul'tura» [Badminton as a probable discipline in the program "physical culture"]*. Problemy pedagogiki - Problems of pedagogy, 2020, no. 5 (50), pp. 97-99.
2. Parshina M. V., Korobeinikova E. I. *Razvitie fizicheskikh kachestv sredstvami badmintona [Development of physical qualities by means of badminton]*. Nauka-2020 - Science-2020, no. 4 (20), pp. 74-84.
3. Efremov D. V. *Badminton – ne tol'ko razvlecheniye, no i pol'za [Badminton - not only entertainment, but also benefit]*. Nauchnyy al'manakh - Scientific Almanac, 2020, no. 10-1 (72), pp. 34-36.
4. Gerasimov I. V. *Analiz sredstv i metodov razvitiya vynoslivosti u kursantov [Analysis of means and methods of endurance development among cadets]*. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii. Sbornik statey [Actual problems of physical culture development of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Collection of articles]. Orel, V.V.Lukyanov Orel Institute of the Russian Interior Ministry Publ., 2018, pp. 34-39.
5. Gerasimov I. V. *Fizicheskaya kul'tura i professional'naya fizicheskaya aktivnost' [Physical culture and professional physical activity]*. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, V.V.Lukyanov Orel Institute of the Russian Interior Ministry Publ., 2018, pp. 70-72.
6. Larionov V. A., Trofimov S. A., Khartovia B. E. *Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey u sportsmenov, zanimayushchikhsya badmintonom [Development of coordination abilities among athletes involved in badminton]*. Nauka i sotsium - Science and society, 2019, pp. 182-184..

УДК 371.31

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ
В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ****ORGANIZATION OF EDUCATIONAL WORK WITH TEENAGERS
IN A MODERN SCHOOL****Емельяненко Максим Леонидович**

студент

*кафедра «Теория и методика обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия***Emelianenkov Maksim Leonidovich**

student

*department of theory and methods of teaching physical culture and life safety**Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia***Стешенко Валерия Викторовна**

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра «Теория и методика обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия***Steshenko Valeria Viktorovna**

Ph. D., associate professor

*department of theory and methods of teaching physical culture and life safety**Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье поднимается важная проблема воспитания подрастающего поколения, где для успешной жизнедеятельности в мобильном и динамичном социуме индивид должен обладать устойчивым мировоззрением и нравственными убеждениями. Авторами рассматриваются основные методы и система воспитательной деятельности с подростками в условиях современной школы. Подробно рассмотрены формы и функции воспитательной работы, реализуемые педагогическим коллективом в образовательной организации. Определены основные показатели воспитательной работы как вида деятельности. Даны рекомендации по реализации воспитательной работы в школах, позволяющие решить проблемы гармоничного вхождения подростков в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Abstract. The article raises an important problem of educating the younger generation, where for successful life in a mobile and dynamic society, an individual must have a stable worldview and moral beliefs. The authors consider the main methods and system of educational activities with adolescents in the conditions of modern schools. The forms and functions of

educational work implemented by the teaching staff in an educational organization are considered in detail. The main indicators of educational work as a type of activity are defined. Recommendations are given for the implementation of educational work in schools, which allow solving the problems of harmonious entry of adolescents into the social world and establishing responsible relationships with the people around them.

Ключевые слова: воспитательная работа в школе; формы, средства и методы организации воспитательной работы.

Keywords: educational work at school; forms, means and methods of organizing educational work.

В конце второго десятилетия XXI века подходы к воспитанию – одна из самых обсуждаемых тем в России. Проблемы воспитания поднимаются в Парламенте, Министерстве науки и высшего образования, Министерстве просвещения, обществе. Подходы к воспитанию вызывают активные дискуссии в отечественной научной среде. Нынешнему поколению предстоит жить в обществе, отличном от того, в котором жили родители, поэтому успехи воспитания должны оцениваться не по тому, как взрослым удалось передать детям свои знания и умения, а по тому, сумели ли они их подготовить самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, которых не было в жизни родителей. Для успешной жизнедеятельности в мобильном и динамичном социуме индивид должен обладать устойчивым мировоззрением и нравственными убеждениями; гибкостью, способностью усваивать и перерабатывать новую информацию, креативными качествами, проявляющимися не только в подростковом, но и в зрелом возрасте; самостоятельностью, творческой активностью и ответственностью. Сегодня, перед воспитанием подрастающего поколения, и не только перед ним, стоят серьезные вызовы. Некоторые из них:

- нестабильность экономического развития;
- столкновение процессов глобализации регионализации;
- рост националистических, ксенофобских настроений, экстремистских проявлений у подрастающего поколения;
- криминализация молодежной среды в некоторых российских регионах;
- превалирование декларативных моральных норм над реально действующими в обществе;
- размывание чувства ответственности в разных слоях общества;
- возникновение новых проблем взаимодействия различных этнокультур;
- интенсификация процессов миграции;
- выстраивание жесткой системы управления в различных областях деятельности и на разных уровнях;
- плохая координация взаимодействия социальных институтов; стратификация российского общества;
- кризис традиционной семьи;
- стремительное развитие потребительского общества;
- возрастание роли СМИ, «информационные войны»;
- возрастание роли агрессивных ветвей религии в обществе;
- проникновение информационных технологий во все сферы человеческой

жизни;

- интенсивное развитие транснационального образования.

Если говорить о сущности процесса воспитания с позиции психологических аспектов, то он, прежде всего, представлен переводом ребенка из одного состояния в другое. А именно внешние опыт, знания, ценности, нормы и правила поведения переводятся во внутренний мир личности, в убеждения, ценностные установки. Психологическая теория трактует воспитание с точки зрения не прямого воздействия на ребенка, а в социальном взаимодействии педагога и воспитанника. В таком понимании воспитательный процесс реализуется через скоординированную организацию деятельности обучающихся, которая выражается в качественных сдвигах в сознании и поведении школьника. Таким образом, воспитание происходит через развивающую деятельность, которая должна протекать либо совместно, либо под кураторством взрослого или наставника. Безусловно, у каждого участник деятельности должны быть свои роли, обязанности, взаимоотношения.

Воспитательная работа в школе должна создавать такие условия, где будут проявляться как активная деятельность обучающихся, так и удовлетворяться их потребности в разных видах развития – интеллектуальном, культурном, нравственном». Основные задачи воспитательной работы:

1. Создание условий для формирования ведущих интегративных качеств личности.
2. Формирование качеств личности в соответствии с моделями выпускников начальной, основной и старшей школы.
3. Освоение образовательно-воспитательного пространства школы.
4. Дальнейшее развитие демократических процессов в школьном коллективе.
5. Социальное закаливание, основанное на саморазвитии и самосовершенствовании личности каждого школьника.
6. Создание воспитательного пространства как условия становления нравственно-воспитанной и физически развитой личности [5].

Воспитательная работа – это специально организуемая педагогами деятельность во внеучебное время по формированию у воспитанников определенных качеств личности. Специфической особенностью воспитательной работы является то, что он с одной стороны включает в себя обучение, а с другой – формирование разнообразных социальных и духовных отношений [6, с. 206]. Основными показателями воспитательной работы как вида деятельности является то, что она носит целенаправленный, систематический и скоординированный характер. В нее включены обучающиеся, их родители, учителя и администрация образовательной организации. Благодаря воспитательной работе обучающемуся прививаются нормы и правила поведения в обществе, его культурные ценности. Если говорить конкретно о воспитательной работе, которую реализует школа, то она направлена на интеграцию воспитания в целостный воспитательный процесс, в котором педагогические цели сориентированы с целями детей и где в конкретных социальных условиях обеспечивается реализация задач воспитания.

Воспитание и воспитательная работа должны корректно выстраивать систему стимулирования личности таким образом, чтобы она могла проводить работу над

собственным становлением и развитием, самосовершенствоваться. Это должно происходить за счет корректной постановки воспитательных задач, которые будут учитывать потребности воспитанников. Во многих случаях люди, в том числе и многие школьники, сами ставят перед собой определенные задачи по собственному развитию и самосовершенствованию, намечают пути их решения и, побуждаемые внутренним стремлением, начинают настойчиво добиваться поставленной цели. Воспитательная работа в школе по целям, содержанию и методам примыкает к учебному процессу. Определяющая роль в ее планировании принадлежит учителю. В первую очередь воспитательная работа направлено на удовлетворение запросов обучающихся и формированию у них необходимых для полноценной личности ключевых компетентностей, поэтому принято выделять три блока, которые включены в воспитательную работу:

- воспитательная работа в процессе обучения;
- внеурочная деятельность;
- внешкольная деятельность.

Воспитательная работа в образовательной организации предполагает:

- «усиление интеграции компонентов воспитательной системы школы (обучение, воспитание и развитие жизнедеятельности учащихся) в целостный механизм;
- расширение сети образовательных услуг, максимально удовлетворяющих нужды, запросы, потребности детей;
- целенаправленное развитие творческих способностей детей в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Прежде чем говорить о формах и их номенклатуре, следует раскрыть данное понятие, разобраться, что под ним подразумевается. Л. В. Занков отмечает, что «форма – это способ существования чего-либо, внешнее выражение какого-либо процесса. Форма неразрывно связана с содержанием, изменение одного влечет за собой изменение другого» [3]. Ученый делает акцент на том, что использование устаревших форм воспитательной работы будут приводить к деградации воспитательного процесса. Формы воспитательной работы, которые используются в образовательной организации можно разделить по разным категориям. Например, по сложности – простые и сложные, по времени – кратковременные и долговременные, по количеству участников и по масштабам проведения – групповые и коллективные, общешкольные, межшкольные, межрайонные, межрегиональные и так далее. По характеру возникновения – спонтанно возникающие в ходе воспитательного процесса и специально организованные; по характеру повторяемости – регулярные и эпизодические. Для того, чтобы понять, какую из форм следует использовать нужно сделать план-проспект готовящегося воспитательного мероприятия.

Если рассматривать воспитательную работу, которая реализуется в школе, то следует отметить сложность и многообразие ее форм. Это происходит по тому, что процесс воспитания происходит в разных условиях, то в процессе обучения, то в семье, то в коллективе одноклассников, то, как самовоспитание. Обучающему приходится подвергаться процессу воспитания то в трудовой деятельности, то в игровой форме, то при общественной деятельности, в творчестве и так далее.

Каждая форма преследует определенные цели и задачи для того, чтобы в личности не воспитывалось все и сразу [1, с. 35]. А также как и процесс обучения, процесс воспитания был последовательным и систематичным. Образовательный процесс невозможно представить без воспитательной работы. В процессе воспитательной работы должна быть соблюдена определенная последовательность действий, которая заключается в постановке цели и задач, реализации цели в совместной деятельности и общении, получении и оценке результата.

Педагогический коллектив большинства школ использует в работе с учащимися разнообразные формы воспитательной работы. При выборе форм необходимо обращать внимание на методическую основу. Для того чтобы правильно выбрать форму работы, необходимо более подробно рассмотреть каждую из них. Следует отметить, что в практической педагогике нет единого мнения по поводу форм организации воспитательной работы. Для того чтобы разобраться, в сущности, понятия «форма организации воспитательной работы», целесообразно определить, какое место оно занимает в педагогическом процессе, каковы его функции.

1. Первая функция – организаторская. Любая форма воспитательной работы предполагает решение организаторской задачи. В роли организатора может выступать как педагог, так и учащиеся. Организация дела отражает определенную логику действий, взаимодействия участников. Но организация – это не единственная функция формы.

2. Вторая функция – регулирующая. Использование той или иной формы позволяет регулировать как отношения между педагогами и учащимися, так и между детьми.

3. Третья функция – информативная. Реализация этой функции предполагает не только одностороннее сообщение учащимся той или иной суммы знаний, но и актуализацию имеющихся у них знаний, обращение к их опыту. В педагогической теории и практике существует множество форм воспитательной работы. Перечислить все формы воспитательной работы невозможно, да и нет такой необходимости. Каждая форма не повторяет другую, а лишь может быть похожа на нее.

Существуют три типа форм организации воспитательной работы: мероприятия, дела, игры.

1. Мероприятие – это событие, занятие, ситуация в коллективе, которая заранее планируется и готовится педагогом, цель данной формы – это непосредственное воздействие на воспитуемых. Чаще всего это бывают классные часы по различным тематикам: зож, пдд, дружба. Также это могут быть экскурсии, прогулки и так далее.

2. Дело – это общая работа, важное событие, членам коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и себе.

3. Игра – как форма воспитательной работы используется для отдыха, обучения и развития. Она является либо реальной деятельностью, либо моделируемой.

В целом же формы воспитательной работы можно разделить на три группы: по цели, по роли участников, по возможностям, которые зависят от объективных факторов.

«По времени проведения все формы можно разделить на:

- а) кратковременные (продолжительностью от нескольких минут до нескольких часов);
- б) продолжительные (продолжительностью от нескольких дней до нескольких недель);
- с) традиционные (регулярно повторяющиеся).

Можно различать формы по видам деятельности – формы учебной, трудовой, спортивной, художественной деятельности; по способу влияния педагога – непосредственные и опосредованные.

По субъекту организации классификация форм может быть следующая:

- а) организаторами детей выступают педагоги, родители и другие взрослые;
- б) деятельность организуется на основе сотрудничества;
- с) инициатива и ее реализация принадлежит детям.

По результату все формы можно разделить на следующие группы:

- а) результатом является информационный обмен;
- б) результатом является выработка общего решения (мнения);
- с) результатом является общественно значимый продукт.

По количеству участников формы могут быть:

- а) индивидуальные (воспитатель – воспитанник);
- б) групповые (воспитатель – группа детей);
- с) массовые (воспитатель – несколько групп, классов)» [7, с.348].

По организационным признакам формы воспитательной работы можно разделить на коллективные, групповые, индивидуальные, а также по степени активности участников – активные, пассивные. Говоря о пассивных формах, следует отметить, что они в большей степени ориентированы на репродуктивную мыследеятельность и обеспечивают опору на зону актуального развития педагогов.

Формами организации воспитательной работы на современном этапе развития школы, являются [2, с.115]:

- методические дни науки и декада;
- теоретический семинар-практикум и семинар;
- методическая мозаика, методический фестиваль, методический мост;
- научно-практическая конференция;
- деловая игра, методический ринг, дискуссия;
- мозговой штурм;
- видеотренинг и тренинг;
- лектории и педагогические чтения;
- защита проекта;
- открытый урок (с мероприятием);
- тематический педагогический совет.

Основные методы воспитательной работы:

1. Постановки перспективы. Этот метод заключается в то, что необходима постановка перед учащимися перспективы трех уровней, ближней (рассчитанной на время выполнения одного задания, урока или учебного дня), средней (на неделю, четверть или год) и дальней (на несколько лет, на всю жизнь). Причем на

каждом из этих уровней ставится несколько перспектив.

2. Убеждения. Метод убеждения представляет собой аргументированное воздействие учителя на рациональную сферу сознания учеников.

3. Требования. Метод требования, посредством которого нормы поведения, выражаясь в личных отношениях, вызывают, стимулируют или тормозят определенную деятельность воспитанника и проявление у него определенных качеств.

4. Личный пример. Наглядное побуждение посредством подражания детского коллектива.

5. Упражнения и приучения. Суть заключается в многократной реализации запрашиваемых действий и доведении их до автоматизма. Результатом служат устойчивые качества личности.

6. Формирования положительного опыта поведения в процессе деятельности. Метод формирования положительного опыта поведения в процессе деятельности. Выработка норм правильного поведения.

7. Стимулирования деятельности. Метод стимулирования деятельности представляет собой воздействия на мотивационную сферу личности, направленные на побуждение воспитанников к улучшению своего поведения, развития у них положительной мотивации поведения.

«Методы воспитательной работы – это способы педагогической работы, с помощью которых осуществляется целенаправленное формирование духовных, этических, эстетических и физических качеств личности» [4, с. 122].

Средства организации воспитательной работы в школе:

1. Самообразование учащихся и повышение квалификации педагогов.
2. Проведение мониторинга воспитательной работы в школе и его анализ.
3. Использование IT-технологий.

В настоящее время существует огромное количество форм и методов воспитательной работы, однако часто их используют для формальных отчетов. Также бывают случаи, когда формы и методы не соответствуют современным запросам, уже устарели и не подходят для современных школьников [7, с. 350]. В результате реализации воспитательной работы в образовательной организации должна быть соблюдена определенная последовательность действий, которые будут направлены на реализацию поставленных целей. В самом общем виде эту последовательность можно представить как выдвижение цели – реализацию цели в совместной деятельности и общении – получение и оценку результата.

В целом же, если говорить об эффективности воспитательной работы и тех формах, методах и средствах, которые на это влияют, то следует отметить, что они должны быть подобраны таким образом, чтобы воспитательная работа носила разнообразный характер, чтобы взаимодействия между субъектами было как коллективным, так и индивидуальным. Благодаря воспитательной работе личность воспитанника должна преодолевать недостатки в своем развитии и стремиться к наращиванию положительных качеств и интеграции в социум.

Литература

1. Ачасова Л. Ю. Воспитательная работа в общеобразовательной школе как возрождение культуры личности и толерантности // Педагогическое образование и наука. 2014. № 10. С. 35-39.
2. Гаврилин А. В. Диагностика наличия и состояния воспитательной системы школы // Педагогическая диагностика. 2012. № 5. С.114-119.
3. Занков Л. В. Избранные педагогические труды. – 3-е изд., дополн. Москва : Дом педагогики, 1999. 608 с.
4. Каверин Ю. В. Схема для анализа воспитательной работы класса за прошедший учебный год // Воспитательная работа. 2011. № 6. С.119-122.
5. Мартынцова И. В. Воспитательная работа в школе // Обучение и воспитание: методика и практика. – 2013. – № 8. – С. 140-145. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitatelnaya-rabota-v-shkole> (дата обращения: 10.12.2020).
6. Филипчук Г. Знаете ли вы своего ребенка? Москва : Прогресс, 1985. 206 с.
7. Шувало Д. В. Особенности организации внеучебной деятельности подростков в современной школе // Психология и педагогика: методы и проблемы практического применения. 2010. № 11-2. С. 347-351.

References

1. Achasova L. Yu. *Vospitatel'naya rabota v obshcheobrazovatel'noy shkole kak vrozozhdenie kul'tury lichnosti i tolerantnosti* [Educational work in a comprehensive school as a revival of the culture of personality and tolerance]. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka - Pedagogical education and science*, 2014, no. 10, pp. 35-39.
2. Gavrilin A. V. *Diagnostika nalichiya i sostoyaniya vospitatel'noy sistemy shkoly* [Diagnostics of the presence and condition of the educational system of the school]. *Pedagogicheskaya diagnostika - Pedagogical diagnostics*, 2012, no. 5, pp. 114-119.
3. Zankov L. V. *Izbrannye pedagogicheskie trudy* [Selected pedagogical works]. 3rd ed. Moscow, Dom pedagogiki Publ., 1999, 608 p.
4. Kaverin Yu. V. *Skhema dlya analiza vospitatel'noy raboty klassa za proshedshiy uchebnyy god* [Scheme for the analysis of the educational work of the class for the past academic year]. *Vospitatel'naya rabota*, 2011, no. 6, pp. 119-122.
5. Martyntsova I. V. *Vospitatel'naya rabota v shkole* [Educational work in school]. *Obuchenie i vospitanie: metodiki i praktika - Training and education: methods and practice*, 2013, no. 8, pp. 140-145. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitatelnaya-rabota-v-shkole> (accessed 10.12.2020).
6. Filipchuk G. *Znaete li vy svoego rebenka?* [Do you know your child?]. Moscow, Progress Publ., 1985, 206 p.
7. Shuvalov D. V. *Osobennosti organizatsii vneuchebnoy deyatel'nosti podrostkov v sovremennoy shkole* [Features of the organization of extracurricular activities of adolescents in modern schools]. *Psikhologiya i pedagogika: metody i problemy prakticheskogo primeneniya - Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application*, 2010, no. 11-2, pp. 347-351.

УДК 796.011.2

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА АДАптиРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА»**

**SAMPLE PROGRAM OF ADAPTED CLASSES
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
FOR THE DIRECTION OF TRAINING «SOCIAL WORK»**

Черкасов Алексей Юрьевич

кандидат технических наук, доцент

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Cherkasov Alexey Yurievich

Ph. D., associate professor

department of physical education

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье автор предлагает примерную адаптированную программу занятий по физической культуре и спорту для направления подготовки «социальная работа» с учетом значимых профессиональных требований.

Abstract. In the article, the author offers an adapted program of classes in physical culture and sports for the direction of training «social work», taking into account significant professional requirements.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, примерная адаптированная программа, социальная работа.

Keywords: physical education and sports, an approximate adapted program, social work.

Происходящие изменения во всех сферах жизни современного общества обусловили смену парадигмы образования, прямым образом связанную с жизнедеятельностью человека и общества в целом. Изменению подверглись и основные институты социализации: образовательные учреждения (школа, техникум, вуз), профессиональные сообщества, СМИ (общие и профессиональные) [7].

В этих условиях основными механизмами профессионально-ориентированной социализации являются активная адаптация и интеграция индивида в профессиональную среду за счет успешно сформированных личностных качеств и социально ориентированных умений.

Анализ процессов социализации личности студента в современном вузе показал, что физическая культура и спорт посредством своих специфических методов положительно влияют, как на общий процесс социализации личности студенческой молодежи, так и на профессиональную социализацию.

Ориентированность занятий по физической культуре в вузе на специфику будущей профессиональной деятельности усиливает мотивацию студенческой молодежи к заботе о своем теле и духе, а приобретенные за время обучения в вузе

навыки самоконтроля, самовоспитания и самосовершенствования позволят активно развиваться профессионально, иметь позитивное мировоззрение.

На примере такого направления подготовки, как социальная работа можно выделить специфику деятельности социального работника, состоящую в том, что она касается жизни людей и их отношений. В рамках данной профессии существуют такие специализации, как социальная работа, организация сурдокоммуникации, организация работы с молодежью [1].

Профессиональная деятельность социального работника не ограничивается оказанием материально-бытовой помощи людям, она также включает и морально-правовую поддержки тем, кто в ней нуждается, например представителям неблагополучных социальных слоев.

Профессия социального работника имеет коммуникативный характер, поэтому социальный работник должен быть человеком с активной жизненной позицией, общительным и контактным, обладать развитыми речевыми способностями.

Профессия социального работника связана с работой, имеющей уже известный алгоритм, требующая соблюдения правил и нормативов.

Успешность деятельности социального работника во многом обусловлена такими важными профессиональными характеристиками, как порядочность, дисциплинированность, способность к состраданию, ответственность, физическая подвижность и высокая эмоциональная устойчивость, толерантность.

На формирование профессиональной основы специалиста по социальной работе оказывают влияние следующие факторы: биологическая организация человека, физическая культура и выносливость, социальные условия формирования личности, особенности социализационного процесса, степень сформированности потребности в саморазвитии и самореализации.

Следует отметить, что к специалисту в области социальной работы предъявляются повышенные требования, во-первых, к коммуникативной компетентности [3], во-вторых, к уровню физического и психического здоровья, работоспособности.

Интенсивность коммуникаций часто негативно воздействует на нервную систему социального работника, что может привести к конфликтам и стрессовым состояниям. Эмоциональное перенапряжение – одна из причин возникновения патологии системы кровообращения [4].

Таким образом, профессиональными требованиями к психофизическим качествам личности специалиста по направлению подготовки «социальная работа» являются следующее [2]:

1. Профессионально-личностные качества, которые необходимо сформировать во время профессиональной социализации специалиста по социальной работе:

– психофизиологические качества (собранный, внимательный, стрессоустойчивый, волевые качества);

– психологические характеристики (самоконтроль, самокритичность, умение переключаться и управлять своими эмоциями);

– личностные качества (коммуникабельность, эмпатичность, привлекательность).

2. Профессионально-прикладная методика формирования физической

культуры должна быть ориентирована на формирование навыков сохранения психоэмоционального, физического здоровья, высокой работоспособности.

3. В соответствии с основными функциями профессии специалист по социальной работе должен быть профессионально подготовленным, твердо проводить в жизнь ценности профессии, обладать эмоциональной устойчивостью и быть готовым к психологическим нагрузкам.

Программа адаптированных занятий по физической культуре и спорту разрабатывается с учетом данных требований к специалисту.

Предлагаемая примерная программа состоит из 3 разделов и включает два уровня:

1) Базовый, формирующий основы физической культуры студенческой молодежи.

2) Вариативный, дополняющий базовый уровень, и формирующийся на основе учета индивидуальных характеристик и потребностей каждого студента, а также профессиональных особенностей будущего специалиста по социальной работе.

Базовый и вариативный уровни формируются путем введения разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов. Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела примерной программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого семестра изучения дисциплины «Физическая культура» в форме зачета.

Педагогический процесс по физической культуре опирается на такие основные общедидактические принципы, как сознательность, наглядность, доступность, систематичность и динамичность.

Целью физического воспитания, заложенной в программе адаптированных занятий, является формирование физической культуры личности студенческой молодежи способной направленно использовать разнообразные средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления собственного здоровья, профессионального долголетия, психофизической подготовки и самоподготовки в рамках будущей профессиональной деятельности [5].

Цель достигается посредством решения воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Определение роли физической культуры в процессе профессиональной социализации личности.

2. Изучение научно-биологических оснований и анализ сложившейся практики формирования физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, выражающегося в осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

4. Овладение личностью системой практических умений и навыков сохранения и укрепления психофизического здоровья, а также развитие качеств и свойств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности.

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготов-

ленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Формируемая компетенция – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения дальнейшей полноценной социальной и востребованной профессиональной деятельности (ФГОС ВО).

В результате обучения студент должен:

знать: теории и методики, методы и средства физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

уметь: использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

владеть: принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В качестве обязательного минимума предлагаются следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

Раздел I. Теоретический блок призван сформировать общую мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре личности, как необходимого компонента продуктивной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретические знания сообщаются студентам в лекционной форме, а также на практических занятиях. Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Теоретические знания направлены на формирование знаний студентов о специальных системах упражнений и ожидаемом эффекте от их выполнения. Акцентируется внимание на разработке различных комплексов утренней гигиенической

гимнастики и системы упражнений, цель которых состоит в коррекции имеющихся заболеваний и негативных психоэмоциональных состояний.

Материал теоретического раздела включает в себя общепроблемную лекцию по дисциплине «Физическая культура» в первом семестре, на которой обучающимся доводится порядок организации учебного процесса и производится распределение по учебным группам в зависимости от состояния здоровья и спортивной направленности.

Также теоретический блок содержит материал по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) студентов, состоящий из 2 частей (общей и частной). Ключевыми дидактическими единицами для студентов направления подготовки «Социальная работа» являются следующие:

- главные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста по социальной работе;
- дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии;
- основное содержание ППФП будущего бакалавра по направлению подготовки «Социальная работа»;
- оздоровительные системы, фитнес направления, прикладные виды спорта и их элементы, используемые для самосовершенствования и коррекции психоэмоционального состояния специалиста по социальной работе.

Общими положениями профессионально-прикладной физической подготовки выступают следующие:

- личная и социальная необходимость специальной психофизической подготовки специалиста по социальной работе;
- базовые термины и понятия ППФП, ее цели, задачи, основные средства;
- факторы, определяющие конкретное содержание ППФП;
- методика подбора средств ППФП;
- организация, формы и средства ППФП студентов в вузе;
- методы контроля эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов социального факультета.

К особенностям ППФП для студентов по направлению подготовки «Социальная работа» можно отнести:

- особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время;
- профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры;
- средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
- индивидуальные особенности, географо-климатические условия как факторы, влияющие на содержание физической культуры специалистов по социальной работе.

Теоретический раздел также включает материал по технике безопасности, который может быть представлен студентам в начале учебного семестра.

Раздел 2. Практический раздел направлен на формирование необходимого для

будущего специалиста по социальной работе уровня функциональных и двигательных навыков, на овладение физкультурно-спортивными методами.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия обеспечивают операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Каждое практическое занятие должно быть подкреплено конкретным теоретическим материалом. Структуру практического занятия, в котором используется профессионально ориентированная методика, составляют следующие компоненты:

1) В соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание в виде кейсов, список рекомендуемой литературой и необходимые рекомендации.

2) Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике.

3) Студенты практически воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя.

4) Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Реализация примерной программы адаптированных занятий предусматривает разработку таких обязательных методических материалов:

- методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание);
- методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции;
- методика составления индивидуальных программ с направленностью на физическое развитие, оздоровление, рекреацию и восстановление;
- основы методики самомассажа;
- методика корригирующей гимнастики для глаз;
- методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и другие). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);
- методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств;
- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;
- средства и методы мышечной релаксации;

- методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;
- методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Содержание и структура практического раздела определяется дифференцированно, то есть в зависимости от выбранного студентом элективного модуля по физической культуре и спорту (перечень которых формируется кафедрой физической культуры), а также в зависимости от состояния здоровья студентов и его спортивных интересов или опыта.

В зависимости от суперпозиции данных показателей обучение студента по дисциплине «Физическая культура» проходит в рамках одного из трех учебных отделений.

Специального отделения для студентов, имеющих специальную медицинскую группу здоровья для занятий физической культурой. Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств и методов физической культуры и адаптивной физической культуры, включает специальные средства и методы для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма.

При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения, в том числе занимающиеся в группах лечебной физической культуры и освобожденные от практических занятий, пишут рефераты по тематике, связанной с использованием средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Организация обучения дисциплине «Физическая культура» лиц с ОВЗ и инвалидов осуществляется с учетом показаний и противопоказаний. Обучение основано на использовании средств и методов адаптивной физической культуры. При его реализации используется индивидуально дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

В основном отделении физической культурой занимаются студенты основной и подготовительной группы здоровья. Практический учебный материал для студентов этого отделения разрабатывается, как правило, на основе какого-то избранного вида спорта или системы физических упражнений. В структуре основного отделения могут работать секции по различным видам спорта и системам физических упраж-

нений.

Студенты, прошедшие тренерский отбор у конкретного преподавателя, обучаются в спортивном отделении. В группах спортивного совершенствования (ГСС) ведется работа по спортивному совершенствованию студентов в конкретном виде спорта. Занятия спортивного отделения проходят вне основного расписания учебных занятий факультетов.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие базовых физических качеств. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем и фитнес направлений.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

Важным аспектом занятий по физической культуре является обучение студентов элементарным правилам самоконтроля (оценке состояния здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита). Преподавателем комплекс упражнений для каждого студента должен дозироваться в виду индивидуальных особенностей организма студентов.

Раздел 3. Контроль. Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, регулярности посещения учебных занятий, обязательных и дополнительных тестов для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы, текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты всех учебных отделений, успешно выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий и выполнение обязательных требований к функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является

экспертная оценка преподавателя результатов посещения обязательных учебных занятий. По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Первый подраздел – теоретические и методические знания, уровень овладения методическими умениями и навыками. Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Второй подраздел – общая физическая и спортивно-техническая подготовка. В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии и тесты по спортивно-технической подготовленности. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Третий подраздел включает овладение жизненно необходимыми умениями и навыками, основами профессионально-прикладной физической подготовки. Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках разрабатывается с учетом направленности социальной работа. В каждом семестре студенты выполняют 2-3 теста по данному разделу подготовки.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты.

Контрольный раздел занятий суммирует всю информацию о состоянии и динамике физического развития студентов. Контрольные испытания по определению уровня развития физических качеств проводятся три раза в год: в сентябре, декабре и апреле.

Мониторинг физической подготовленности позволяет заметить любые положительные изменения в уровне физической подготовке студентов, более того повышает мотивацию студентов к физическим занятиям и активности.

В результате итоговой аттестации студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен владеть знаниями, общей и специальной физической подготовкой, соответствующие требованиям ФГОС ВО по конкретному направлению подготовки.

Предлагаемая примерная программа адаптированных занятий по физической культуре и спорту позволит реализовать основную цель системы физического воспитания студентов в вузе, состоящую в овладении ими теоретическими знаниями и практическими навыками, которые необходимы им как будущим специалистам для успешного решения профессиональных задач и для реализации личностного потенциала. Профессионально ориентированная физическая подготовка в вузе обеспечит комплексное развитие культуры личности студента в процессе начальной профессиональной социализации.

Литература

1. Антипова Е. И. Профессиографическая характеристика специалистов по социальной работе (аналитический обзор) // Психология. Психофизиология. 2019. Т. 12, № 3. С. 27–41.
2. Ахметов Р. С. Теоретико-методологические основы формирования личностной профессионально-прикладной физической культуры специалиста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2017. № 3 (203). С. 106-113.
3. Романина Л. А., Курин А. Ю., Курилович Н. В. К вопросу о требованиях к профессионально-личностным качествам социального работника // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. 2014. № 12 (140). С. 31-38.
4. Савинов Л. И., Новикова Е.Н. Специфика социальной работы как общественного феномена и профессиональной деятельности // Отечественный журнал социальной работы. 2011. № 1. С. 5-11.
5. Стародубцев М. П. Сравнительный анализ федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования ФГОС 3+ И ФГОС 3++ по направлению подготовки «Физическая культура» (бакалавриат и магистратура) // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2020. № 1. С. 104-114.
6. Черкасов А. Ю. Мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой (по материалам социологического исследования) // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 44-53.
7. Черкасов А. Ю. Теоретико-методологические основания профессионально-прикладной методики формирования физической культуры личности в вузе // Автономия личности. 2021. № 2 (25). С. 49-57.

References

1. Antipova E. I. *Professiograficheskaya kharakteristika spetsialistov po so-tsial'noy rabote (analiticheskiy obzor) [Professionographic characteristics of specialists in social work (analytical review)]*. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya - Psychology. Psychophysiology*, 2019, vol. 12, no. 3, pp. 27-41.
2. Akhmetov R. S. *Teoretiko-metodologicheskie osnovy formirovaniya lichnostnoy professional'no-prikladnoy fizicheskoy kul'tury spetsialista [Theoretical and methodological foundations of the formation of personal professional and applied physical culture of a specialist]*. *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya - Bulletin of the Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, 2017, no. 3 (203), pp. 106-113.
3. Romanina L. A., Kurin A. Yu., Kurilovich N. V. *K voprosu o trebovaniyakh k professional'no-lichnostnym kachestvam sotsial'nogo rabotnika [On the question of requirements for professional and personal qualities of a social worker]*. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya : Gumanitarnye nauki - Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities*, 2014, no. 12 (140), pp. 31-38.
4. Savinov L. I., Novikova E. N. *Spetsifika sotsial'noy raboty kak obshchestvennogo fenomena i professional'noy deyatel'nosti [Specificity of social work as a social phenomenon and professional activity]*. *Otechestvennyy zhurnal sotsial'noy raboty - Domestic Journal of Social Work*, 2011, no. 1, pp. 5-11.
5. Starodubtsev M. P. *Sravnitel'nyy analiz federal'nykh gosudarstvennykh obrazova-*

tel'nykh standartov vysshego obrazovaniya FGOS 3+ I FGOS 3++ po napravleniyu podgotovki «Fizicheskaya kul'tura» (bakalavriat i magistratura) [Comparative analysis of the federal state educational standards of higher education FSES 3+ and FSES 3++ in the direction of training "Physical culture" (bachelor's and master's degree)]. Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika - Physical culture, sport-science and practice, 2020, no. 1, pp. 104-114.

6. Cherkasov A. Yu. *Motivatsiya studencheskoy molodezhi k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy (po materialam sotsiologicheskogo issledovaniya) [Motivation of student youth to physical culture classes (based on the materials of a sociological study)]. Avtonomiya lichnosti - Personal Autonomy, 2020, no. 3 (23), pp. 44-53.*

7. Cherkasov A. Yu. *Teoretiko-metodologicheskie osnovaniya professional'no-prikladnoy metodiki formirovaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti v vuze [Theoretical and methodological foundations of professional and applied methods of formation of physical culture of the individual in higher education]. Avtonomiya lichnosti - Personal Autonomy, 2021, no. 2 (25), pp. 49-57.*

УДК 796

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF STUDENTS INTEREST IN PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS**

Нарадько Дарья Васильевна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Naradko Darya Vasilevna

student

Faculty preschool and primary education

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Стукалова Александра Евгеньевна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Stukalova Aleksandra Evgenievna

student

faculty preschool and primary education

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Филонова Елизавета Романовна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Filonova Elizaveta Romanovna

student

faculty preschool and primary education

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Половодов Игорь Валентинович

ассистент

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Polovodov Igor Valentinovich

assistant

department of physical education

Аннотация. В статье рассматривается актуальность физического воспитания студентов и психолого-педагогического обеспечения интереса к занятиям спортом. Автором отмечено, что отношение к физической культуре и спорту является одной из важных социально-педагогических проблем образования. Дано определение понятию «физическое воспитание». Перечислены авторы, занимающиеся вопросами психолого-педагогического обеспечения интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Автором заострено внимание, что на сегодняшний день преподаватели физической культуры на недостаточном уровне решают задачу психолого-педагогического обеспечения интереса к занятиям физкультурой и спортом. В статье выделены основные причины трудностей реализации психолого-педагогического обеспечения интереса к занятиям физической культурой. Автором описаны основные направления педагогической деятельности по обеспечению интереса студентов к занятиям физической культуры и спортом. В статье выделены психолого-педагогические условия, позволяющие изменить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в лучшую сторону.

Abstract. The article considers the relevance of physical education of students and psychological and pedagogical support of interest in sports. The author notes that the attitude to physical culture and sports is one of the important socio-pedagogical problems of education. The definition of the concept of "physical education" is given. The authors dealing with the issues of psychological and pedagogical support of students' interest in physical culture and sports are listed. The author draws attention to the fact that today physical education teachers at an insufficient level solve the problem of psychological and pedagogical support of interest in physical education and sports. The article highlights the main reasons for the difficulties in implementing psychological and pedagogical support of interest in physical education. The author describes the main directions of pedagogical activity to ensure students' interest in physical culture and sports. The article highlights the psychological and pedagogical conditions that allow students to change their attitude to physical culture and sports for the better.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, интерес к занятиям, психолого-педагогическое обеспечение, студенты.

Keywords: sports, physical culture, interest in classes, psychological and pedagogical support, students.

В настоящее время наиболее важным слагаемым формирования здорового образа жизни – приобщение студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности [1]. Отношение студентов к физической культуре и спорту различно, что является одной из актуальных социально-педагогических проблем образования.

Физическая культура и спорт еще не стали для большого числа студентов насущной потребностью, не оформились как интересы личности. Основная задача преподавателя физической культуры заключается в создании психолого-педагогических условий для повышения интереса у студентов к физкультуре и спорту.

Одним из требований государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по физическому воспитанию студентов является «формирование физической культуры личности и умения использовать различные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья»,

а также «психолого-педагогическая подготовка к дальнейшей профессии» [5]. В программе по физическому воспитанию студентов одной из главных задач является «формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре», потребности в постоянных занятиях спортом [5].

Ключевым элементом в структуре физической культуры является интерес к занятиям спортом. Под «физическим воспитанием» большинство исследователей (Н. В. Ерохина, Е. А. Колькина, Р. С. Наговицын, А. И. Рахматов, И. Л. Софронов) понимают не только «систему знаний, умений и навыков», но и «формирование интереса к занятиям физической культуры и спортом» [1, 2, 3, 4, 5].

На сегодняшний день решение задачи психолого-педагогического обеспечения интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов осуществляется преподавателями на недостаточном уровне. Непосредственно, самостоятельно занимаются спортом менее одной трети студентов вузов, также они не принимают активного участия в спортивных мероприятиях, а если и участвуют, то ради автоматического получения зачета или возможности не посещать занятия по физической культуре.

Воспитание личности, заинтересованной физической культурой и спортом, возможно при условии систематизации процесса становления интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности. Н. В. Ерохова выделила основные причины трудностей реализации психолого-педагогического обеспечения интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов:

- отсутствие «научно-обоснованных требований к организации и планированию учебного процесса», которые основывались бы на интересах студентов и их психолого-физиологических характеристиках;
- разный уровень физической подготовки и «сформированности основных двигательных умений и навыков»;
- «нормативные возрастные шкалы для студентов не учитывают их морфофизиологические особенности» [1].

Н. В. Ерохова выделила основные направления педагогической деятельности для обеспечения интереса к занятиям физической культурой:

- «качественное улучшение педагогического руководства на основе учета индивидуальных типологических особенностей, задатков и интересов студентов»;
- «целенаправленное формирование и развитие у студентов потребности и интереса к активным занятиям физической культурой» [1].

Изучив литературу по проблеме психолого-педагогического обеспечения интереса к занятиям физической культурой и спортом, мы пришли к выводу, что психолого-педагогическое обеспечение – это создание благоприятных условий для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. Нами были выделены условия, позволяющие изменить отношение обучающихся в лучшую сторону.

1. Содержание занятий по физкультуре должно строиться с учетом индивидуальных потребностей и способностей студентов.

Предмет «Физическая культура» является не только учебной дисциплиной, но и важным компонентом «целостного развития духовных и физических сил и спо-

собностей студентов» [5]. Результат усвоения дисциплины «Физическая культура» – сформированная физическая культура личности. Данный результат можно достичь через регулярные занятия физическими упражнениями.

Преподавателю физической культуры необходимо на занятиях образовывать группы из студентов одного курса. Отметим, что необходимо создание групп спортивной направленности – по интересующим видам спорта, а также физкультурно-оздоровительные, например, аэробика, бодибилдинг, фитнес.

2. Создание позитивной социально-психологической атмосферы во время занятий физической культурой и спортом.

Студентам должно быть комфортно взаимодействовать в группах. Участники группы и преподаватель выступают для студента в качестве благоприятной социальной среды, создающей все необходимые условия для психологической поддержки физического совершенствования личности. Переживание студентом чувства удовлетворения от общения с окружающими людьми во время занятий физическими упражнениями способствуют формированию чувства удовлетворенности и развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

При реализации этого условия можно использовать опыт работы спортивных клубов, секций, кружков, в которых преобладает атмосфера комфорта, доступности, поддержки коллектива, свободного диалога педагога и студента на уровне субъектных отношений.

3. Участие студентов в соревнованиях с равными по силе соперниками.

Выполнение этого условия приведет к тому, что для студентов ведущим видом деятельности станет выступать не учебная, а спортивная деятельность – диалектическое единство обучения и тренировки, а также участия в соревнованиях. При этом системообразующая роль в этой деятельности принадлежит соревнованиям: они определяют личностный смысл занятий физическими упражнениями, содержание этих занятий и в конечном итоге его результаты.

4. Применение системы рейтингового контроля учебных достижений студентов.

Мероприятия педагогического контроля должны осуществляться преимущественно для измерения и оценки достигаемых студентами результатов и сравнения их с поставленными целями. Получаемая с помощью педагогического контроля информация приводит к переживанию чувства удовлетворенности результатами занятий физической культурой и спортом, что способствует дальнейшему развитию интереса.

Для реализации этого условия в конце учебного семестра студенты получают объективную всестороннюю информацию об уровне своей физической подготовки и о качестве усвоения изучаемых спортивных упражнений. На основании результатов далее определяется место, занимаемое каждым студентом среди своих сокурсников по результатам выполнения каждого упражнения (рейтинг по упражнению), сумма мест, занимаемых каждым студентом по всем физическим упражнениям, входящим в программу соревнований, проводимых в конце каждой четверти.

Рейтинговые оценки позволяют определить каждому студенту свое истинное положение по отношению к остальным студентам, проследить изменение этого

положения за учебный семестр и учебный год в целом. Знание личного рейтинга способствует проявлению соревновательной мотивации, росту стремления к улучшению личных результатов, побуждает к дальнейшему развитию и физическому самосовершенствованию.

Педагогический контроль выполняет и информационную функцию: каждый студент получает оперативную и количественно выраженную информацию об уровне и динамике результатов в тестовых упражнениях, характеризующих в совокупности качество усвоения всех элементов учебного материала. Знание студентами своего рейтинга позволяет определить свои сильные и слабые места в сравнении с остальными студентами.

Создание ситуаций достижения успеха.

Студенческий возраст характеризуется высокой значимостью мотива внешнего самоутверждения в среде своих сверстников. Для удовлетворения этой потребности необходимо создавать в учебном процессе ситуации достижения успеха: ставить перед студентами трудные, но достижимые цели, оперативно контролировать ход их достижения и широко афишировать достигнутый успех, используя различные средства и приемы.

В зависимости от спортивной подготовленности студентов применяются две модели создания ситуации достижения успеха. Для реализации первой модели (ситуация внутреннего успеха) перед каждым студентом были поставлены конкретные, трудные, но достижимые цели по отношению к каждому тестовому упражнению, которые он должен был достичь в конце учебного семестра и в конце учебного года. Эти предполагаемые (планируемые) результаты являются целевыми ориентирами осуществляемой студентами физкультурно-спортивной деятельности как на учебных занятиях по физической культуре, так и во внеучебное время.

Сравнение запланированных и реально достигнутых результатов, осуществляемое в конце каждого учебного семестра, приводит к переживанию чувства удовлетворенности от достигнутого успеха, к формированию уверенности в своих силах. Особо эффективна эта модель для слабых студентов: не имея возможности пережить успех при сравнении своих результатов с более сильными сокурсниками, они переживают чувство удовлетворенности от осознания роста своих результатов независимо от того, как они соотносятся с результатами других студентов.

Вторая модель (ситуация внешнего успеха) предполагает создание ситуации публичного сравнения результатов в тестовых и соревновательных упражнениях, показанных студентами одного курса и определения на этой основе места каждого студента среди своих сокурсников, т. е. определения его личного рейтинга. В этой ситуации у студента актуализируется мотивация на достижение успеха через повышение своего личного рейтинга, усиливается стремление заниматься физическими упражнениями, чтобы достичь более высоких соревновательных результатов. Особенно действенной данная модель является для сильных студентов, которые стремятся попасть в десятку лучших, в тройку призеров или стать первыми. Поэтому для усиления у них мотивации на достижение успеха результаты рейтингового оценивания представляются наглядно, в средствах массовой информации.

5. Создание положительного эмоционального фона учебных занятий.

Повышение эмоциональности учебных занятий по физической культуре обеспечивается новизной и разнообразием применяемых физических упражнений, методов, форм и условий организации учебной и учебно-тренировочной деятельности, широким использованием игрового и соревновательного методов, музыкальным сопровождением занятий, качеством спортивного инвентаря и тому подобное.

Таким образом, выделенные нами на основе анализа и обобщения научно-методической литературы психолого-педагогические условия способствуют повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Также данные условия служат ориентирами в деятельности преподавателя, определяют особенности организации образовательного процесса, направленного на формирование интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Ерохова Н. В. Процесс становления интереса у студентов к занятиям физической культурой // *Дискуссия*. 2017. № 2 (76). С. 80-84.
2. Колькина Е. А., Фоменко Е. Г., Новоселова Г. А. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов современного вуза // *Педагогический журнал*. 2019. Т. 9. № 3А. С. 11-16.
3. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. 2018. № 8-2. С. 293-298.
4. Рахматов А. И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой // *Образование и воспитание*. 2018. № 5 (20). С. 68-70.
5. Софронов И. Л. Педагогические условия формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов // *Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева*. 2018. № 2-2. С. 223-228.

References

1. Erokhova N. V. Protsess stanovleniya interesa u studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy [Process of students' interest formation in physical culture lessons]. *Diskussiya – Discussion*, 2017, no. 2 (76), pp. 80-84.
2. Kol'kina E. A., Fomenko E. G., Novoselova G. A. Psikhologo-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya studentov sovremennogo vuzha [Psychological and pedagogical aspects of physical education of students of a modern university]. *Pedagogicheskiy zhurnal - Pedagogical journal*, 2019, vol. 9, no. 3A, pp. 11-16.
3. Nagovitsyn R. S. Motivatsiya studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy v vuzhe [Motivation of students to physical education in the university]. *Fundamental'nye issledovaniya - Fundamental research*, 2018, no. 8-2, pp. 293-298.
4. Rakhmatov A. I. Nekotorye aspekty povysheniya interesa studentov vuzov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy [Some aspects of increasing the interest of university students to physical education]. *Obrazovanie i vospitanie - Education and upbringing*, 2018, no. 5 (20), pp. 68-70.
5. Sofronov I. L. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya interesa k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom u studentov [Pedagogical conditions for the formation of interest in physical culture and sports among students]. *Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I. Ya. Yakovleva - Bulletin of the Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovleva*, 2018, no. 2-2, pp. 223-228.

УДК 159

**ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****PERSONAL SAFETY OF THE POLICE DEPARTMENT EMPLOYEES
IN THEIR OFFICIAL ACTIVITIES****Струганов Сергей Михайлович***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра «Физическая подготовка»**Восточно-Сибирский институт МВД России**г. Иркутск, Россия***Struganov Sergey Mikhailovich***Ph. D., associate professor**department of physical training**East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia**Irkutsk, Russia***Литвинцева Татьяна Эдуардовна***курсант, рядовой полиции**факультет подготовки следователей и судебных экспертов**Восточно-Сибирский институт МВД России**г. Иркутск, Россия***Litvintseva Tatyana Eduardovna,***cadet, private police officer**East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia**Irkutsk, Russian***Грушко Виталий Марьянович***начальник факультета подготовки следователей и судебных экспертов**Восточно-Сибирский институт МВД России**г. Иркутск, Россия***Grushko Vitaliy Maryanovich***chief of the faculty for the training of investigators and forensic experts**East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia**Irkutsk, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема, связанная с личной безопасностью сотрудников органов внутренних дел при выполнении задач в процессе профессионально-служебной деятельности. В последние годы возрастает количество сотрудников, погибших при исполнении своих служебных обязанностей. Это связано с недостаточным обучением и формированием профессионально-важных качеств на первоначальном этапе. Необходимо рассмотреть проблемы, возникающие в деятельности сотрудников ОВД, и сделать вывод о том, какие причины им способствовали. После чего следует выявить, какие факторы влияют на формирование профессиональной личности сотрудника полиции, который в полной мере может обеспечить как

собственную безопасность, так и безопасность граждан. Также необходимо обратиться к практическому опыту, поскольку он является одним из источников изучения возникающих проблем.

Abstract. *The article deals with the actual problem related to the personal safety of employees of the internal affairs bodies when performing tasks in the course of professional and official activities. In recent years, the number of employees killed in the line of duty has been increasing. This is due to insufficient training and the formation of professionally important qualities at the initial stage. It is necessary to consider the problems that arise in the activities of the police officers, and to draw a conclusion about what causes contributed to them. After that, it is necessary to identify what factors influence the formation of a professional personality of a police officer who can fully ensure both his own safety and the safety of citizens. It is also necessary to turn to practical experience, since it is one of the sources of studying emerging problems.*

Ключевые слова: *сотрудник ОВД, служебные задачи, личная безопасность, подготовка сотрудников ОВД, экстремальные условия, практическая деятельность, физическая подготовка, огнестрельное оружие, специальные средства.*

Keywords: *police officer, official tasks, personal safety, training of police officers, extreme conditions, practical activity, physical training, firearms, special means.*

В ходе выполнения определенных задач, в процессе служебной деятельности, сотрудникам органов внутренних дел необходимо обеспечивать индивидуальную безопасность. Соблюдение мер личной безопасности, а также бдительный контроль за окружающей обстановкой снижает угрозу жизни и здоровья сотрудников.

В связи с последним увеличением нападений на сотрудников можно сделать вывод, что они зачастую забывают, либо не в полной мере обеспечивают личную безопасность. Подготовленные сотрудники правоохранительных структур должны уметь анализировать и предвидеть обстановку, которая, возможно, произойдет. При этом анализ должен содержать такие аспекты, как: соотношение сил и средств сотрудника и правонарушителя, наличие или актуальность применения в какой-либо ситуации специальных средств или огнестрельного оружия, а также необходимо уметь визуально определить физические кондиции и психо-эмоциональное состояние правонарушителя на предмет агрессии и сопротивления.

Значит, данная тема является актуальной на всех этапах профессиональной деятельности сотрудника полиции, поскольку должное выполнение своих обязанности возможно только с соблюдением всех условий обеспечения безопасности для собственной жизни.

Работа сотрудников полиции напрямую состоит из общения с различной категорией граждан. А это значит, что умение правильно оценить ситуацию и принять быстрое, но верное решение – одна из обязанностей сотрудника органов внутренних дел [1].

Поэтому одним из важнейших направлений профессионально-служебной деятельности сотрудников ОВД является обучение тактике и методам обеспечения собственной безопасности, а именно, доведение действий до автоматизма и умение применять их в различных экстремальных ситуациях.

Агрессию, проявляющуюся в отношении сотрудника полиции, необходимо

предусмотреть на начальном этапе. Но, если все же она не была заранее предусмотрена и предотвращена, следует использовать профессиональную тактику и методы в отношении правонарушителя. Сотрудник должен быть готов к любому повороту событий, поскольку специфика его профессия не прудсматривает иное.

В конфликтных ситуациях сотрудник, в первую очередь, должен оценить происходящую обстановку и выстроить план и пути решения данного конфликта. При этом стоит учитывать ограничения по времени, степень опасности и не забывать про эффективность выполнения конкретных действий.

Профессионализм сотрудника правоохранительных органов заключается, прежде всего, в правомерности действий, которые выполняются в определенной ситуации. Но, некоторые ситуации вызывают большие сомнения, поскольку часто возникают угрозы жизни и здоровью. Поэтому, пренебрежение нормами законодательства в определенных случаях может спасти жизнь сотруднику полиции.

Личная профессиональная безопасность сотрудника ОВД – это физическая и психологическая защищенность от различных негативных факторов, посягающих на жизнь и здоровье сотрудника органов внутренних дел [1].

Для того, чтобы оценить уровень готовности сотрудника ОВД, необходимо обратить внимание на следующие показатели: физическая, техническая, огневая, тактическая, морально-волевая и профессионально-психологическая готовность. Абсолютно каждый перечисленный элемент важен, так как совокупность данных показателей, позволит обеспечить сотруднику личную безопасность [2].

Физическая подготовка сотрудников является неотъемлемой частью в их профессионально-служебной деятельности. Усвоение двигательных действий и отработка определенных навыков в обстановке, максимально приближенной к реальной ситуации, формируются именно при физической подготовке.

Физическая готовность – это готовность сотрудника среагировать и преодолеть нападение как вооруженного, так и невооруженного преступника, не подвергая других и себя опасности. При этом сотруднику необходимы знания условий, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Каждый сотрудник также должен понимать, что часы, которые уделены физической подготовке в рамках учреждения – недостаточно. Необходимо заниматься спортом и отрабатывать боевые приемы самостоятельно.

Физическая подготовка успешно формирует и развивает качества, относящиеся как к физическим, так и к морально-психологическим качествам, что очень важно в профессионально-служебной подготовке [2].

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо также присутствие такого фактора, как эффект внезапности и опасности, поскольку монотонное повторение боевых приемов борьбы в полной мере не может обеспечить выполнение возложенных на сотрудника полиции обязанностей в стрессовых и стихийных ситуациях, а также в условиях высоких психоэмоциональных нагрузок.

Техническая готовность означает своевременное законное и умелое применение боевых приемов борьбы, а также специальных средств. Сотрудник должен грамотно оценить обстановку, проанализировать и принять меры, которые будут

законными и соразмерными [3].

Благодаря технической готовности, а именно, теоретическим знаниям, практическим умениям и навыкам, сотрудник полиции сможет обеспечить личную безопасность, а также законным способом обезоружить и обезвредить противника.

Огневая подготовка – теоретическое и практическое умение применения оружия. Сотрудник полиции должен обязательно руководствоваться ст. 23 ФЗ «О полиции». Знать, в отношении кого, и в каких ситуациях, можно применять огнестрельное оружие, а также изучение учебного материала по части стрелкового оружия, в том числе необходимые умения и навыки стрельбы [4].

Также необходимо помнить о гарантиях личной безопасности при применении огнестрельного оружия, о которых прописано в ст. 24 ФЗ «О полиции». Следует изучить практические аспекты использования огнестрельного оружия сотрудниками ОВД, а также судебную практику, поскольку в последнее время возникают сложности с юридическим толкованием применения в служебной деятельности огнестрельного оружия. В настоящее время практика применения оружия складывается не в положительную для сотрудников сторону. Такие действия сотрудников квалифицируются необоснованно, ссылаясь на превышение ими своих служебных полномочий, даже при отсутствии наступления тяжких последствий для здоровья граждан.

Тактическая готовность – это теоретическое и практическое умение сотрудника ОВД принимать решение в условиях чрезвычайной обстановки. Тактически подготовленный сотрудник сможет предвидеть действия правонарушителя, а также спланировать собственные действия для решения задач и обеспечения личной безопасности. При изучении тактики действий необходимо руководствоваться не только теоретическими знаниями, но и практическим их применением.

Волевая готовность – это один из важнейших показателей, который может определить, в целом, подготовленность сотрудника ОВД. На самом деле, на данный показатель очень влияет показатель физической готовности, который помогает реально оценить и правильно регулировать своими действиями. Волевое воспитание как уверенное грамотное самостоятельное решение сотрудника в той или иной ситуации.

В связи с разнообразием и сложностью задач, которые стоят перед сотрудником ОВД, необходимо отметить, что любая их деятельность протекает на фоне психологических нагрузок. При получении данных нагрузок эффективность деятельности сотрудника значительно снижается. Личную безопасность при выполнении служебных задач сотрудник сможет обеспечить только при условиях нормального психологического состояния.

Однако, при выполнении данных задач, сотрудник органов внутренних дел получает огромную нагрузку на здоровье. При интенсивной работе, сотрудник испытывает утомление, что приводит к отставанию необходимых параметров для успешного выполнения профессионально-служебной деятельности.

Профессионально-психологическая готовность сотрудника помогает преодолевать различные психологические трудности, связанные с профессиональной деятельностью

К примеру, первая ситуация, необходимо отработать действие сотрудника при

нападении вооруженного противника, цель данной ситуации: обезоружить противника (любым законным способом), при этом соблюдая меры личной безопасности. Вторая ситуация: отработать те же самые действия сотрудника при психологически-напряженной обстановке [8].

Психологическая готовность влияет на формирование личности сотрудника полиции, как профессионала, в первую очередь. Об этом можно судить по его восприятию трудных служебных ситуаций и высоких профессиональных нагрузках.

Стоит отметить, что направленность на снижение уровня травматизма и гибели сотрудников правоохранительных органов должна содержать в себе особое внимание во время прохождения обучения основной подготовки, а также поддерживать уровень имеющихся навыков и умений, полученных на занятиях по профессиональной подготовке.

Все перечисленные показатели очень важны. Сотрудник полиции обязан соответствовать абсолютно каждому уровню готовности, чтобы решить поставленные перед ним задачи, а также обеспечить лучшую безопасность. Данные показатели сотрудник должен сохранять на протяжении всей служебной деятельности [5]. В процессе готовности сотрудникам необходимо применять метод ситуативного обучения, который позволяет приближать обстановку к максимально реальной [6].

В заключение стоит сделать вывод о том, что необходимо соотносить теоретическую и практическую деятельность при профессиональной подготовке сотрудника полиции для обеспечения его личной безопасности. Следует анализировать ситуации, произошедшие в служебной деятельности сотрудников ОВД и опираться на их опыт, при которых наблюдается частая гибель сотрудников или иные тяжкие последствия, в связи с недостаточным обеспечением собственной безопасности.

Что касается подготовки сотрудника ОВД, следует отметить, что повышение уровня профессиональной готовности к действиям, создающим угрозу жизни и здоровью, будет обеспечено только при усвоении комплексной подготовки, включающей в себя все необходимые направления. К данным направлениям стоит отнести: физическую, техническую, огневую, тактическую, волевою, профессионально-психо-логическую подготовку.

Литература

1. Малетин С. В. Влияние занятий по физической подготовке на развитие и совершенствование морально психологической устойчивости у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2015. № 1. С. 39-43.

2. Северин Н. Н., Чернышев А. В. Профессиональная служебная и физическая подготовка // *Преподавание педагогики, обучение, повышение квалификации*. 2016. № 3. С. 123-125.

3. Каранкевич А. И. Психофизическая готовность курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь к эффективной профессиональной двигательной деятельности : монография. Могилев : Могилевский институт МВД Республики Беларусь, 2016. 200 с.

4. Заречнев Д. О. Особенности реализации активных методов при обучении лич-

ной безопасности сотрудников полиции // *Филологические науки. Вопросы теории и практики*. 2017. № 7-3 (73). С. 204-206.

5. Гаврилов В. А. Особенности использования современных технических средств обучения в преподавании дисциплины «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» // *Ученые записки Казанского Юридического института МВД России*. 2019. № 2 (8). С. 118-122.

6. Митин А. А. Организация обучения сотрудников ОВД по обеспечению личной безопасности при внезапном нападении // *Академическая мысль*. 2020. № 1 (10). С. 54-56.

References

1. Maletin S. V. *Vliyanie zanyatiy po fizicheskoy podgotovke na razvitie i sovershenstvovanie moral'no psikhologicheskoy ustoychivosti u kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [Influence of physical training classes on the development and improvement of moral and psychological stability in cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]*. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta - Human health, theory and methodology of physical culture and sports*, 2015, no. 1, pp. 39-43.

2. Severin N. N., Chernyshev A.V. *Professional'naya sluzhebnyaya i fizicheskaya podgotovka [Professional service and physical training]*. *Prepodavanie pedagogiki, obuchenie, povyshenie kvalifikatsii - Teaching pedagogy, training, advanced training*, 2016, no. 3, pp. 123-125.

3. Karankevich A. I. *Psikhofizicheskaya gotovnost' kursantov uchrezhdeniy obrazovaniya MVD Respubliki Belarus' k effektivnoy professional'noy dvigatel'noy deyatel'nosti [Psychophysical readiness of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus for effective professional motor activity]*. *Mogilev, Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus Publ.*, 2016, 200 p.

4. Zarechnev D. O. *Osobennosti realizatsii aktivnykh metodov pri obuchenii lichnoy bezopasnosti sotrudnikov politsii [Features of the implementation of active methods in the training of personal security of police officers]*. *Filologicheskie nauki. Voprosy teorii i praktiki - Philological Sciences. Questions of theory and practice*, 2017, no. 7-3 (73), pp. 204-206.

5. Gavrilov V. A. *Osobennosti ispol'zovaniya sovremennykh tekhnicheskikh sredstv obucheniya v prepodavanii distsipliny «Lichnaya bezopasnost' sotrudnikov organov vnutrennikh del» [Features of the use of modern technical means of training in teaching the discipline "Personal safety of employees of internal affairs bodies"]*. *Uchenye zapiski Kazanskogo Yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Scientific notes of the Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2019, no. 2 (8), pp. 118-122.

6. Mitin A. A. *Organizatsiya obucheniya sotrudnikov OVD po obespecheniyu lichnoy bezopasnosti pri vnezapnom napadenii [Organization of training of police officers to ensure personal safety in case of a sudden attack]*. *Akademicheskaya mysl' - Academic Thought*, 2020, no. 1 (10), pp. 54-56.

УДК 378.147.88

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ИГРОКА
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF A TABLE TENNIS PLAYER
FOR COMPETITIVE ACTIVITIES**

Васюта Ольга Александровна

студент

строительный факультет

институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Vasyuta Olga Aleksandrovna

student

faculty of civil engineering

institute of architecture and construction

Volgograd State Technical University

Volgograd, Russia

Хосилов Исломбек Дадабек угли

студент

факультет архитектуры и градостроительного развития

институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Hosilov Islombek Dadabek ugli

student

faculty of architecture and urban development

institute of architecture and construction

Volgograd State Technical University

Volgograd, Russia

Карагодина Анна Михайловна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Karagodina Anna Mikhailovna

senior lecturer

department of physical education

institute of architecture and construction

Volgograd State Technical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Рассматривается вопрос оптимизации учебно-тренировочного процесса студентов, входящих в состав сборной команды университета по настольному теннису. Особое внимание уделяется психологической подготовке спортсменов. Поднимается вопрос психофизиологической готовности игрока к соревновательной деятельности. Выявлена степень влияния предстартовых состояний на результативность игры в соревновательном периоде подготовки. Авторы исходят из того, что применение средств и методов коррекции отрицательных психических состояний перед турниром приведут к стабильности выполнения технических приемов и повышению эффективности нападающих и защитных действий игрока по настольному теннису. В итоге спортсмены овладеют навыками самооценки своего эмоционального состояния перед стартом и методами саморегуляции отрицательных предстартовых состояний. Полученные результаты могут быть полезны как студентам, так и тренерам-преподавателям спортивных команд.

Abstract. The issue of optimizing the educational and training process of students who are part of the university's national team in table tennis is considered. Special attention is paid to the psychological training of athletes. The question of the psychophysiological readiness of the player for competitive activity is raised. The degree of influence of pre-start conditions on the performance of the game in the competitive preparation period is revealed. The authors assume that the use of means and methods of correction of negative mental states before the tournament will lead to the stability of the execution of technical techniques and increase the effectiveness of attacking and defensive actions of a table tennis player. As a result, athletes will master the skills of self-assessment of their emotional state before the start and methods of self-regulation of negative pre-start states. The results obtained can be useful for both students and coaches-teachers of sports teams.

Ключевые слова: психологическая готовность, предстартовые состояния, результативность игровых действий.

Keywords: psychological readiness, pre-start states, effectiveness of game actions.

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных видов спорта студенческой молодежи.

На победу в матче влияют многие факторы: технико-тактическое мастерство спортсмена, его физическое состояние, умение следить за соперником и нахождение его слабых сторон, но в нашей статье мы рассмотрим один из главных факторов, который многие недооценивают – это психологическая готовность к игре, умение сохранять хладнокровие и не поддаваться отрицательным эмоциям.

Эффективность соревновательной деятельности в настольном теннисе можно оценивать по данным атакующих и защитных действий. Атакующие действия можно оценивать по данным собственных атак и по данным о контратаках. Точно так же можно оценивать эффективность ударов слева, справа, над головой, с отскока и с лета. В этих случаях необходимо для каждого матча (гейма, сета, турнира) подсчитать количество событий, предусмотренных моделью, для каждой разновидности оцениваемых действий [2].

Психологическая готовность – это психофизиологическое состояние, которое позволяет показать оптимальный результат, нацелить спортсмена на выполнение с максимальной концентрацией конкретного приема в данный момент. В психологии спорта выделяют 3 предстартовых состояния: «боевая готовность», «предстар-

товая лихорадка» и «апатия». Важной особенностью этих состояний является уровень эмоционального возбуждения, который может способствовать повышению или же снижению игровой результативности [4].

Предстартовую «лихорадку» можно определить по следующим признакам: чрезмерное волнение, возбуждение, паника, которые в значительной степени дезорганизуют спортсмена; неустойчивость эмоций; расстройства внимания; невозможность сосредоточиться. У спортсмена появляется чувство страха, он сам начинает прогнозировать себе плохой итог соревнований. Степень предстартовой «лихорадки» может зависеть от важности выступления. В совокупности признаков у спортсмена может начаться бессонница, отсутствовать аппетит. Состояние предстартовой «лихорадки» ведет к интенсивному преждевременному расходу энергетических возможностей спортсмена и, в случае, если оно затягивается, переходит в свою противоположность – стартовую «апатию».

«Апатия» – негативное состояние, приводящее к снижению двигательной активности. При этом наблюдается снижение эмоционального возбуждения, вплоть до излишнего торможения центральной нервной системы. У спортсмена возникает желание не участвовать в соревнованиях. Предстартовая «апатия» может возникнуть в случае ожидания встречи с более сильным соперником. Мысли спортсмена уже не сосредоточены на одних соревнованиях, наоборот он начинает прогнозировать себе поражение. Для себя он уже проиграл. Можно сказать, что «апатия» – это поражение с самого начала. Если спортсмен, находясь в состоянии «лихорадки» еще способен одержать победу, то при «апатии» такого точно не произойдет [5].

Предпосылками «боевой готовности» спортсмена к соревнованиям является пик спортивной формы.

К моменту соревнований игрок должен находиться в состоянии наилучшей готовности, которая выражается в гармоничном единстве физической, технико-тактической и психологической подготовленности спортсмена [3].

Поэтому, если спортсмен недостаточно подготовлен, то «боевая готовность» вряд ли наступит. Помимо этого, такое состояние возникает при полном осознании важности предстоящей задачи, в понимании ответственности и стремлении одержать победу. Спортсмен с нетерпением ждет начала состязания, которое дает ему только положительные эмоции. Он полностью собран, внимание сконцентрировано только на одной задаче, способен быстро анализировать, оценивать, делать выводы и принимать решения. Такое предстартовое состояние помогает участнику соревнований одержать победу [1].

В регуляции данных состояний большое значение имеют наставления тренера, его компетентное мнение и поддержка. Отношения тренера и спортсмена начинаются задолго до соревнований, уже на этапе тренировочного процесса. Поэтому, знать особенности проявления психических состояний и умение их контролировать является актуальной проблемой психологической подготовки спортсменов.

Цель исследования – выявить влияние предстартовых состояний игрока на результат соревновательной деятельности в настольном теннисе.

Задачи:

- 1) Определить предстартовое состояние каждого игрока студенческой команды по настольному теннису.
- 2) Выявить уровень влияния разных видов предстартовых состояний на результативность соревновательной деятельности в настольном теннисе.
- 3) Подобрать средства коррекции психической подготовленности.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе института архитектуры и строительства Волгоградского государственного технического университета. В педагогическом эксперименте приняли участие спортсмены, входящие в состав сборной команды по настольному теннису в количестве 14 человек.

Психофизиологическое состояние определялось за 30 минут до начала турнира по настольному теннису при помощи пальпаторного метода измерения частоты пульса (ЧП), а также была использована методика диагностической тревожности Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина (1977), которая включала в себя диагностику ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Ситуативная тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разной по интенсивности и динамичности во времени. Спортивные соревнования всегда являются стрессовыми.

Личная тревожность отражает предрасположенность субъекта к тревоге и воспринимает ситуации как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

В дальнейшем производился анализ эффективности соревновательной деятельности по показателям забитых и пропущенных мячей, потери при подаче, смэш в сетку или за стол и итоговый счет партии.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анкетирования выявлено, что у 36 % студентов отмечается предстартовая лихорадка. Частота пульса увеличивается до 110 уд/мин. Спортсмен эмоционально перевозбужден, проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений.

У 21 % теннисистов наблюдается состояние «апатии», которое проявляется в общей вялости, сонливости, снижается скорость движений и ухудшается координация, наблюдается невнимательность. Показатели ЧП неравномерны – в пределах от 90 до 120 ударов в мин.

43 % студентов-теннисистов чувствуют увеличения сил, энергии и активности, у них появляется мотивация. Спортсмен в состоянии «боевой готовности» обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным сбивающим факторам и нацелен на победу. Частота пульса соответствует норме или слегка повышена – 72-92 ударов в мин. (рис.1).

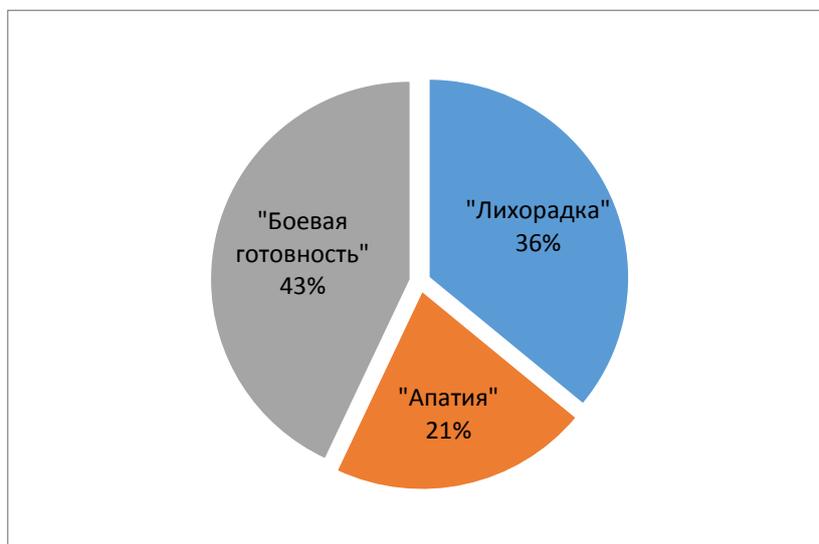


Рис.1. Диаграмма распределения предстартовых состояний испытуемых

Изучение результативности соревновательной деятельности теннисистов при разных предстартовых состояниях позволило выявить следующее.

Так спортсмены, выходящие на игру в состоянии «боевой готовности», показывают высокую результативность игровых действий: меньше пропускают мячей, а следовательно на 43 % имеют более высокую реализацию забитых мячей, при этом потери подач минимальны и следовательно больше побед, а при поражениях происходит активное сопротивление и меньшее количество проигранных партий.

Спортсмены, выходящие на игру в состоянии предстартовой лихорадки менее результативны и имеют более низкий процент забитых мячей, наблюдается более высокий процент потерь при подачах, увеличиваются количество не точных ударов - смэш в сетку или за стол.

Спортсмены в состоянии предстартовой апатии показывают низкую результативность по всем рассматриваемым параметрам и, как следствие, самое низкое количество побед (табл. 1).

Таблица 1

Показатели эффективности соревновательной деятельности теннисистов при разных предстартовых состояниях в соревновательном периоде

Предстартовые психические состояния	Реализация, (%)	Потери подач, (%)	Смэш в сетку или за стол, (%)	Победы/ Поражения (количество)
«Боевая готовность» (n=6)	79,8 ±1,9	5,2 ±1,1	2,2 ±0,8	42/6
«Предстартовая лихорадка» (n=5)	42,2 ±2,3	26,8 ±2,2	16,3±1,2	35/16
«Апатия» (n=3)	36,6 ±2,6	39,7 ±2,8	18,2±1,6	21/15

Выводы: для регуляции неблагоприятных предстартовых состояний спортсмена необходимо использовать ряд средств и методов психофизиологии и педагогики.

Спортсменов с высоким уровнем эмоционального возбуждения нужно обучать методам саморегуляции, самовнушения, контролю собственных эмоций и элементам аутогенной тренировки.

В конце каждого тренировочного занятия необходимо использовать упражнения на растягивание и расслабление мышц, которые приводят к снижению мышечного тонуса и психоэмоциональной перевозбужденности.

Перед соревнованиями обязательное проведение разминки. Характер упражнений и темп должен подбираться в зависимости от того, в каком психическом состоянии находится спортсмен. Если в состоянии «апатии», то используются упражнения резкого темпового характера, в состоянии «лихорадки», наоборот, – замедленного.

Массаж (успокаивающий или возбуждающий) применяется в зависимости от характера психического состояния спортсмена.

Причиной излишней напряженности спортсмена перед стартом может быть завышенная цель (уровень притязаний), которая реально не достижима на данном уровне его подготовленности. В этой связи достижение цели осложняется, появляется неуверенность, что сказывается отрицательно на деятельности спортсмена. Необходимо убедить спортсмена, что цель завышена и нужно привести ее в соответствии с возможностями, сбалансировать цель и возможности.

Литература

1. Бабушкин Г. Д., Бабушкин Е. Г. Коррекция предстартовой психологической подготовленности юных спортсменов // *Здоровье человека, теория физической культуры и спорта*. 2018. № 3 (10). С. 153–169.
2. Бунин В. Я. Методика системной оценки эффективности соревновательной деятельности в теннисе // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2016. № 8 (138). С. 34–40.
3. Буянов В. Н. Влияние предстартовых условий на результативность игры в настольный теннис // *Вестник Ульяновского государственного технического университета*. 2011. № 1 (93). С. 22–24.
4. Ильин Е. П. *Психология спорта*. СПб. : Питер, 2011. 352 с.
5. Калинкина Е. В., Синкина О. А. Предстартовое состояние спортсмена // *Молодой ученый*. 2016. № 8 (112). С. 1206–1208.

References

1. Babushkin G. D., Babushkin E. G. *Korreksiya predstartovoy psikhologicheskoy podgotovlennosti yunyx sportsmenov [Correction of pre-start psychological readiness of young athletes]. Zdorov'e cheloveka, teoriya fizicheskoy kul'tury i sporta - Human health, theory of physical culture and sports, 2018, no.3 (10), pp. 153–169.*
2. Bunin V. Ya. *Metodika sistemnoy otsenki effektivnosti sorevnovatel'noy deyatel'nosti v tennise [Method of systematic evaluation of the effectiveness of competitive activity in tennis]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2016, no.8 (138), pp. 34–40.*
3. Buyanov V. N. *Vliyanie predstartovykh usloviy na rezul'tativnost' igry v nastol'nyy tennis*

[Influence of pre-start conditions on the performance of table tennis]. Vestnik Ul'janovskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta - Bulletin of the Ulyanovsk State Technical University, 2011, no. 1(93), pp. 22-24.

4. Il'in E. P. *Psixologiya sporta [Psychology of sport], St. Petersburg, Piter Publ., 2011, 352 p.*

5. Kalinkina E. V., Sinkina O. A. *Predstartovoe sostojanie sportsmena [Prestart condition of the athlete]. Molodoj uchenyj - Young scientist, 2016, no. 8 (112), pp. 1206-1208.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам IV Международной научно-практической конференции

**ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ:
ОПЫТ И РАЗВИТИЕ
№ 5 (50) 2021**

Подписано к изданию 10.07.2021 г.
Объем 11 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