

НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 6 (51) 2021

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ

SCIENCE-2020

ISSN 2413-6379



**КАДЕМИЯ
МАБИВ**

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

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Осипов Д. В. АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЕДОМСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	5
Фомин В. А., Нестерова М. Н. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	14
Сыроежко Е. С., Виноградов А. А. ЕДИНАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ВЫСТРЕЛА ПРИ МОДЕЛИРОВАНИИ СИТУАЦИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	22
Иноземцев С. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	29
Кравченко А. А., Брыкина В. А., Карагодина А. М. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В РЕЖИМЕ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА	34
Шишкина С. Ю., Виноградов А. А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ НАЧАЛЬНИКА ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ (НА РАЙОННОМ УРОВНЕ) ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ	41
Попова С. С., Махов С. Ю. ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА	48
Гордеев И. В. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЕДИНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВЫСТРЕЛА СОТРУДНИКОМ ПОЛИЦИИ	54
Шлемова А. А., Лукьянова Л. М. ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРОСТКОВ В РАЗВИТИИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	60
Борзенкова Д. О., Моськин С. А. ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	66
Крупнова Е. А., Кузьминых С. В. МЕРЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	73
Панферов Р. Г. ПРЕОДОЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ. ВЛИЯНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ	79
Андреенко Т. А., Павленко Е. П., Ситникова М. И. ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	88
Соломченко М. А., Алтунина О. Е., Толмачев А. А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ АНТРОПОМЕТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	95

Бледных О. А., Виноградов А. А. ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОРГАНОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	100
Еремин Р. В. ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	108
Бабичева М. А., Лукьянова Л. М. К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	112
Осипов Д. В. КРОССФИТ ТРЕНИРОВКА КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД ПО САМБО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ЗА РУБЕЖОМ	118
Шилько А. И. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ, А ТАКЖЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ	126
Васильева В. Р., Коробейникова Е. И. ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	131
МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Русимова Е. А., Брыкина В. А. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	137
Еремин Р. В. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ	144
Реук Н. О., Апарина М. В., Щербинин П. Т. РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19	148
Драчева А. С., Пирожкова И. О., Серженко Е. В. КОМПЛЕКСНОЕ СОЧЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И АЭРОБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОНТРОЛЯ ВЕСА	160
Левчук С. И., Учасов Д. С. АНАЛИЗ ПИТАНИЯ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	173

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.011.3

**АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ВЕДОМСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ****ADAPTATION OF FEMALE CADETS OF THE FIRST YEAR OF TRAINING TO PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES IN DEPARTMENTAL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS****Осипов Дмитрий Васильевич**

сотрудник

Академия Федеральной службы охраны Российской Федерации

г. Орел, Россия

Osipov Dmitry Vasilyevich

employee

Russian Federation Security Guard Service Federal Academy

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье описана тенденция увеличения численности курсантов женского пола в образовательных организациях МВД России на факультетах юриспруденции и правоохранительной деятельности в среднем по стране. Приведены примеры программы адаптации к физкультурно-спортивной деятельности курсантов женского пола образовательных организаций МВД России. Показано планирование адаптационной программы, для применения к курсантам женского пола на практических занятиях. Так же отражены все положительные и отрицательные моменты применения адаптационной программы тренировок кроссфит, во время применения на практических занятиях по физической подготовке, в образовательных организациях МВД России, к курсантам женского пола. Спланирован и проведен эксперимент, подведен сравнительный анализ положительного влияния применения тренировки кроссфит на практических занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России, к курсантам женского пола.

Abstract. This article describes the tendency of an increase in the number of female cadets in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia at the faculties of jurisprudence and law enforcement in the country on average. The examples of the program of adaptation to physical culture and sports activity of female cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia are given. The planning of an adaptation program is shown for application to female cadets in practical classes. It also reflects all the positive and negative aspects of the application of the adaptive crossfit training program, during the application in practical physical training classes, in the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, to female cadets. An experiment was planned and carried out, a comparative analysis of the positive effect of the use of crossfit training in practical exercises in physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, to female cadets was presented.

Ключевые слов: физическая подготовка, кроссфит, курсанты женского пола.

Keywords: physical fitness, crossfit, female cadets.

Курсанты женского пола в ведомственных юридических вузах Министерства внутренних дел (далее – МВД) России уже давно не редкость. И как показывает практика последних лет, эта тенденция только набирает обороты. Численность курсантов женского пола с каждым годом только увеличивается, а в некоторых вузах на факультетах юриспруденции численность курсантов женского пола уже привыкает численность курсантов мужского пола [4].

На факультетах правоохранительной деятельности, с юридической направленностью, численность курсантов мужского пола на данном этапе имеет перевес. Но и факультеты правоохранительной деятельности тенденция увеличения курсантов женского пола не обошла стороной, в настоящее время соотношения курсантов мужского пола, к курсантам женского пола составляет в среднем по стране 60 процентов, на 40 процентов. Основываясь на тенденции увеличения курсантов женского пола в ведомственных юридических вузах МВД России предложена адаптационная программа к физкультурно-спортивной деятельности в период обучения, для укрепления здоровья, развития и тренировки физических качеств и умений, психологической устойчивости к стрессовым ситуациям, путем учебно-тренировочных занятий кроссфит. Данная методика успешно применяется профессиональными спортсменами различных видов спорта и зарекомендовала себя с положительной стороны [1, 2].

С первого года обучения применения данной методики на практических занятиях по физической подготовке позволит успешно адаптироваться курсантам женского пола к физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Данная методика является очень удобной для применения и не требует масштабных временных затрат, благодаря этой практичности подходит для применения под любую практическую тематику учебного занятия, выполняя кроссфит в конце основной части занятия в качестве нагрузочного цикла или заминочных упражнений в течение 10-15 минут [3].

Кроссфит – это комплекс физических упражнений, который направлен на развитие всех групп мышц, а также, для функциональной и силовой выносливости, выполняется на время или на количество раз, с многократными повторениями двигательных действий, двигаясь от первого, до последнего упражнения по кругу, с максимальным отягощением, не превышающим 60 процентным от массы тела.

Наиболее эффективным способом применения методики кроссфит к курсантам женского пола на занятиях по физической подготовке с максимальным отягощением, не превышающим 60 процентов, от массы тела. Такой способ позволит свести травматизм на практических занятиях к минимуму, а выполнения упражнений будут наиболее качественные и правильные. Регламентирующими документами предусмотрено проведения двух практических занятий по физической подготовке в неделю, что является большим плюсом для данной методики. Так как можно будет использовать две различные тренировки кроссфит на первом и втором практических занятиях [5].

На первое занятие кроссфит будет выполняться на количество раз, с качественным выполнением каждого упражнения, где время будет ограничено только для перехода, от одного упражнения, к другому.

Второе занятие кроссфит будет выполняться в соответствии с регламентируемым временем выполнения упражнений, данный способ основывается на многоповторной скоростной работе, переход от одного упражнения, к другому, так же регламентируется временем, чтобы время отдыха не превышало, время выполнения упражнения.

Методические указания при построении тренировочного занятия кроссфит.

Упражнения должны выстраиваться таким образом, чтобы нагрузка на все группы мышц распределялась равномерно. Является ошибкой, когда друг за другом идут два три упражнения только на одну группу мышц. Определение отягощения должно выполняться индивидуально, для каждого из обучающихся, основываясь на физиологических особенностях и развитых физических качеств курсантов женского пола [6].

Первый способ применения кроссфит тренировки на практическом занятии на количество раз, с фиксированным временем на отдых и переходом от одного упражнения к другому.

Тренировочное занятие должно включать минимум 10 упражнений, количества кругов 3, с каждым кругом отягощение должно увеличиваться минимум на 1 кг, количество повторений каждого упражнения - первый круг 12 раз, во втором круге 10 раз и в третьем круге 8 раз, время на отдых и переход к следующему упражнению 15 секунд. Пример первого тренировочного занятия описан в таблице 1.

Таблица 1

Первое тренировочное занятие

№	Название упражнения	1 круг/ Кол-во повторений	Отдых	2 круг/ Кол-во повторений	Отдых	3 круг/ Кол-во повторений
1	2	3	4	5	6	7
1	Жим штанги лежа	12 раз	1 мин.	10 раз	1 мин.	8 раз
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд
2	Приседания со штангой	12 раз		10 раз		8 раз
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд
3	Рывок штанги к груди	12 раз		10 раз		8 раз
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд
4	Выпады с гантелями	12 раз		10 раз		8 раз
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд
5	Обратный жим штанги	12 раз		10 раз		8 раз
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд
6	Пресс (сгибание разгибание туловища лежа)	12 раз		10 раз		8 раз
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
7	Берпи	12 раз		10 раз		8 раз
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд
8	Пресс (Подъем ног в упоре локей, на брусках)	12 раз Переход 15 секунд		10 раз Переход 15 секунд		8 раз Переход 15 секунд
9	Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа	12 раз Переход 15 секунд		10 раз Переход 15 секунд		8 раз Переход 15 секунд
10	Прыжки в длину из полного приседа	12 раз Переход 15 секунд		12 раз Переход 15 секунд		12 раз Переход 15 секунд

Второй способ применения кроссфит тренировки на практическом занятии с регламентируемым временем выполнения упражнений и отдыхом для перехода к следующему упражнению.

Тренировочное занятие должно включать минимум 10 упражнений, количества кругов 3, на протяжении всех кругов отягощение не увеличивается, время выполнения упражнения 15 секунд, время отдыха и перехода к следующему упражнению 15 секунд. Отдых после первого круга 1 минута, после второго круга 2 минуты.

Пример второго тренировочного занятия описан в таблице 2.

Таблица 2

Второе тренировочное занятие

№	Название упражнения	1 круг/ Временные отрезки	Отдых	2 круг/ Временные отрезки	Отдых	3 круг/ Временные отрезки
1	2	3	4	5	6	7
1	Жим штанги лежа	15 секунд	1 мин.	15 секунд	2 мин.	15 секунд
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд
2	Приседания со штангой	15 секунд		15 секунд		15 секунд
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд
3	Рывок штанги к груди	15 секунд		15 секунд		15 секунд
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд
4	Выпады с гантелями	15 секунд		15 секунд		15 секунд
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд
5	Обратный жим штанги	15 секунд		15 секунд		15 секунд
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд
6	Пресс (сгибание разгибание туловища лежа)	15 секунд		15 секунд		15 секунд
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	
7	Берпи	15 секунд		15 секунд		15 секунд	
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд	
8	Пресс (Подъем ног в упоре локей, на брусках)	15 секунд		15 секунд		15 секунд	15 секунд
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд	
9	Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа	15 секунд		15 секунд		15 секунд	15 секунд
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд	
10	Прыжки в длину из полного приседа	15 секунд		15 секунд		15 секунд	15 секунд
		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд		Переход 15 секунд	

Для подтверждения целесообразности включения кроссфита в учебную программу практического занятия по физической подготовке был проведен эксперимент на базе Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. Были набраны две группы, по десять курсантов женского пола с юридического факультета первого года обучения:

- контрольная группа, занимаясь физической подготовкой не включала программу кроссфит в завершении основной части практического занятия.
- экспериментальная группа, занимаясь физической подготовкой включала программу кроссфит в завершении основной части практического занятия.

Цель: развить у курсантов женского пола физические качества такие как – сила, быстрота, выносливость. Оценка результатов производилась по трем нормативам:

- Сила – сгибание, разгибание рук, в упоре лежа.
- Быстрота – челночный бег 10/10 метров.
- Выносливость – бег 5000 метров.

Эксперимент проходил в течение трех месяцев. Сдача контрольных нормативов происходила: в начале и по завершению эксперимента.

Результат сдачи нормативов контрольной группы в начале и по завершению эксперимента отражены в таблице 3.

Таблица 3

Результат контрольной группы

Название норматива	№ курсанта									
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9	№ 10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Результаты, до начала эксперимента										
Сила (сгибание, разгибание рук, в упоре лежа) / количество раз	14	17	17	16	15	16	14	15	14	15
Быстрота (челночный бег 10/10 метров) / секунды	30.1	29.7	29.4	28.8	30.0	30.3	31.3	30.2	29.2	29.6

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Выносливость (бег 5000 метров) / минуты	30.12	30.47	31.24	9.57	31.50	30.52	32.02	31.38	30.18	30.19
Результаты по завершению эксперимента										
Сила (сгибание, разгибание рук, в упоре лежа) / количество раз	14	16	17	17	17	18	14	16	14	16
Быстрота (челночный бег 10/10 метров) / секунды	30.0	29.6	29.9	29.0	30.1	30.1	31.4	30.0	29.8	30.0
Выносливость (бег 5000 метров) / минуты	30.26	30.53	31.20	30.0 5	31.48	31.02	31.53	31.43	30.12	30.14

Результат сдачи нормативов экспериментальной группы в начале и по завершению эксперимента отражены в таблице 4.

Таблица 4

Результат экспериментальной группы

Название норматива	№ курсанта									
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9	№ 10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Результаты, до начала эксперимента										
Сила (сгибание, разгибание рук, в упоре лежа) / кол-во раз	16	15	15	17	14	15	17	14	15	17
Быстрота (челночный бег 10/10 метров) / секунды	30.4	30.7	30.3	30.6	31.4	31.2	30.8	30.3	31.1	30.5
Выносливость (бег 5000 метров) / минуты	31.14	31.17	31.24	30.59	31.37	30.57	31.58	31.36	31.38	30.57
Результаты по завершению эксперимента										
Сила (сгибание, разгибание рук, в упоре лежа) / кол-во раз	18	17	16	19	16	20	18	16	16	19

Продолжение табл. 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Быстрота (челночный бег 10/10 метров) / секунды	29.8	29.7	29.9	30.0	29.7	29.9	30.0	29.9	30.1	29.6
Выносливость (бег 5000 метров) / минуты	29.54	30.02	30.18	30.03	30.40	29.58	30.59	30.27	30.09	29.56

В процентном соотношении, развития физических качеств, на протяжении трех месяцев эксперимента, раскрыто на рисунке 1.

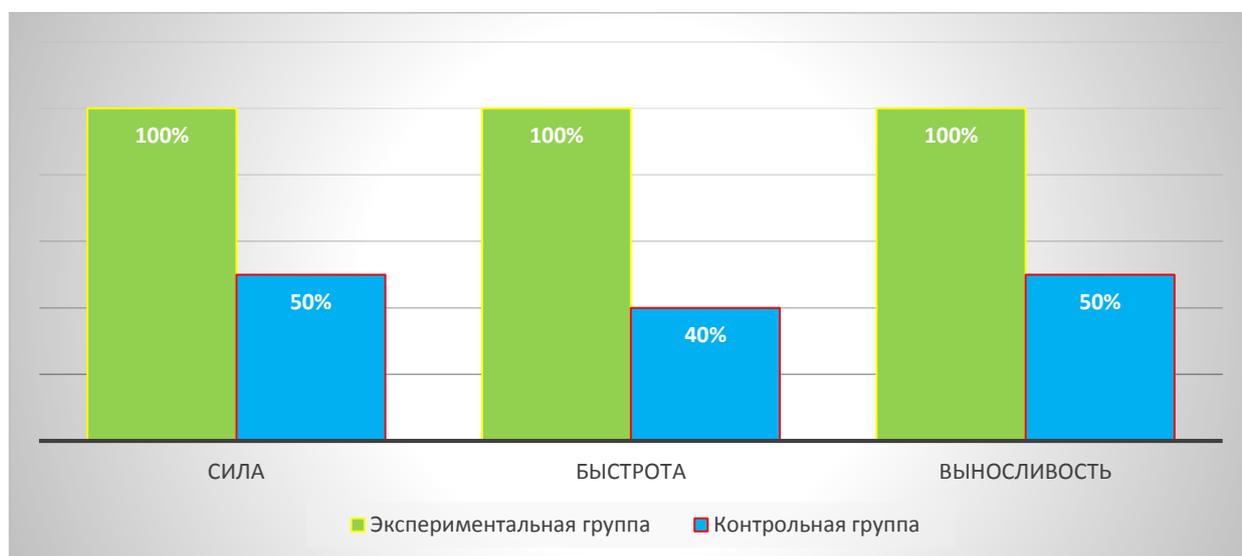


Рис. 1. Процентное соотношение, развития физических качеств, в течение трех месяцев эксперимента, двумя группами

Результаты в процентном соотношении развития физических качеств, трех месяцев эксперимента, без применения тренировочного комплекса кроссфит, на практическом занятии, по физической подготовке контрольной группы:

- Развития Силы у 50% курсантов женского пола.
- Развития быстроты у 40% курсантов женского пола.
- Развитие выносливости у 50 % курсантов женского пола.

Результаты в процентном соотношении развития физических качеств, трех месяцев эксперимента, применения тренировочного комплекса кроссфит, на практическом занятии, по физической подготовке экспериментальной группы:

- Развития Силы у 100% курсантов женского пола.
- Развития быстроты у 100% курсантов женского пола.
- Развитие выносливости у 100 % курсантов женского пола.

Полученные результаты позволили провести сравнительный анализ показателей развития физических качеств двух групп на протяжении трех месяцев экспери-

мента, что благодаря тренировке кроссфит включенной в заключении основной части практического занятия по физической подготовке благоприятно действует на развитие физические качеств у курсантов женского пола в экспериментальной группе.

Литература

1. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // *Наука-2020*. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.
2. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Развитие профессионально значимых физических качеств у курсантов вузов МВД России // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. С. 78-80.
3. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2017. № 2 (71). С. 127-130.
4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 79-83.
5. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // *Наука-2020*. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.
6. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2018. № 2 (75). С. 155-158.

References

1. Gubanov E. V. *Nekotorye osobennosti razvitiya i trenirovki fizicheskikh kachestv u kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii* [Some features of the development and training of physical qualities among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 1-1 (17), pp. 154-157.
2. Gubanov E. V., Podrezov I. N. *Razvitie professional'no znachimyykh fizicheskikh kachestv u kursantov vuzov MVD Rossii* [Development of professionally significant physical qualities among cadets of higher educational institutions 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, Orel Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ., 2018, pp. 78-80. (In Russia).
3. Kuznetsov M. B. *Osobennosti organizatsii samostoyatel'noy fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii* [Features of the organization of independent physical training of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov*, 2017, no. 2 (71), pp. 127-130.
4. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Dinamika adaptatsii kursantov raznogo pola k usloviyam obucheniya v yuridicheskom vuze* [The dynamics of adaptation of cadets of

different sexes to the conditions of training in a law school]. Nauka i sport: sovremennye tendentsii - Science and sport: modern trends, 2018, vol. 19, no. 2 (19), pp. 79-83.

5. Mos'kin S. A., Eremin R. V. *Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy v tselyakh povysheniya dvigatel'noy aktivnosti cheloveka [Organization of independent physical culture lessons in order to increase human motor activity]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-2 (18), pp. 47-53.*

6. Mos'kin S. A. *Sredstva, metody i formy zanyatiy fizicheskoy kul'turoy kur-santov i slushateley, sposobstvuyushchie povysheniyu rabotosposobnosti, sokhraneniyu zdorov'ya i tvorcheskogo dolgoletiya [Means, methods and forms of physical culture lessons for cadets and listeners, contributing to increasing efficiency, maintaining health and creative longevity]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2018, no. 2 (75), pp. 155-158.*

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

CRITERIA FOR EVALUATING SOCIAL INTERACTION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Фомин Виталий Александрович

студент

институт экономики технологии и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Fomin Vitaly Alexandrovich

student

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Нестерова Марина Николаевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Nesterova Marina Nikolaevna

senior Lecturer

department of physical education

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Цель статьи – выявление и обоснование критериев социального взаимодействия школьников на занятиях физической культуры. В статье приводится анализ форм социального взаимодействия, критериев их оценки и методов их отбора в условиях проведения занятий в школе. Научная новизна статьи заключается в том, что мы рассматриваем критерии, по которым можно оценить обстановку внутри класса на занятиях физической культуры, или же сделать это по отношению к конкретным ученикам или группе. Актуальность статьи заключается в том, что благодаря проведенной нами работе, учителя смогут лучше оценить обстановку внутри коллектива, на какие моменты стоит обратить внимание, поскольку педагогу всегда важно оценивать настроение класса, особенно на занятиях физической культуры, когда речь идет о здоровье детей.

Abstract. The purpose of the article is to identify and justify the criteria for social interaction of schoolchildren in physical education classes. The article analyzes the forms of social interaction, the criteria for their evaluation and the methods of their selection in the conditions of conducting classes at school. The scientific novelty of the article lies in the fact that we consider the criteria by which you can assess the situation inside the classroom in physical education classes, or do it in relation to specific students or a group. The relevance of the article lies in the fact that thanks to our work, teachers will be able to better assess the situation within the team, which points are worth paying attention to, since it is always important for a teacher to assess the mood of the class, especially in physical education classes, when it comes to the health of children.

Ключевые слова: социальное взаимодействие, физическая культура, критерии

оценки, сотрудничество, соперничество, конфликт.

Keywords: *social interaction, physical culture, evaluation criteria, cooperation, rivalry, conflict.*

Исследование влияния физкультурно-спортивной деятельности на социализацию личности школьника раскрывает пути использования средств и методов в целях укрепления социально значимого статуса обучающегося в учебной группе (классе), так и в обществе целом. Общение преподавателя и учащихся выходит за рамки простого обмена информацией, так как оно одновременно является и содержанием, и инструментом обучения. Основная задача таких коммуникаций – достижение желаемого уровня социального взаимодействия учащихся, которые осуществляются через процессы формирования, передачи, трансформации и создания новых знаний, навыков и умений учеников и преподавателя.

Физкультурно-спортивная деятельность служит хорошим средством удовлетворения в общении. По данным французских исследователей, около 50% опрошенных заявили, что занимаются физкультурно-спортивной деятельностью, кроме всех прочих причин еще и потому, что желают иметь товарищей, друзей, знакомых, что данный вид деятельности удовлетворяет их потребность объединении.

Человек – биосоциальное существо, и он не может нормально существовать отдельно от общества. В обществе индивидууму приходится вступать в тот или иной контакт с различными людьми, совершать действия, направленные на ответную реакцию от других людей. Такую форму отношений между людьми называют социальным взаимодействием, которое в свою очередь делится на три формы:

- сотрудничество;
- соперничество;
- конфликт [3].

Определение критериев и показателей эффективности социального взаимодействия на уроках физической культуры имеет важное значение как для научной, так и практической деятельности педагога. Индикаторы эффективности социального взаимодействия, как правило, нацеливают педагога на достижение конкретных результатов – промежуточных и конечных.

Эффективность деятельности учителя может определяться на основе как общих, так и специфических критериев. Общие критерии эффективности работы служат для оценки ее эффективности в целом, скажем в масштабе годовой деятельности учителя, проведенной им работы или отдельного урока, а специфические – для оценки работы, форм и методов работы с отдельными учениками. Выделим принципы, на которых основывается эффективность работы с учениками:

- умение точно сформулировать и понять проблему учащегося;
- анализ факторов, вызвавших проблему, а также препятствующих или благоприятных решению проблемы;
- оценка разрешимости проблемы;
- разработка плана действий;
- вовлечение учащегося в разрешение проблемы и социальную взаимосвязь с другими учениками;

– оценка изменений, достигнутых учениками [3].

Повышение эффективности социально-психологического взаимодействия учащихся предполагает использование наиболее результативных методов и методик работы педагога. В основе методик находится тот или иной оценочный метод или группы методов. Оценочный метод – это способы, приемы, с помощью которых оценивается эффективность работы. Одним из таких методов является метод оценки эффективности взаимодействия на основе удовлетворения потребностей учащихся и педагога.

Для практического определения эффективности работы педагога необходимы надежные критерии. Критерий – это признак, на основе которого проводится оценка, определение или классификация чего-нибудь. Можно сказать также, что критерии – это наиболее общие показатели. В широком смысле к ним относят результативные, духовные, социальные показатели нравственного, социально-культурного, духовного развития, учащихся, конкретных учеников и классов в целом. Качественные показатели фиксируют определенные свойства, количественные – меру их выраженности, развития [3].

Применительно к работе педагога социальными, нравственными показателями являются, состояние здоровья учащихся, их взаимодействие между собой.

Если говорить конкретно про процесс физического воспитания, то здесь наиболее ярко проявляется именно первая форма – сотрудничество. Сотрудничество, или кооперация предполагает взаимовыгодный обмен, обогащающий обе стороны опытом, знаниями, материальными ценностями. В таких отношениях находится учитель со своим учениками.

Соперничество, или конкуренция – форма социального взаимодействия, при которой индивиды находятся в состоянии борьбы между собой за «ценностные и материальные блага». Как правило, конкуренция заключается в непрямом воздействии на соперника, а лишь в «демонстрации своих способностей». Однако в контактных видах спорта допускается прямое воздействие в рамках, установленных официально существующими правилами игры. Это касается таких видов спорта, как борьба, всех ее видов, а также командных игр, таких, как волейбол, баскетбол, футбол, хоккей и другие.

В спортивном состязании каждая из борющихся команд выступает носителем стремлений и надежд коллектива, к которому принадлежит спортсмен, социальной группы. Лица, прошедшие школу спорта, в дальнейшем проявляют высокую и деловую общественную активность в различных сферах деятельно за счет развитых в процессе занятий качеств.

Важным аспектом проблемы социального взаимодействия учащихся в процессе занятий физической подготовкой и спортом является изучение мотивации занятий спортом и физической подготовкой [1].

Теперь перейдем к известной форме социального взаимодействия – конфликту. Наука определяет конфликт как «столкновение интересов, позиций, убеждений, принявшее крайнюю форму, выходящее за пределы общепринятых правил и норм». Говоря более простыми словами, конфликт – форма, при которой индивиды являются носителями противоположных мнений и вступают в открытое или скрытое проти-

востояние. В процессе физического воспитания не редки конфликтные ситуации. Считается, что открытому конфликту предшествуют скрытые причины. Если сотрудничество носит положительный характер и ведет к плодотворной деятельности, то конфликт имеет за собой исключительно отрицательные последствия, в чем отличается от конкуренции. Конкуренция хоть и предполагает борьбу противоположностей, она все же может иметь положительный результат (здоровая конкуренция – стремление к победе) [1].

В процессе физического воспитания поводом для конфликта могут стать как конкретные ситуации, так и особенности характера одной из сторон, моральное истощение, плохое настроение, физическая усталость.

Конфликт может провоцировать неравнозначность ролей в команде. Так он может возникнуть в борьбе за лидерскую позицию. Определенные черты характера, физическая подготовка, спортивные навыки одного человека, определяют его лидерство в команде, а другой, являющийся лидером по характеру, но обладающий недостаточным уровнем подготовки не может достичь желаемой им позиции, наличие скрытой конкуренции между игроками за место в основном составе, наличие «любимчиков», непринятие наставника как личности и как специалиста, наличие в группе группировок, по-разному относящихся к установкам тренера, к нормативным предписаниям, выработанным в данной команде

Мы выделяем три вида критериев оценки эффективности функционирования социального взаимодействия учащихся, на основе которых определяем:

- 1) Качество взаимодействия на уроках.
- 2) То, как реализуются их цель и задачи.
- 3) То, как ведут себя учащиеся.

В соответствии с этим представляем свой набор критериев с учетом данной типологии [3].

1. Качество взаимодействия на уроках:

- эффективность – количество или объем программы занятий физической культурой, на которых учащиеся будут взаимодействовать в одной из трех предложенных ранее форм;

- качество – ценность уроков и польза социального взаимодействия, которую приносят занятия учащимся;

- происшествие – частота конфликтных или незапланированных негативных ситуаций, про – увеличение эффективности социального взаимодействия, который содержит в себе сравнение текущего состояния отношений учащихся с его состоянием в прошлом, а также прогноз на будущее;

- управление – распределение ролей в управлении классом или группой для организации, координации и ориентации совместной деятельности учащихся на занятиях;

- обучение и совершенствование – мера усилий, которые педагог прилагает для повышения результатов своих учащихся;

- стабильность – сохранение устойчивости социальных ролей учащихся на уроках физической культуры и функций в течение длительного времени и особенно в кризисных ситуациях, подвергаящих их испытанию;

– оценки извне – оценка результатов занятий и взаимодействия учащихся между собой руководством образовательного учреждения и родителями [2].

2. Целевые критерии реализации целей и задач:

– планирование и постановка целей – степень, в которой педагог планирует свои будущие действия и участвует в процессе четкой постановки задач для класса или группы учащихся, для их дальнейшего взаимодействия;

– единство цели – согласие учащихся относительно цели, которую они хотят достичь на занятиях физической культуры;

– усвоение целей – личностная убежденность учащихся в правильности целей педагога и своей группы;

– результативность – положительная динамика показателей эффективности работы педагога (по качеству реализуемых методов на уроках физической культуры для повышения уровня социального взаимодействия учащихся) [2].

3. Критерии поведения учащихся:

– оценка изнутри – комплекс мер оценивания учащихся, их взаимодействия между собой, к которым относятся: личные успехи, групповые результаты, атмосфера в коллективе и так далее;

– удовлетворенность занятиями – критерий, имеющий множество частных определений, сводящихся к личной удовлетворенности учащихся результатами социального взаимодействия друг с другом.

– мотивация – заинтересованность учащихся в своей деятельности и социальном взаимодействии с группой.

– социальная атмосфера – групповое явление, включающее усилия, единство цели, общность обязательств и чувство принадлежности к коллективу, в результате чего формируется моральный климат в группе учащихся в целом.

– конфликтность/сплоченность – сплоченность учащихся, который открыто и согласованно взаимодействует и координирует свою совместную деятельность. В противовес этому о конфликтности можно говорить как о показателе плохой организации и неэффективности взаимодействий;

– личностные качества педагога – уровень умений и способностей, которые проявляет учитель при решении проблем социального взаимодействия школьников, способствующий достижению целей в целом;

– согласие и отношение ролей и норм – степень, в которой каждый учащийся осознает необходимость таких ограничений, как контроль, эффективность, социальная атмосфера, ролевые требования и тому подобное [2].

В разработке представленных нами критериев мы исходили из того, чтобы они были:

- во-первых, диагностичными;
- во-вторых, точными;
- в-третьих, количественно измеряемыми.

В противном случае возникает невозможность использования их в широкой педагогической практике.

Применяемые нами показатели социального взаимодействия на уроках физи-

ческой культуры как раз и определяют качественно и количественно вышеуказанные критерии. При исследовании всей системы число измерений (показателей) может оказаться очень большим. Поэтому мы выделяли не все показатели [1].

Процесс отбора критериев, показателей социального взаимодействия на уроках физической культуры сложнее, чем многие себе представляют. Чтобы обеспечить успех дела, педагог должен разработать определенный сценарий измерения социального взаимодействия, который должен как можно детальнее описывать отношения между учащимися. Необходимо также определить временные циклы сбора и обработки исследуемой информации: четверть, учебный год, период развития учащихся. Наиболее распространенный цикл анализа — это учебный год, по итогам которого и строится сопоставление поставленных целей и задач с реальными показателями социального взаимодействия на занятиях физической культурой [3].

В нашей работе используются следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение [1].

На всех этапах работы проводился теоретический анализ научнометодической литературы. С целью глубокого и разностороннего изучения основных вопросов работы, был осуществлен анализ педагогической литературы по данной проблеме. Анализ литературных источников, выполненный по следующему плану:

- 1) Формирование интереса и мотивов к урокам физической культурой.
- 2) Высокий уровень социального взаимодействия учащихся, как главный фактор успешного решения задач урока физической культуры.
- 3) Использование разнообразных средств и методов для повышения интереса к урокам физической культурой — показал, что от положительного взаимоотношения учащихся друг к другу зависит:

- работоспособность учащихся на уроках;
- физическое состояние учащихся;
- психологическое состояние школьников;
- степень овладения двигательными умениями и навыками;
- положительное влияние на социализацию школьников;
- объем двигательной деятельности учащихся [1].

Педагогическое наблюдение — это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях.

В последнее время в практике школьного физического воспитания центральное место занимают проблемы, связанные со снижением социального взаимодействия и совместной деятельности учащихся, замедлением их физического и психического развития, ухудшением здоровья учащихся, а также с низким уровнем их мотивации к учению, необходимой для упорной, систематической учебной работы. Положительное отношение школьников друг к другу, благодаря повышению уровня их социального взаимодействия может обеспечить лучшее усвоение учебного материала и создать более благоприятный климат в группе. На формирование заинтересованности в занятиях физической культурой направлены использование всех видов проблемно-развивающего обучения, поиск и применение оптимального сочетания разных его методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы

с учетом возрастных особенностей школьников и так далее. Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя групповые занятия с высоким уровнем социального взаимодействия школьников.

В процессе написания работы были решены поставленные задачи, изучены и обобщены литературные источники по данному вопросу, что позволило сделать следующее заключение.

Правильное построение урока с использованием средств социального взаимодействия вызывает интерес к знаниям, воспитывает у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Малая же занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводят к скуке.

Поэтому данные методы являются эффективным средством формирования и стимулирования у обучающихся положительного отношения друг к другу и к урокам физической культуры и спорта.

Проведя исследовательскую работу, мы пришли к следующему выводу: изучив и проанализировав научно-методическую литературу, статистику, представленную учеными, выявили уровень социального взаимодействия детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры. По разным данным уровень социального взаимодействия усложняется при переходе в среднюю школу [3].

Вывод

Совершенно очевидно, что занятия физической культурой и спортом весьма эффективно благоприятствуют повышению активности школьников в совместной учебе и общественной деятельности. Результаты наших исследований говорят о том, что у лиц имеющих физкультурно-спортивный опыт и хорошо физически подготовленных, более развиты адаптационные механизмы в социальном общении, сильнее групповая направленность и черты коллективизма и так далее. Физическая культура и спорт – это не только эффективный фактор развития физических качеств личности, его здоровья и определенных навыков. Но это еще и проявление процесса социального взаимодействия и формирования здоровой личности [3].

В заключении хотелось бы добавить, что социализация в период обучения в школе играет важнейшую роль в развитии каждой личности. Она может проходить как естественно и легко, а также сложно и проблематично. Ведь обучение в школе – это переходный момент между детством и юностью. Поэтому очень важно уделять этому вопросу достойное внимание [3].

Литература

1. Вавакина Т. С. Проблема оценки эффективности социального взаимодействия. // Проблемы педагогики и психологии. 2018. № 3. С. 223-227.
2. Дмитриев Н. А. Критерии эффективности сетевого взаимодействия «Школа вуз» в системе муниципального непрерывного образования // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2013. Вып. 1. С. 407-414.
3. Тазиева З. Н. Формы социального взаимодействия в процессе физической подготовки // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2019. № 1. С. 163-167.

References

1. Vavakina T. S. *Problema otsenki effektivnosti sotsial'nogo vzaimodeystviya [The problem of assessing the effectiveness of social interaction]. Problemy pedagogiki i psikhologii - Problems of pedagogy and psychology, 2018, no. 3, pp. 223-227.*
2. Dmitriev N. A. *Kriterii effektivnosti setevogo vzaimodeystviya «Shkola vuz» v sisteme munitsipal'nogo nepreryvnogo obrazovaniya [Criteria for the effectiveness of network interaction "School of higher education" in the system of municipal continuous education]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnye nauki - Bulletin of the Tula State University. Humanitarian sciences, 2013, vol. 1, pp. 407-414.*
3. Tazieva Z. N. *Formy sotsial'nogo vzaimodeystviya v protsesse fizicheskoy podgotovki [Forms of social interaction in the process of physical training]. Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv - Bulletin of the Kazan State University of Culture and Arts, 2019, no. 1, pp. 163-167.*

УДК 355.541.12

**ЕДИНАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ВЫСТРЕЛА
ПРИ МОДЕЛИРОВАНИИ СИТУАЦИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**UNIFIED FUNCTIONAL SYSTEM FOR THE IMPLEMENTATION OF THE SHOT WHEN
MODELING THE SITUATION OF OPERATIONAL AND SERVICE ACTIVITIES BY EMPLOYEES
OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF THE RUSSIAN FEDERATION**

Сыроежко Евгений Сергеевич

слушатель

факультет подготовки руководителей (начальников)

территориальных органов МВД России

Академия Управления МВД России

г. Москва, Россия

Syroezhko Evgeny Sergeevich

student

faculties of training of heads (heads) of territorial bodies

of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Management Academy of the Ministry of the Interior 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

candidate of law, associate professor

department of fire and physical training organization

Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Moscow, Russia

Аннотация. В статье обозначены основные направления совершенствования методики огневой подготовки сотрудников полиции, а также повышение уровня знаний, умений, навыков в области физической и огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Стоит задача вывести систему органов внутренних дел Российской Федерации на новый весьма качественный уровень развития. Функционально и организационно она должна обеспечивать удовлетворение потребностей общества в надежной защите прав и свобод граждан, эффективно противодействовать преступности, обеспечивать порядок на улицах и в других общественных местах. Для этого необходимо создать такие условия, при которых любой сотрудник органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД РФ) сможет достичь наиболее высокого уровня профессиональной служебной и физической подготовки.

Abstract. The article outlines the main directions for improving the methods of fire training of police officers, as well as improving the level of knowledge, skills, and skills in the field of

physical and fire training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation. The task is to bring the system of internal affairs bodies of the Russian Federation to a new high-quality level of development. Functionally and organizationally, it should meet the needs of society for reliable protection of the rights and freedoms of citizens, effectively counteract crime, and ensure order on the streets and in other public places. To do this, it is necessary to create such conditions under which any employee of the internal affairs bodies of the Russian Federation (hereinafter – the Department of Internal Affairs of the Russian Federation) will be able to achieve the highest level of professional service and physical training.

Ключевые слова: *огневая подготовка, тактико-специальная подготовка, учебные занятия, единая функциональная система реализации выстрела, проведение стрельб, стрелок, производство выстрела, соревновательный метод, дуэльный поединок, метод обучения стрельбы, преподаватель и руководитель стрельб.*

Keywords: *fire training, tactical and special training, training sessions, unified functional system for the implementation of the shot, shooting, shooter, production of the shot, competitive method, dueling duel, method of shooting training, teacher and head of shooting.*

В настоящее время перед работниками органов внутренних дел Российской Федерации встают все более трудные и сложные задачи, которые порой приходится выполнять в ситуациях достаточно экстремальных, приближенных к военным условиям, опасных для физического и психического здоровья сотрудников органов внутренних дел.

Для успешного достижения поставленной цели в различных видах служебной и профессиональной деятельности сотрудникам приходится выполнять чрезвычайно сложные действия, требующие от них максимального физического и психического напряжения. В этой связи, проблема личной безопасности сотрудников органов внутренних дел при решении ими профессиональных задач или в ситуациях, связанных со служебной деятельностью, приобретает в настоящее время особую остроту и актуальность.

Высокий уровень огневой подготовки всех сотрудников ОВД РФ позволит не только достичь основной задачи создания и функционирования системы органов внутренних дел, но и минимизирует риск гибели или получения сотрудниками увечья (травмы). Для достижения такого уровня огневой подготовки сотрудников ОВД РФ в период прохождения службы сотрудниками на современном историческом этапе развития системы ОВД РФ организуются учебные занятия по огневой подготовке. Следует заметить, что огневая подготовка является не только одним из четырех направлений профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников ОВД РФ, но и учебной дисциплиной, изучение которой является обязательным в учебных заведениях Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Наработанные в современных условиях методики проведения занятий по огневой подготовке позволяют весьма успешно формировать у сотрудников ОВД РФ знания, умения и навыки. Многочисленные примеры из практики деятельности сотрудников ОВД РФ, свидетельствуют о том, что только качественного проведения занятий по огневой подготовке еще недостаточно для эффективного и правомерного применения оружия обучающимися в дальнейшем, в связи с чем, автором

отмечается о необходимости создания единой функциональной системы реализации выстрела, в особенности при моделировании ситуации оперативно-служебной деятельности сотрудниками ОВД РФ.

Единая функциональная система реализации выстрела – это строгое научное проектирование и точное дидактико-моторное воспроизведение обучающих действий стрелка, гарантирующее успешное исполнение его замысла как результат применения оружия с производством выстрела.

Таким образом, лицо, которое непосредственно задействовано в процессе преподавания и корректировании умений у сотрудников ОВД РФ в процессе реализации навыков единой функциональной системы реализации выстрела, должно быть наделено дидактическими умениями, для того чтобы эффективно подготавливать сотрудников ОВД РФ, исходя из имеющихся нормативной, учебной и материальной баз [1].

Для участия в проведении стрельб в условиях моделирования ситуации оперативно-служебной деятельности должны привлекаться только сотрудники ОВД РФ, имеющие знания и навыки на уровне совершенствования профессионального мастерства, так как при их проведении используются нестандартные условия.

Упражнениями стрельб, предусмотренными Наставлением по организации огневой подготовки в ОВД РФ, закрепляются следующие нестандартные условия проведения стрельб: смена магазина во время выполнения упражнения; необходимость переноса оружия от цели к цели; стрельба с колена, из-за укрытия, лежа на животе, с использованием упора, с сочетанием со стрельбой стоя; стрельба по разным типам мишеней; стрельба с изменением расстояния до цели; стрельба в движении; стрельба в условиях недостаточной видимости; стрельба при движущейся цели; стрельба из салона автомобиля; стрельба после физических упражнений; стрельба после разворота; стрельба с выбором цели; стрельба с разных рук; стрельба с автоматическим видом огня.

В научной литературе кроме перечисленных условий к нестандартным условиям стрельб также принято относить:

- стрельбы при работе в группе; стрельба «навскидку» (без прицеливания);
- введение перед стрельбой внезапных вводных; стрельба лежа на спине;
- стрельба после переворота или кувырка [2];
- стрельба в условиях создания звуковых помех (звуки выстрелов или взрывов, сигналы СГУ).

На занятиях по огневой подготовке указанные нестандартные условия проведения стрельб могут применяться как отдельно, так и в совокупности. Главное, чтобы в процессе проведения таких занятий преподаватель учитывал основные принципы обучения – систематичность и последовательность. Учет этих принципов означает, что знания, умения и навыки обучаемыми должны приобретаться постепенно, действия стрелка в нестандартных условиях должны отрабатываться с последовательным переходом от менее сложного к более сложному, от частного к общему, в тесной взаимосвязи с другими разделами огневой и тактико-специальной подготовки.

Преподаватель (руководитель стрельб) в этом вопросе волен. Но, научные

специалисты в этой области, а также преподаватели образовательных организаций МВД России и руководители стрельб в территориальных органах МВД России рекомендуют обязательное использование соревновательного метода. Думается, что это вполне обоснованная рекомендация. Однако, по нашему убеждению, такой метод должен использоваться только после формирования умения производить стрельбу при том или ином нестандартном условии. Поэтому, до применения соревновательного метода преподаватель (руководитель стрельб) должен:

- рассказать сотруднику ОВД РФ об особенностях стрельбы при использовании предполагаемого нестандартного условия;
- на собственном примере показать порядок выполнения упражнения стрельбы с нестандартным условием;
- организовать поэтапную отработку (тренировку) каждого элемента порядка выполнения упражнения;
- в ходе неоднократного непосредственного выполнения сотрудником ОВД РФ упражнения стрельб с нестандартным условием проконтролировать качество выполнения этого упражнения и при необходимости произвести корректировку.

Особый интерес вызывает у обучающихся «дуэльный поединок», то есть – вариант скоростной стрельбы по цели (целям), выполняемой двумя стрелками одновременно. «В отличие от простого выполнения упражнения на время в стандартных условиях, в дуэльной стрельбе добавляется психологический фактор – соперник, который может стрелять лучше и быстрее. Осознание обучающимся данного факта заставляет его мобилизоваться, сконцентрироваться на выполнении упражнения» [3].

Так с помощью использования соревновательного метода можно совершенствовать любые элементы техники стрельбы, формировать психологическую устойчивость, повышать концентрацию внимания стрелка, выявлять ошибки и недостатки в формировании навыка выполнения отдельных элементов единой функциональной системы реализации выстрела.

Перед проведением стрельб в некоторых нестандартных условиях (например, стрельба из-за укрытия, при работе в группе, в движении, с введением перед стрельбой внезапных вводных) необходимо обязательное изучение тактики действий сотрудников ОВД РФ с оружием. Так, находясь за укрытием, необходимо помнить о том, что если укрытие находится слева, то стрелять необходимо с правой руки и наоборот: если укрытие справа – стрелять с левой руки. Если стрельба ведется из положения стоя или сидя, нельзя забывать о ногах – нужно следить, чтобы ноги не высовывались из-за укрытия. Вести огонь из-за укрытия предпочтительней с правой или с левой стороны, а не сверху (особенно, если сверху укрытие имеет ровный срез). Перед стрельбой из-за укрытия необходимо убедиться, что оружие не будет выхвачено из рук. Обнаружив противников, необходимо произвести стремительный бросок вперед к ближайшему укрытию, на ходу определить точку прицеливания или вести стрельбу без прицеливания. Выбирая укрытие, необходимо учитывать качество укрытия. Не забывать, что в каменных зданиях возможно поражение рикошетирующими пулями и осколками камней. При стрельбе из окон нельзя располагаться близко к окну. В зависимости от условий

выполнения стрельб и материального оснащения тира (стрельбища) преподаватель или руководитель стрельб должны объяснить и отработать с сотрудником ОВД РФ другие тактические действия с оружием.

Практика показывает, что при возникновении оснований применения огнестрельного оружия у большинства сотрудников ОВД РФ резко сокращаются возможности мыслительных процессов. В таких условиях правомерность принимаемых сотрудником ОВД РФ решений и их последующая реализация будет определяться не только наличием прочных навыков обращения с оружием, заложенных в подсознании, но и устойчивостью центральной нервной системы к стрессам. Такую устойчивость можно и нужно тренировать на практических занятиях по огневой подготовке при моделировании ситуаций оперативно-служебной деятельности. В научной литературе справедливо замечается, что повышению устойчивости центральной нервной системы к стрессам способствует: «введение новых упражнений, создание нестандартных и постоянно меняющихся мишеных обстановок. Большую пользу приносят упражнения с нестандартными фотографическими и объемными мишенями со стрельбой на различных дальностях и со сменой огневых рубежей на фоне решения условной тактической задачи» [4].

Таким образом, исследовав единую функциональную систему реализации выстрела при моделировании ситуации оперативно-служебной деятельности сотрудниками ОВД РФ, можно сделать следующие выводы.

Во-первых, при организации стрельб в условиях моделирования ситуации оперативно-служебной деятельности преподавателю или руководителю стрельб необходимо:

- привлекать к таким стрельбам только сотрудников ОВД РФ, имеющих знания и навыки на уровне совершенствования профессионального мастерства, так как такие стрельбы ведутся с использованием нестандартных условий;

- подготавливать нестандартные условия проведения стрельб с учетом принципов систематичности и последовательности обучения;

Обязательное использование соревновательного метода обучения стрельбы с учетом следующих действий преподавателя (руководителя стрельб) до применения такого метода:

- рассказать сотруднику ОВД РФ об особенностях стрельбы при использовании предполагаемого нестандартного условия;

- на собственном примере показать порядок выполнения упражнения стрельбы с нестандартным условием;

- организовать поэтапную отработку (тренировку) каждого элемента порядка выполнения упражнения;

- в ходе неоднократного непосредственного выполнения сотрудником ОВД РФ упражнения стрельб с нестандартным условием проконтролировать качество выполнения этого упражнения и при необходимости произвести корректировку.

Организовать обязательное обучение сотрудника ОВД РФ тактике действий с оружием.

Во-вторых, действующее законодательство, регулирующее организацию занятий по огневой подготовке сотрудников ОВД РФ, позволяет преподавателям и руко-

водителям стрельб использовать различные нестандартные условия, как в отдельности, так и в их различном сочетании.

Умение преподавателя и руководителя стрельб заключается в подготовке сотрудников ОВД РФ к правомерному применению оружия в служебной деятельности. Умение сочетать технические стрелковые тренировки, направленные на формирование уверенности в своих действиях при производстве выстрелов в ограниченное время, а также проведение занятий, позволяющих создавать стрессовую ситуацию, моделировать необычную мишенную обстановку и нестандартные задания [5].

Знание преподавателями и руководителями стрельб нормативной базы организации занятий по огневой подготовке способствует формированию единой функциональной системы реализации выстрела сотрудников ОВД РФ.

Литература

1. Огрыза А. В., Таран А. Н. Применение электронного тренажера «СКАТТ» при обучении стрельбе из пистолета // *Служебно-прикладные виды спорта МВД России : современное состояние и направления совершенствования : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, г. Уфа, 25 июня 2020 года / под общ. ред. О. С. Носкова. Уфа : Уфимский ЮИ МВД России. 2020. С. 31-33.*

2. Сыроежко Е. С. Роль единой функциональной системы реализации выстрела при организации занятий по огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, а также влияние на нее негативных факторов // *Служебно-прикладные виды спорта МВД России : современное состояние и направления совершенствования : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, г. Уфа, 25 июня 2020 года / под общ. ред. О. С. Носкова. Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2020. С. 51-55.*

3. Виноградов А. А. О единой функциональной системе реализации выстрела при организации огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел // *Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов 22 Всероссийской научно-практической конференции, г. Иркутск, 1 октября 2020 года / под общ. ред. О.П. Грибунова. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. С. 208-210.*

4. Виноградов А. А., Бестаев И. С. Факторы, влияющие на результативность реализации выстрела из пистолета Макарова // *Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы : Материалы международной научно-практической конференции : секция «Организация огневой и физической подготовки» по теме: Актуальные вопросы организации огневой и физической подготовки в органах внутренних дел, г. Москва, 23 октября 2020 года / под общ. ред. А.Р. Косиковского. Москва : Академия управления МВД России, 2020. С. 90-94.*

5. Юсупова О. А., Афанасьев А. В. Психологические и тактические особенности огневой подготовки сотрудников полиции // *Алгоритмы высшей школы. 2019. № 2 (2). С. 115-121.*

References

1. Ogryza A. V., Taran A. N. *Primenenie elektronnoho trenazhera «SKATT» pri obuchenii strel'be iz pistoleta [The use of the electronic simulator "SCATT" when teaching shooting from a pistol]. Sluzhebno-prikladnye vidy sporta MVD Rossii : sovremennoe sostoyanie i napravleniya sovershenstvovaniya. Sbornik materialov Vse-rossiyskoy nauchno–prakticheskoy konferentsii, g. Ufa, 25 iyunya 2020 goda [Service and applied sports of the Ministry of Internal Affairs of Russia : current state and directions of improvement. Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical conference, Ufa, June 25, 2020]. Ufa, Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, pp. 31-33. (In Russia).*
2. Syroezhko E. S. *Rol' edinoy funktsional'noy sistemy realizatsii vystrela pri organizatsii zanyatiy po ognevoy podgotovke sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii, a takzhe vliyaniye na nee negativnykh faktorov [The role of a unified functional system for the implementation of a shot when organizing classes on fire training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation, as well as the influence of negative factors on it]. Sluzhebno-prikladnye vidy sporta MVD Rossii : sovremennoe sostoyanie i napravleniya sovershenstvovaniya. Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno–prakticheskoy konferentsii, g. Ufa, 25 iyunya 2020 goda [Service and applied sports of the Ministry of Internal Affairs of Russia : current state and directions of improvement. Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical conference, Ufa, June 25, 2020]. Ufa, Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, pp. 51-55. (In Russia).*
3. Vinogradov A. A. *O edinoy funktsional'noy sisteme realizatsii vystrela pri organizatsii ognevoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [On the unified functional system for the implementation of a shot in the organization of fire training of employees of internal affairs bodies]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik materialov 22 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, g. Irkutsk, 1 oktyabrya 2020 goda [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of materials of the 22 All-Russian Scientific and practical conference, Irkutsk, October 1, 2020]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, pp. 208-210. (In Russia).*
4. Vinogradov A. A., Bestaev I. S. *Faktory, vliyayushchie na rezul'tativnost' rea-lizatsii vystrela iz pistoleta Makarova [Factors affecting the effectiveness of the implementation of the shot from the Makarov pistol]. Strategicheskoe razvitie sistemy MVD Rossii: sostoyanie, tendentsii, perspektivy. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prak-ticheskoy konferentsii g. Moskva, 23 oktyabrya 2020 goda [Strategic development of the Russian Interior Ministry system: state, trends, prospects. Materials of the international scientific and practical conference. Moscow, October 23, 2020]. Moscow, Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, pp. 90-94. (In Russia).*
5. Yusupova O. A., Afanas'ev A. V. *Psikhologicheskie i takticheskie osobennosti og-nevoy podgotovki sotrudnikov politsii [Psychological and tactical features of fire training of police officers]. Algoritmy vyshey shkoly - Algorithms of higher school, 2019, no. 2 (2), pp. 115-121.*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**THE USE OF COMPUTER TECHNOLOGIES IN THE FORMATION
OF PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY OF CADETS
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Иноземцев Сергей Валерьевич

преподаватель

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

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

Inozemtsev Sergey Valerievich

lecturer

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

Аннотация. *Содержание данной статьи раскрывает основы формирования физической культуры личности в рамках профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД РФ. Особое внимание уделяется роли новейших компьютерных технологий в формировании личности сотрудника ОВД, требования к которой определяются формацией общественных отношений и законодательной регламентацией. В настоящее время в процессе физической подготовки наблюдаются некоторые трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в образовательные программы, в том числе, по физической подготовке будущих сотрудников полиции. Однако, среди специалистов по физической культуре и спорту назрел определенный интерес, вызванный необходимостью перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных компьютерных, более точнее информационно-коммуникационных, технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу, качественно изменить содержание, методы и формы обучения.*

Abstract. *The content of this article reveals the foundations of the formation of a person's physical culture within the framework of professional training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Particular attention is paid to the role of the latest computer technologies in the formation of the personality of a police officer, the requirements for which are determined by the formation of public relations and legislative regulation. Currently, in the process of physical training, there are some difficulties associated with the organizational, logistical, scientific and methodological aspects of the development and implementation of modern information technologies in*

educational programs, including the physical training of police officers. However, among specialists in physical culture and sports, a certain interest has matured, caused by the need to switch from traditional forms of training, aimed primarily at the accumulation of certain knowledge, abilities and skills, to the use of modern computer, more precisely information and communication, technologies that allow much more effective collect, process and transfer information, conduct independent work, qualitatively change the content, methods and forms of education.

Ключевые слова: *физическая культура, образовательная организация, нормативная основа, курсант, компьютерные технологии, программы-тренажеры, практическая деятельность.*

Keywords: *physical culture, educational institution, regulatory framework, cadet, computer technology, simulator programs, practical activity*

Современная профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) напрямую связана с научно-техническим прогрессом и развивающимися информационными технологиями. В связи с чем, в высших образовательных организациях Министерства внутренних дел (далее – МВД) России ежеквартально совершенствуются программы обучения, которые основаны на практическом опыте и теоретических знаниях.

К курсантам и слушателям вузов предъявляются все большие требования, которые не обходят стороной и их физическую подготовку.

В настоящее время помимо психофизической подготовленности выпускник, названных вузов, должен сочетать в себе ряд практических качеств, например, иметь навыки адаптации к быстро меняющимся условиям оперативно-служебной обстановки и внешней среды, объему и интенсивности труда. Особое внимание уделяется мотивации к занятиям физическими упражнениями, которую можно выработать посредством наглядного представления. Помимо этого, выпускник должен быть готов к систематическому саморазвитию в области изучения программного обеспечения, навыков использования техники и технологий в условиях цифровизации.

С учетом того, что физическая подготовка одна из составляющих служебной подготовки сотрудников ОВД, имеет место обозначение нормативной базы, регулирующей ее организацию. Итак, нормативную основу составляют: Конституция РФ, Федеральные законы (ФЗ «О полиции»), ведомственные нормативно-правовые акты (Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ»), внутренние нормативно-правовые акты.

С учетом вышеизложенного, стоит отметить, что в современных реалиях четко выражен переход от традиционных форм подготовки, направленных, в первую очередь, на накопление знаний, умений и навыков, к использованию современных информационных и коммуникационных технологий. Качественное улучшение организационно-методических форм обучения в области физической культуры происходит посредством использования компьютерных технологий, которые в свою очередь, способствуют быстрому сбору и обработки информации, а также самообразованию личности [1].

Основные усилия на достижение положительного результата у обучающихся по образовательным программам системы МВД России к физической культуре должны быть направлены на [2]:

- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания;
- внедрение видеотренингов о технике физических упражнений и боевых приемов борьбы;
- обеспечение образовательных учреждений плоскостными сооружениями, новыми тренажерами.

Все это возможно добиться при активном пользовании компьютерными технологиями.

Компьютерные технологии позволяют индивидуализировать и оценивать двигательные качества обучающихся, что лежит в основе управления процессами развивающего воздействия в области физической культуры.

Занятия по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России проводятся в теоретической и практической формах. Теоретическая часть направлена на изучение правовой основы физической подготовки, отечественного опыта в спорте, а также на формирование представления о техническом элементе в полной координации (например – бег на короткие дистанции). Соответственно, в данном контексте уместно использовать видео, анимации, графики и тестовые задания в комплексе. На практических занятиях процесс обучения позволяет применять мультимедийные средства в режимах online или offline, содержащие демонстрацию технических элементов в исполнении непосредственно преподавателей или квали-фицированных спортсменов.

Благоприятно складывается и педагогический процесс в области физической культуры, в котором к настоящему времени отмечается широкое использование компьютерного обеспечения. Стоит отметить, что на сегодняшний день имеется множество компьютерных программ, используемых педагогами в физическом воспитании.

К примеру, программа «Атлет». По своему предназначению программа направлена на автоматизацию тренировочных занятий. С помощью данной программы преподаватель может выстроить курс упражнений, не повторяющихся между собой, при этом наблюдая прогресс их проведения. Также обучающийся может самостоятельно вести записи в данной программе и ставить для себя определенные цели по физической готовности, например, к сдаче экзамена.

Приказом МВД России от 23.11.2017 № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел РФ» для сотрудников предусмотрен норматив по гранатометанию. Для этого существует следующая компьютерная программа «Техника метания гранаты». При изучении данной программы и внедрении ее в практические занятия, курсанты и слушатели получают грамотную подготовку к метанию гранаты с колена. Программа позволяет фиксировать и видеть действия обучающихся с любого ракурса, при этом у них появляется возможность оценить свои действия «со стороны» и впоследствии добиться скоростного результата [6].

Стоит отметить отличия демонстрации, предлагаемой данной программой, от простой видеозаписи. Программа фиксирует субъекта метания и устраняет все фоновые объекты.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, определена большая роль компьютерных технологий в физической культуре личности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Можно выделить следующие типы компьютерных средств, которые целесообразно использовать в обучении [3, 4, 5]:

- презентации (наиболее легкодоступный тип, с которым под силу справиться как преподавателю, так и курсанту с использованием персонального компьютера и программы PowerPoint);
- электронные учебники (считаются наиболее компактными, в отличие от привычных печатных изданий, с быстрой навигацией по ссылкам на другие источники, видео- или аудиофрагменты);
- программы-тренажеры (к примеру, программа «Атлет», направленная на автоматизацию учебного процесса);
- обучающие игры (интерактивные программы, как правило, имеющие определенный сценарий и направленные на развитие двигательных качеств и познавательных процессов).

Компьютерные программы могут использоваться как в рамках учебного процесса, так и в свободное время обучающихся для физического и интеллектуального саморазвития.

Литература

1. *Серебрякова Н. В. Современные подходы к социализации личности // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 2-7. С. 128-129.*
2. *Алдошин А. В., Белоусов Д. А. Использование комплексных занятий по физической подготовке для повышения эффективности выполнения оперативно-служебных задач слушателями образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 129-134.*
3. *Фроленков В. Н. Использование тренажерных технологий по огневой подготовке как гарант профессиональных навыков владения табельным оружием // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Сборник материалов регионального круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 146-150.*
4. *Алтунин А. Ю. Особенности использования интерактивных тренажеров на занятиях по огневой подготовке // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Сборник материалов регионального круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 10-13.*
5. *Дурнев А. И. Методика проведения занятий по огневой подготовке с использованием современных технических средств обучения // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 164-167.*
6. *Гуняев Е. В. Использование полосы препятствий в процессе обучения курсантов*

и слушателей предметам «тактико-специальная подготовка», «личная безопасность сотрудников ОВД» // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 100-105.

References

1. Serebryakova N. V. *Sovremennye podkhody k sotsializatsii lichnosti [Modern approaches to the socialization of personality]. Sovremennye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologiy - Modern trends in the development of science and technology, 2016, no. 2-7, pp. 128-129.*
2. Aldoshin A. V., Belousov D. A. *Ispol'zovanie kompleksnykh zanyatiy po fizicheskoy podgotovke dlya povysheniya effektivnosti vypolneniya operativno-sluzhebnykh zadach slushatelyami obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [The use of complex physical training classes to improve the efficiency of performance of operational and service tasks by students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 6 (31), pp. 129-134.*
3. Frolenkov V. N. *Ispol'zovanie trenazhernykh tekhnologiy po ognevoy podgotovke kak garant professional'nykh navykov vladeniya tabel'nyim oruzhiem [The use of training technologies for firearms training as a guarantor of professional skills in using a service weapon] Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhramitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola [Actual problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers when performing operational and service tasks. Collection of materials of the regional round table]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2019, pp. 146-150. (In Russia).*
4. Altunin A. Yu. *Osobennosti ispol'zovaniya interaktivnykh trenazherov na zanyatiyakh po ognevoy podgotovke [Features of the use of interactive simulators in fire training classes]. Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhramitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola [Actual problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers when performing operational and service tasks. Collection of materials of the regional round table]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2020, pp. 10-13. (In Russia).*
5. Durnev A. I. *Metodika provedeniya zanyatiy po ognevoy podgotovke s ispol'zovaniem sovremennykh tekhnicheskikh sredstv obucheniya [Methods of conducting fire training classes using modern technical teaching aids]. Nauka i praktika - Science and Practice, 2014, no. 2 (59), pp. 164-167.*
6. Gunyaev E. V. *Ispol'zovanie polosy prepyatstviy v protsesse obucheniya kursantov i slushateley predmetam «taktiko-spetsial'naya podgotovka», «lichnaya bezopasnost' sotrudnikov OVD» [Using the obstacle course in the process of teaching cadets and students the subjects "tactical and special training", "personal safety of police officers"]. Problemy professional'noy podgotovki sotrudnikov pravookhramitel'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, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2018, pp. 100-105. (In Russia).*

УДК 796

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В РЕЖИМЕ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА**MUSICAL AND RHYTHMIC GYMNASTICS
IN THE MODE OF THE DAY OF THE PRESCHOOLER*****Кравченко Анастасия Анатольевна****студент**факультет дошкольного и начального образования**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Kravchenko Anastasia Anatolyevna****student**faculty preschool and primary education**Volgograd State Social and Pedagogical University**Volgograd, Russia****Брыкина Валентина Анатольевна****ассистент**кафедра «Физическая культура»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Brykina Valentina Anatolyevna****assistant**department of physical education**Volgograd State Social and Pedagogical 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. В статье рассматривается актуальность применения музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении. Автором определены понятия «музыкально-ритмическая гимнастика» и «режим дня». Выделена проблема недостаточной изученности процесса организации музыкально-ритмической гимнастики в режиме дня дошкольников. Автором перечислены различные формы про-

ведения музыкально-ритмической гимнастики и их особенности. В статье представлена структура физических упражнений музыкально-ритмической гимнастики для дошкольников. Выделены требования к выбору музыкального сопровождения ритмической гимнастики. Автором описаны особенности выполнения упражнений музыкально-ритмической гимнастики. Представлена диагностика развития музыкально-ритмических движений. В статье перечислены основные показатели музыкально-ритмического развития дошкольников (3-4, 4-5, 5-6 лет). Автором разработан комплекс музыкально-ритмической гимнастики под песню «Чунга-Чанга». Отмечены необходимые умения педагога дошкольного учреждения при организации музыкально-ритмической гимнастики.

Abstract. *The article discusses the relevance of the use of musical and rhythmic gymnastics in preschool educational institutions. The author defines the concepts of "musical-rhythmic gymnastics" and "daily routine". The problem of insufficient knowledge of the process of organizing musical and rhythmic gymnastics in the day mode of preschoolers is highlighted. The author lists various forms of performing musical and rhythmic gymnastics and their features. The article presents the structure of physical exercises of musical and rhythmic gymnastics for preschoolers. The requirements for the choice of musical accompaniment of rhythmic gymnastics are highlighted. The author describes the features of performing exercises of musical and rhythmic gymnastics. The diagnosis of the development of musical and rhythmic movements is presented. The article lists the main indicators of musical and rhythmic development of preschool children (3-4, 4-5, 5-6 years). The author has developed a complex of musical and rhythmic gymnastics for the song "Chunga-Changa". The necessary skills of a preschool teacher in the organization of musical and rhythmic gymnastics are noted.*

Ключевые слова: двигательная активность, музыкально-ритмическая гимнастика, режим дня, дошкольники, физическое воспитание.

Keywords: *physical activity, musical and rhythmic gymnastics, daily routine, preschoolers, physical education.*

На сегодняшний день в дошкольных организациях произошли важные изменения, которые касаются содержания образовательного процесса. Теперь педагоги акцентируют внимание на развитие интеллектуальных и творческих способностей дошкольников, а также коррекцию эмоционально-волевой и двигательных сфер – посредством применения новых методов и форм воспитания, направленных на развитие активности [3]. Одной из таких форм является музыкально-ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмическая гимнастика – это «оздоровительная гимнастика, включающая в себя комплекс гимнастических упражнений, которые выполняются под ритмическую музыку» [4]. Такая гимнастика способствует, во-первых, воспитанию чувства ритма и пластики у дошкольников, во-вторых, развитию у них двигательных-координационных способностей. Также музыкально-ритмическую гимнастику рассматривают как «систему средств ритмической гимнастики, музыкального сопровождения и двигательных действий» [6].

Музыкально-ритмическая гимнастика на сегодняшний день самая применяемая форма занятия по физической культуре среди дошкольников. Упражнения музыкально-ритмической гимнастики не только развивают дошкольников физически, но и способствуют воспитанию нравственных качеств, дисциплины, трудо-

любия.

Режим дня – это оптимальное чередование активности и отдыха [2]. Соблюдение режима дня детьми дошкольного возраста обеспечивает высокую работоспособность ребенка и выстраивает его биологический ритм. Важно, чтобы музыкально-ритмическая гимнастика стала неотъемлемым компонентом режима дня дошкольника. Однако в настоящее время существует проблема в недостаточной изученности процесса организации музыкально-ритмической гимнастики детей дошкольного возраста.

Современная музыкально-ритмическая гимнастика имеет свою методику и правила организации. Перечислим различные формы проведения музыкально-ритмической гимнастики с дошкольниками:

- физические занятия, направленные на оздоровление и тренировку (средняя продолжительность двадцать минут, подходит для старших дошкольников);
- мини комплексы ритмической гимнастики (продолжительность от десяти до тридцати минут, подходит для средних и старших дошкольников);
- утренняя гимнастика (оздоровительного направления, подходит для всех);
- показ гимнастических элементов на праздниках [6].

Каждый из перечисленных вариантов обладает рядом особенностей. Например, утренняя гимнастика может состоять из бега и прыжков на месте, приседаний, наклонов и поворотов, покачиваний и встряхиваний ногами и руками [4]. Все физические нагрузки осуществляются под музыку, которая задает нужный темп и ритм [2].

Музыкально-ритмическая гимнастика, как правило, состоит из следующих физических упражнений:

- специальные, строевые упражнения с целью координирования движений с музыкой;
- танцевальные, общеразвивающие упражнения;
- различные вариации оздоровительной аэробики [6].

При организации музыкально-ритмической гимнастики учитываются возрастные особенности и физические возможности детей дошкольного возраста. Упражнения выстраиваются в соответствии возрастания и чередования физической нагрузки [1].

Для выбора музыкального произведения ритмической гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

- музыка понятна дошкольникам и удобна для выполнения физических упражнений;
- эффективно использовать музыкальные произведения размерами 2/4, 4/4 и 3/4 для конкретного возраста;
- музыка (ее запись) должна быть качественной с ярко выраженным ритмом;
- смысловое содержание музыкального произведения подходит по возрасту; для детей 3-4 лет: «Антошка», «Веселые путешественники», «Разноцветная игра», «Белочка»; для детей 4-6 лет: «Зарядка с Леопольдом», «Чунга-Чанга», «Три поросенка», «Волшебный цветок») [2].

Большинство исследователей выделяют следующие особенности выполнения упражнений музыкально-ритмической гимнастики детьми дошкольного возраста:

- большинство физических упражнений просты и доступны;
- многочисленные упражнения и их сочетания определяют их аэробный характер, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая нагрузку опорно-двигательного аппарата;
- ритмические упражнения красивы и стильны при исполнении, движения свободны и выразительны, что способствует воспитанию выразительности и пластичности;
- музыкальное сопровождение и демонстрация движений воспитателем создают положительный эмоциональный фон;
- отдельные упражнения, включающиеся в комплексы, позволяют задействовать большое количество мышечных групп, что способствует гармоничности воздействия;
- отсутствие жестких требований и свобода выбора удобной и красивой одежды [2].

Для разработки музыкально-ритмической гимнастики необходима предварительная подготовка, которая включает в себя: консультацию со специалистами, знание правил построения комплексов, установление уровня допустимой нагрузки, овладение приемами самоконтроля.

Для диагностики развития музыкально – ритмических движений педагогам дошкольных организаций можно использовать методику А. И. Бурениной. Цель данной методики – выявить уровень музыкального и психомоторного развития дошкольников. Сущность диагностики заключается в том, что детям предлагается повторить за педагогом ряд движений, упражнений, этюдов, комбинаций под различное музыкальное сопровождение или сымпровизировать на заданную тему или музыкальное произведение.

Оценивание детей дошкольного возраста осуществляется по следующим параметрам: музыкальность, эмоциональность, творческие проявления, внимание, координация и ловкость движений, гибкость, пластичность.

Перечислим основные показатели музыкально-ритмического развития детей дошкольного возраста:

Для детей трех-четырёх лет: интересно выполнять ритмические движения под музыку; выразительно двигаются; с помощью пластики передают характер музыки; выполняют движения в соответствующем темпе и ритме музыкального произведения.

Для детей четырех-пяти лет: выразительное исполнение ритмических движений под музыкальное произведение; быстрое переключение с одного движения на другое в соответствии с музыкой; усваивают большой объем связок и отдельных видов движений; умеют импровизировать, используя оригинальные и разнообразные ритмические упражнения; точно и правильно исполняют движения в гимнастических и танцевальных комплексах; в совершенстве выполняют простые образные ритмические движения.

Для детей пяти-шести лет: выполняют сложные комбинации построения

и перестроения; быстро переключаются с одного ритмического движения на другое; объединяются для коллективных композиций; исполняют более сложные гимнастические упражнения; оценивают себя при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов; передают свой опыт младшим дошкольникам.

Нами был разработан комплекс музыкально-ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста под песню «Чунга-Чанга»:

Подготовительная часть. Дошкольники строятся в шеренгу, затем в колонну. Педагог задает загадку про остров «Чунга-Чанга»:

– Дети, что это за остров? (Остров «Чунга-Чанга»)

Основная часть занятия проходит под музыкальное произведение «Веселые путешественники».

Исходное положение: Стоя на месте, ноги врозь, руки на поясе (друг за другом).

Первый куплет песни дети ходят быстрым шагом друг за другом.

На припев песни выполняют упражнения: «Тра-та-та» – три хлопка вправо, затем три хлопка влево. После чего следуют четыре прыжка на месте, руки вдоль туловища.

При упоминании в песни животных «Чижика» – наклониться вперед, руки назад, имитируя «хвост»; «Собака» – присесть, руки перед собой, кисти согнуты вниз; «Петьку-забияку» – бег на месте и одновременно маховые движения согнутыми в локтях руками; «Обезьяна»: руки согнуть в локтях, ладони раскрыты, наклоны влево и вправо; «Попугай» – руки в стороны, махи «крыльями». На слова «Вот» – руки вперед, «Компания какая» – наклон туловища вперед.

На второй куплет песни дети ходят «топающим шагом», выполняют круговые движения, согнутыми в локтях руками, имитируя «паровозик».

На припев повтор движений.

На третий куплет песни дошкольники выполняют подскоки по кругу друг за другом, со слов «Нам солнышко светило» – продолжают подскоки, выполняют скрещивающиеся движения руками над головой.

На припев повтор движений.

На последний аккорд – на прыжке поднимают вверх руки.

Далее под музыкальное произведение «Турецкий марш» В.А. Моцарта педагог организывает бег в среднем темпе, чередуя с ходьбой. Под марш «Детский остров» дети перестраиваются в колонны.

Заключительная часть проходит под песню «Чунга - Чанга».

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони подняты вверх, раскрыты и повернуты вперед. Выполняются наклоны туловища вправо и влево по два раза.

На первом куплете – руки вправо – вверх, пальцы разжать и вернуть их опять к плечам, кисти сжать в кулаки. По два раза в каждую сторону. Данные движения имитируют «образ» обезьян, срывающих бананы.

На припев – свободная пляска (любые танцевально-ритмичные движения).

Ежедневное проведение музыкально-ритмической гимнастики играет важную роль в организованности детей дошкольного возраста, формировании их двигательных качеств, умении планировать свою деятельность, а также в их психическом

развитии. Именно поэтому музыкально-ритмическая гимнастика – обязательная часть в режиме дня детей в дошкольных организациях.

При проведении музыкально-ритмической гимнастике от педагога требуются следующие умения:

- подбирать физические упражнения, учитывая возраст и физические возможности;
- согласовывать музыкальные произведения с физическими упражнениями;
- располагать физические упражнения с учетом возрастания и чередования нагрузки детей;
- вносить необходимые изменения в ходе занятия по физической культуре;
- эмоционально настаивать дошкольников, устанавливать контакт с ними;
- демонстрировать ритмические упражнения [2].

Важная особенность музыкально-ритмической гимнастики – практическая сторона объяснения упражнений [5]. Педагог показывает упражнение – дети повторяют. Таким образом, не тратится время на объяснение, учитываются психологические особенности ребенка, решается проблема в проведении режима дня дошкольника: увеличивается двигательная активность, повышается моторная плотность занятия. Другими словами, упражнение, показанное педагогом, запоминается легче и быстрее, чем просто объяснение. Но не стоит полностью исключать словесные объяснения, необходимо давать указания и команды для правильности выполнения физических упражнений детьми.

Таким образом, музыкально-ритмическая гимнастика занимает важное место в режиме дня детей дошкольного возраста, так как она обеспечивает организованное начало дня в детском образовательном учреждении, а также дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности. Музыкально-ритмическая гимнастика способствует эффективному процессу физического воспитания дошкольников, улучшает состояние их здоровья и эмоциональное состояние. Педагогу необходимо быть компетентным в выборе ритмических упражнений, музыкального произведения, а также правильной дозировке учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Литература

1. Корнакова Е. И., Побелянская Ю. Н. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2020. № 8 (44). С. 113-117.
2. Никоноров В. Т., Никоноров Д. В. Повышение уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста средствами музыкально-ритмической гимнастики // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы VIII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева, 2019. С. 69-70.
3. Пантелеева Н. Г. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в образовательной среде детского сада // Детский сад от А до Я. 2020. № 2 (104). С. 40-50.
4. Ритмическая гимнастика как средство формирования интереса к занятиям

физической культурой / Д. А. Дубовая [и др.] // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. В 2 томах, Чебоксары, 26 февраля 2017 года. Чебоксары : Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества. Интерактив плюс». 2017. С. 142-147.

5. Сафронова Я. Ю. Ритмическая гимнастика в физическом развитии дошкольника // Молодой ученый. 2017. № 47.1 (181.1). С. 135-137. URL: <https://moluch.ru/archive/181/46635/> (дата обращения: 22.05.2021).

6. Ходячая Е. П. Использование ритмической гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста // Актуальные исследования. 2020. № 14 (17). С. 83-87. URL: <https://apni.ru/article/1056-ispolzovanie-ritmicheskoy-gimnastiki-v-rabote> (дата обращения: 17.05.2021).

References

1. Kornakova E. I., Pobelyanskaya Yu. N. Metodika fizicheskogo vospitaniya detey doshkol'nogo vozrasta [Methodology of physical education of preschool children]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 8 (44), pp. 113-117.

2. Nikonorov V. T., Nikonorov D. V. Povyshenie urovnya fizicheskoy podgotovlennosti detey doshkol'nogo vozrasta sredstvami muzykal'no-ritmicheskoy gimnastiki [Raising the level of physical fitness of preschool children by means of musical and rhythmic gymnastics]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. Materialy VIII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Cheboksary, 26 fevralya 2019 goda [Actual problems of physical culture and sports. Materials of the VIII International Scientific and practical conference, Cheboksary, February 26, 2019]. Cheboksary, Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev Publ., 2019, pp. 69-70. (In Russia).

3. Panteleeva N. G. Fizkul'turno-ozdorovitel'naya rabota s doshkol'nikami v obrazovatel'noy srede detskogo sada [Physical culture and recreation work with preschoolers in the educational environment of kindergarten]. Detskiy sad ot A do Ya - Kindergarten from A to Z, 2020, no. 2 (104), pp. 40-50. (In Russia).

4. Dubovaya D. A., Zavadskaya V. V., Kulikova V. N. [et al.] Ritmicheskaya gimnastika kak sredstvo formirovaniya interesa k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy [Rhythmic gymnastics as a means of forming interest in physical culture classes]. Nauka, obrazovanie, obshchestvo: tendentsii i perspektivy razvitiya. Sbornik materialov IV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 tomakh, Cheboksary, 26 fevralya 2017 goda [Science, education, society: trends and prospects of development. Collection of materials of the IV International Scientific and Practical Conference. In 2 vol. Cheboksary, February 26, 2017]. Cheboksary, Center for Scientific Cooperation "Interactive Plus" Publ., 2017, pp. 142-147. (In Russia).

5. Safronova Ya. Yu. Ritmicheskaya gimnastika v fizicheskom razvitii doshkol'nika [Rhythmic gymnastics in the physical development of a preschool child]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2017, no. 47.1 (181.1), pp. 135-137. Available at: <https://moluch.ru/archive/181/46635/> (accessed 22.05.2021).

6. Khodyachaya E. P. Ispol'zovanie ritmicheskoy gimnastiki v rabote s det'mi doshkol'nogo vozrasta [The use of rhythmic gymnastics in working with preschool children]. Aktual'nye issledovaniya - Current research, 2020, no. 14 (17), pp. 83-87. Available at <https://apni.ru/article/1056-ispolzovanie-ritmicheskoy-gimnastiki-v-rabote> (accessed 17.05.2021).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ
НАЧАЛЬНИКА ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОРГАНА
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ (НА РАЙОННОМ УРОВНЕ)
ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ**

**THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE IMPLEMENTATION OF MANAGERIAL FUNCTIONS
OF THE HEAD OF THE TERRITORIAL BODY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS
OF RUSSIA (AT THE DISTRICT LEVEL) WHEN ORGANIZING FIRE
AND PHYSICAL PREPARATION OF EMPLOYEES**

Шишкина Светлана Юрьевна

слушатель

Академия управления МВД Российской Федерации

г. Москва, Россия

Shishkina Svetlana Yurievna

student

Academy of Management of the Interior Ministry of the Russian Federation

Moscow, Russia

Виноградов Андрей Александрович

кандидат юридических наук, доцент

кафедра организации огневой и физической подготовки

Академия управления МВД Российской Федерации

г. Москва, Россия

Vinogradov Andrey Alexandrovich

Ph. D., associate professor

department of the fire and physical preparation organization

Academy of Management of the Interior Ministry of the Russian Federation

Moscow, Russia

Аннотация. В настоящее время актуальной проблемой деятельности по профессиональной служебной и физической подготовке территориальных органов МВД России (на районном уровне) является реализация управленческих функций их начальников при организации огневой и физической подготовки подчиненного личного состава.

В статье рассматриваются базовые теоретические основы реализации управленческих функций начальником ТО МВД России при организации огневой и физической подготовки, с применением методов сравнительного анализа и синтеза. Результаты данного исследования следует использовать в деятельности руководителей территориальных органов МВД России (на районном уровне) при выполнении оперативно-служебных задач.

Статья является частью диссертационного исследования на тему: «Особенности реализации управленческих функций начальника территориального органа МВД России (на районном уровне) в совершенствовании огневой и физической подготовки сотрудников».

Abstract. Currently, the actual problem of professional service and physical training of the territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia (at the district level) is the implementation of the managerial functions of their superiors in the organization of fire and physical training of subordinate personnel.

The article deals with the basic theoretical foundations of the implementation of managerial functions by the chief of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the organization of fire and physical training, using methods of comparative analysis and synthesis. The results of this study should be used in the activities of the heads of the territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia (at the district level) when performing operational and service tasks.

The article is part of a dissertation research on the topic: «Features of the implementation of the managerial functions of the head of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia (at the district level) in improving the fire and physical training of employees».

Ключевые слова: органы внутренних дел; начальник территориального органа МВД России; управленческие функции; организация огневой и физической подготовки.

Keywords: internal affairs bodies; the competence of the head of the territorial body of the MIA of Russian; management functions; fire and physical preparation organization.

Одним из основных направлений обеспечения государственной и общественной безопасности в органах внутренних дел Российской Федерации является развитие и совершенствование системы профессиональной служебной и физической подготовки, повышение профессиональной подготовленности сотрудников при выполнении оперативно-служебных задач. Указанные задачи, прежде всего, стоят перед руководителями подразделений Министерства внутренних дел (далее – МВД) России различного уровня.

Данные вопросы, особо значимы в служебной деятельности территориальных органов МВД России (на районном уровне), в связи с постоянно меняющейся оперативной обстановкой. Очевидно, что достижение поставленных целей руководителями любого уровня системы МВД России, определяется по большому счету именно грамотной организацией служебной деятельности, что является важнейшим признаком профессионализма и соответствия квалификационным требованиям по занимаемой должности. Недостаток теоретических знаний и как следствие недооценка организационных аспектов реализации управленческих функций в части определения конкретных целей, планирования, распределения обязанностей и возложение ответственности может привести к низкому качеству исполнения поставленных задач и другим негативным последствиям [1].

Недостаточный уровень владения начальниками территориальных органов МВД России (на районном уровне) базовыми теоретическими основами реализации управленческих функций при организации огневой и физической подготовки подчиненных сотрудников, фактическое отсутствие строго упорядоченной системы данных направлений профессиональной служебной и физической подготовки обуславливают снижение ее уровня.

Являясь фактически самым «близким» к гражданам и вместе с тем основным звеном в системе МВД России, территориальные органы МВД России (на районном уровне) осуществляют непосредственное противодействие преступности, обеспечивают охрану общественного порядка и безопасность граждан. Соответственно, от грамотного осуществления управленческой деятельности руководителя ТО МВД России зависит в целом эффективность функционирования данного органа. Основанный на теоретических знаниях и целенаправленный стиль управления, позволит добиться конкретных результатов в оперативно-служебной деятельности руково-

дителя территориального ОВД.

В настоящее время организация и обеспечение подготовки сотрудников органов внутренних дел на уровне, необходимом для выполнения служебных обязанностей вменены в обязанности начальникам территориальных органов МВД России, которые должны принимать непосредственное участие в проведении занятий с подчиненными сотрудниками, а также осуществлять контроль за данной деятельностью и состоянием подготовки кадров [2, с. 27].

Именно контроль, как одна из управленческих функций, уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России (на районном уровне) по огневой и физической подготовке со стороны его руководителя, представляющий собой совокупность действий, обеспечивающих достижение целей профессиональной служебной и физической подготовки подчиненных сотрудников ТО МВД России, способен соответствующим образом повысить уровень профессиональной подготовленности сотрудников полиции [3, с. 197].

Несмотря на значимость данного вида деятельности, многие руководители подразделений районного уровня до сих пор, к сожалению, не считают достаточно важным направлением своей деятельности работу по совершенствованию организации проведения занятий по огневой и физической подготовке подчиненных сотрудников, ссылаясь на необходимость выполнения более существенных задач, связанных со служебной деятельностью, например, с раскрытием тяжких и особо тяжких преступлений. Вместе с тем они, зачастую, просто не владеют теоретическими основами управления при организации огневой и физической подготовки сотрудников, а в ряде случаев вообще перестали заниматься этим, ссылаясь на требования статьи 131 Приказа МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», который фактически оставил «на откуп» проведение занятий по профессиональной служебной и физической подготовке руководителям подразделений соответствующего территориального органа МВД России, являющихся руководителями учебных групп.

Многие исследователи в области управления органами внутренних дел [4, 5] выявили и описали признаки, присущие управленческой деятельности руководителя. Наиболее важными из них являются:

- наличие самого субъекта управления, на которого возложены определенные полномочия, реализуемые в отношении подчиненных должностных лиц;
- необходимость создания соответствующих условий для выполнения управленческих решений исполнителями;
- неукоснительное соблюдение законодательных и иных нормативных правовых актов.

Необходимым элементом в деятельности субъектов управления на любом уровне управления является организация исполнения управленческих решений, не зависимо от того, будет ли это организация исполнения своих собственных управленческих решений, либо вышестоящих субъектов управления. Таким образом, начальник территориального органа МВД России (на районном уровне) являясь субъектом управления, в первую очередь определяет цели на соответствующем

уровне управления. Например, цель проведения занятий по огневой и физической подготовке в ТО МВД России – подготовка сотрудников к действиям в условиях, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, их профессиональная пригодность.

Организация занятий по огневой и физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации представляет собой целенаправленный и планомерный процесс по подготовке сотрудника к особой профессиональной деятельности, которая связана с возможным применением специальных средств, физической силы, в том числе и огнестрельного оружия. В связи с чем, для реализации управленческих функций начальника территориального органа МВД России (на районном уровне) в организации огневой и физической подготовки сотрудников, можно выделить следующие основные основополагающие принципы:

1. Законность. Так как, деятельность органов внутренних дел носит исполнительно-распорядительный характер, то основываться она должна на строгом соблюдении закона и быть направлена на его выполнение. При этом важно отметить, что требование законности относится ко всем управленческим решениям без исключения.

2. Непротиворечивость. Единство сформулированных задач, с одной стороны, методы и средства их реализации – с другой, создают единое целое, то есть упорядоченную систему. Каждая поставленная задача должна быть подкреплена конкретными мерами по ее решению. При этом управленческое решение обязано быть не только внутренне непротиворечивым, но и непротиворечащим другим решениям, в частности решениям вышестоящих субъектов управления. Этот принцип в данном случае, тесно связан с предыдущим.

3. Полномочность. Любое управленческое решение, принимаемое в целях его успешного выполнения, должно быть полномочным. Решение, принимаемое руководителем территориального органа МВД России (на районном уровне), ограничено системой данного органа и не имеет силы за ее пределами, например, в органах другого уровня (МВД, ГУ МВД или УМВД). При принятии управленческого решения руководителю ТО МВД России следует действовать в пределах предоставленных ему прав и полномочий, не допускать их превышения, не выходить за установленные нормативными правовыми актами рамки, иначе это может привести к нарушению принципа полномочности, и, вместе с тем и к нарушению законности управленческого решения.

4. Конкретность. Данный принцип способствует правильному уяснению поставленных задач, выделению главных и второстепенных вопросов. Поэтому является важным при принятии управленческого решения – определение ответственного организатора, исполнителя, установление сроков, необходимых для его реализации. Чем конкретнее будет решение руководителя по содержанию поставленных задач, определению исполнителей и необходимого времени, тем успешнее и в полной мере будет его реализация.

5. Своевременность. Управленческое решение, принятое начальником территориального органа преждевременно либо с опозданием, то есть несвоевременно, может стать неосуществимым либо вовсе бесполезным. Успешная реализация це-

лей и задач данного решения предполагает соответствующую подготовку, выделение необходимых сил и средств, их правильное использование, что может обеспечить лишь своевременность в принятии управленческого решения.

Выбор управленческих технологий в процессе подготовки, принятия и реализации управленческих решений по своей сути является результатом теоретических поисков, сложившейся практики и практических экспериментов, содержание которых определяется потребностям управления, в том числе и такого направления деятельности, как организация огневой и физической подготовки в ОВД. При этом анализ состояния и динамики процессов организации указанного направления деятельности при подготовке управленческого решения не является основной самоцелью, а необходим для принятия конкретных практических и организационных мер, в том числе для выработки рекомендаций по совершенствованию огневой и физической подготовки сотрудников [6].

Правильно выбранный метод организации исполнения соответствующего решения, направленного на повышение эффективности деятельности всего подразделения, позволит руководителю территориального органа сконцентрировать внимание подчиненных на главной цели поставленной задачи, в том числе и при подготовке сотрудников на более высоком уровне. Можно выделить основные методы организации, которые могут применяться субъектами управления, при осуществлении управленческих решений:

- понимание основной цели управленческого решения и выработка алгоритма необходимых действий;
- определение критерия оценки успешной реализации управленческого решения;
- ресурсное обеспечение успешного выполнения работы, направленной на реализацию решения;
- установление ответственности за конечный результат исполнения решения;
- делегирование субъектом управления ряда полномочий, необходимых для принятия конкретных организационных мер с целью исполнения качественного решения в относительно короткие сроки;
- регулирование и выявление результатов управляющей деятельности, обнаружение отклонений с целью оказания соответствующего корректирующего воздействия;
- контроль над исполнением управленческого решения на всех этапах выполнения поставленных задач.

Управленческое решение приобретает собственное содержание при организации огневой, физической подготовке сотрудников территориальных органов МВД России и соответственно в качестве процесса исполнения может осуществляться поэтапно соответствующими исполнителями.

Следует выделить основные этапы организации исполнения управленческих решений, относящиеся, в том числе и к организации огневой и физической подготовки в ТО МВД России:

- 1) Доведение до конкретных исполнителей решений;

- 2) Уяснение подчиненными детализации управленческого решения;
- 3) Подбор и расстановка конкретных исполнителей (при необходимости осуществляется их обучение);
- 4) Обеспечение соответствующими ресурсами деятельности исполнителей, организация взаимодействия между ними;
- 5) Контроль на постоянной основе за исполнителями и учет полученных результатов, с целью корректирования управленческих решений;
- 6) Анализ с последующим подведением итогов результатов выполнения поставленных задач.

В тех случаях, когда организуется исполнение простых повторяющихся решений, названные этапы могут незаметно переходить от одного к другому. Но в целом, основные этапы сменяются последовательно друг за другом. Но в то же время, каждый из перечисленных выше этапов может быть поделен на более конкретные рабочие операции по управлению.

Таким образом, управленческая деятельность является сложной системой, и ее организация требует наличия у руководителя широкого спектра знаний по теории управления. Вместе с тем способность реализовывать начальниками территориальных органов МВД России (на районном уровне) полномочий, возложенных на них по организации огневой и физической подготовки и знание теоретических основ управленческой деятельности, помогут осуществлять управление эффективно и целенаправленно, в целях повышения уровня профессиональной готовности подчиненных сотрудников. В связи с этим, им на плановой основе необходимо проходить переподготовку для повышения уровня квалификации, с целью получения необходимых знаний в сфере управления и применения новых методик в совершенствовании организации огневой и физической подготовки сотрудников.

Литература

1. Ульянов А. Д., Власов Б. Е. Организация управленческого труда (практической деятельности) руководителя в системе МВД России // Труды Академии управления МВД России. 2021. № 1 (57). С. 47-57.
2. Виноградов А. А. Проблемы управления взаимодействием подразделений профессиональной подготовки с иными подразделениями территориального органа МВД России. // Актуальные вопросы совершенствования профессиональной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: материалы Всероссийского круглого стола, 29 марта 2019 г. Москва : Академия управления МВД России, 2019. С. 27–33.
3. Виноградов А. А., Прокошев А. Н. О контроле уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России по огневой и физической подготовке [Электронный ресурс] // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тен-денции, перспективы: Материалы международной научно-практической конференции (Москва, 23 октября 2020 года). Москва : Академия управления МВД России, 2020. С. 196-201. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM)
4. Гордиенко В. В. Основные направления совершенствования подготовки руководящих кадров органов внутренних дел // Труды Академии управления МВД России. 2014. № 3 (31). С. 7-12.
5. Ульянов А. Д. Делегирование полномочий как один из индикаторов работы ру-

ководителя органа внутренних дел // Труды Академии управления МВД России. 2017. № 4 (44). С. 87-93.

6. Власов Б. Е., Петрова О. В. Теоретико-технологические аспекты подготовки, принятия и организации исполнения управленческих решений в органах внутренних дел // Вестник Сибирского юридического института МВД России. 2020. № 3 (40). С. 147-154.

References

1. Ulyanov A.D., Vlasov B.E. *Organizatsiya upravlencheskogo truda (prakticheskoy deyatel'nosti) rukovoditelya v sisteme MVD Rosii* [Organization of managerial labor (practical activity) of the head in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Trudy Akademii upravleniya MVD Rossii - Proceedings of the Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2021, no. 1 (57), pp. 47-57.

2. Vinogradov A. A. *Problemy upravleniya vzaimodeistviem podrazdeleniy professionalnoy podgotovki s inymi podrazdeleniyami territorialnogo organa MVD Rossii* [Problems of interaction management of professional training units with other units of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Actualnye voprosy sovershenstvovaniya professionalnoy podgotovki v organah vnutrennih del Rossiiskoy Federatsii: materialy Vserossiiskogo kruglogo stola. 29 marta 2019 g.* [Topical issues of improving professional training in the internal affairs bodies of the Russian Federation: materials of the All-Russian round table, March 29, 2019]. Moscow, Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2019, pp. 27–33. (In Russia).

3. Vinogradov A. A., Prokoshev A. H. *O kontrole urovnya professionalnoy podgotovlennosti sotrudnikov territorialnogo organa MVD Rossii po ognevoiy i fizicheskoy podgotovke* [On the control of the level of professional training of employees of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia for fire and physical training]. *Strategicheskoe razvitie sistemy MVD Rossii: sostoyanie, tendentsii, perspektivy. Materialy mezhdunarodnoy nauchno prakticheskoy konferencii* [Strategic development of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia: state, trends, prospects. Materials of the international scientific-practical conference (Moscow, October 23, 2020)]. Moscow, Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, pp. 196-201. 1 electron. wholesale disk (CD-ROM)

4. Gordienko V. V. *Osnovnye napravleniya sovershenstvovaniya podgotovki rukovodyashih kadrov organov vnutrennih del* [The main directions of improving the training of leading personnel of the internal affairs bodies]. *Trudy Akademii upravleniya MVD Rossii - Proceedings of the Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2014, no. 3 (31), pp. 7-12.

5. Ul'yanov A.D. *Delegirovanie polnomochij kak odin iz indikatorov raboty rukovoditelya organa vnutrennih del* [Delegation of powers as one of the indicators of the work of the head of the internal affairs body]. *Trudy Akademii upravleniya MVD Rossii - Proceedings of the Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2017, no. 4 (44), pp. 87-93.

6. Vlasov B. E., Petrova O. V. *Teoretiko-technologicheskie aspekty podgotovki, prinyatiya i organizatsii ispolneniya upravlencheskikh resheniy v organah vnutrennih del* [Theoretical and technological aspects of preparation, adoption and organization of the execution of administrative decisions in the internal affairs bodies]. *Vestnik Sibirskogo uridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2020, no. 3 (40), pp. 147-154.

**ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА
ПРИ ПОМОЩИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА**

**IMPROVING THE WORKING ABILITY OF MATURE WOMEN
WITH FUNCTIONAL TRAINING**

Попова Светлана Сергеевна

магистрант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Popova Svetlana Sergeevna

undergraduate

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Махов Станислав Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Makhov Stanislav Yurievich

Ph. D., associate professor

department of theories and methods of physical culture and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. На фоне общего снижения показателей состояния здоровья и физического состояния населения особого внимания и заботы требует состояние здоровья женщин. В современной жизни значительно обострились экологические и экономические проблемы, оно характеризуется постоянным нервным перенапряжением и мышечным бездействием. Добавляется к указанным проблемам еще и проблема избыточной массы тела как следствие недостаточной двигательной активности. Немало современных профессий, связанных с режимом ограниченной двигательной активности, недостаточными физическими нагрузками, приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушениям обмена веществ и функций опорно-двигательного аппарата. В статье рассматриваются интервальные тренировки, которые помогают женщинам нормализовать и оптимизировать массу тела, что также способствует снижению количества неврозов и отклонений в деятельности сердечно-сосудистой системы. Физические упражнения являются лучшим средством для поддержания здоровья и повышения работоспособности. Работоспособность связана с понятием «утомление». Развитие утомления зависит от состояния здоровья человека и его уровня физической подготовки. В практической жизнедеятельности человека умеренные тренировки позволяют снижать степень утомления. Выполняя функциональные упражнения, женщины могут совершенствовать свою работоспособность.

Abstract. Against the background of a general decline in health indicators and physical condition of the population, the health status of women requires special attention and care. In modern life, environmental and economic problems have significantly aggravated; it is

characterized by constant nervous overstrain and muscle inactivity. Added to these problems is the problem of excess body weight as a result of insufficient physical activity. A lot of modern professions associated with a regime of limited physical activity, insufficient physical activity, leads to cardiovascular diseases, metabolic disorders and functions of the musculoskeletal system. The article discusses interval training, which helps women to normalize and optimize body weight, which also helps to reduce the number of neuroses and abnormalities in the activity of the cardiovascular system. Exercise is the best way to maintain health and improve performance. Performance is associated with fatigue. The development of fatigue depends on a person's state of health and their level of physical fitness. In the practical life of a person, moderate training can reduce the degree of fatigue. By performing functional exercises, women can improve their performance.

Ключевые слова: работоспособность; функциональный тренинг; физические упражнения; физическая культура; утомление.

Keywords: working efficiency; functional training; physical exercise; physical training; tiredness.

В настоящее время существует проблема угнетения работоспособности женщин 30-40 лет. В некоторой мере это связано с анатомо-физиологическими особенностями, но важную роль в этом играет отсутствие требуемой физической нагрузки.

Силовые тренировки способствуют повышению уровня силовой выносливости, кардиотренировки – повышению общей выносливости. Если комбинировать занятия аэробикой и силовые упражнения, то повышается физическая выносливость, а, соответственно, и работоспособность, в целом. Повышение физической работоспособности способствует снижению уровня мышечной утомляемости во время работы и улучшению как физического, так и психологического компонента [3].

Работоспособность – это способность человека поддерживать и формировать свой организм в течение длительного времени в рабочем состоянии, другими словами, изменять течение физиологических функций (функций дыхания, нервной и мышечной систем, систем кровообращения, обмена веществ и так далее), для того, чтобы обеспечить наиболее высокий уровень производительности труда. В трудовом процессе работоспособность, то есть способность человека к трудовой деятельности определенного типа, а, следовательно, и функциональное состояние всего организма подвергаются коррекциям и изменениям.

Для всего мира уже давно не секрет, что физические упражнения являются лучшим «лекарством» от утомления и средством повышения работоспособности. Дело в том, что импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов. Одновременно существенно возрастает выброс в кровь гормонов эндокринными железами, что также усиливает обменные процессы во всех органах. Наконец, при активной работе мышц улучшается кровообращение, а с ним – дыхание, работа печени и почек по выведению из крови токсичных шлаков, которые угнетающе действуют на нервные клетки. Утомление – это совокупность изменений в физическом и психическом состоянии человека, которые развиваются в результате деятельности и ведут к временному снижению ее эффективности [1].

Функциональный тренинг призван подготовить человека ко всему многообра-

зию нагрузок и движений, с которым он сталкивается в повседневной жизни. Движения, которые мы ежедневно выполняем в быту, занимаясь спортом, требуют от нас функциональной силы, гибкости, равновесия и координации движений. Вот, например, всем знакомая банальная ситуация: мы идем по обледеневшей скользкой дороге. Для того чтобы успешно добраться до цели, избежав падений и травм, требуются чувство идеального равновесия, хорошая координация движений и умение владеть своим телом. Достигнуть этого помогает функциональная тренировка, нацеленная на развитие глубоко лежащих мышц-стабилизаторов, большинство из которых мы не можем контролировать сознательно. Именно эти глубоко лежащие мышцы-стабилизаторы являются той отправной точкой, с которой начинается каждое наше движение, и опорой для корпуса.

Этот вид тренировки вовлекает в работу все до единой мышцы в различных двигательных режимах и самым естественным образом готовит к всевозможным ситуациям реальной жизни. Он полезен и незаменим также для всех, кто увлекается спортом, поскольку оберегает от возможных травм. Упражнения, описание которых приведено ниже, относятся к маховым (баллистическим) типам движений. Они были популярны в 50–60-х гг. прошлого века и включались в утренние зарядки, регулярно передаваемые по радио, в программы производственной гимнастики. Потом их забыли и даже посчитали вредными и травмоопасными. А теперь они благополучно вернулись в фитнес, но уже под видом функционального тренинга. Мы приведем некоторые наиболее простые и эффективные упражнения этого вида тренировки.

1. Гребля. Исходное положение – стойка ноги врозь с небольшим наклоном вперед (не более 30°). Смотреть в пол, руки расслаблены. Не поворачивая таз, выполнить в быстром темпе сгибание одной руки локтем назад, другая тянется к полу (представить себе, что мы вытягиваем руку в плечевом суставе). То же с другой руки. Во время сгибания руки разворачивается лишь верхняя часть туловища

2. Наклоны вперед. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки подняты вверх ладонями вперед. Шагом левой в сторону выполнить выпад с одновременным наклоном вперед-в сторону, стараясь коснуться руками стопы согнутой ноги, а грудью – колена. Выпрямляясь, шагом левой вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

3. Повороты туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки опущены вниз. Перенести тяжесть тела на левую ногу; стопу левой ноги не разворачивать, оторвав пятку правой ноги от пола, опираясь только на полупальцы; выполнить поворот туловища влево. Руки махом поднять дугами вперед, вверх, стараясь тянуться как можно выше в конечной точке поворота. Опуская руки вниз, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

Каждое упражнение следует делать быстро, постепенно по мере освоения правильной техники движений повышая скорость выполнения до максимально возможной, на которую вы способны. Специалисты называют этот режим работы мышц скоростно-силовым. Все упражнения выполняются по 20 раз, после небольшой паузы повторить еще раз. Выполнить 4–5 серий.

В фитнесе под интервальными тренировками понимаются высокоинтенсивные

занятия с чередованием кардионагрузок различной интенсивности. Интервальная тренировка в оздоровительной тренировке подразумевает комплексные занятия с чередованием аэробно-анаэробных нагрузок различной интенсивности, а также кардио- и силовых нагрузок с разным уровнем нагрузки. Интервальные тренировки можно применять в работе с людьми разных возрастов и соответственно на групповых занятиях в фитнес клубе. Все определяется доступностью упражнений, правильным их подбором и методами тренировки. Характер интервальной тренировки при использовании аэробно-анаэробных нагрузок – кардиотренировки – определяется следующими факторами:

- сочетанием работы и отдыха в одной серии (например, 1 мин. Работы – 3 мин. Отдыха);
- количеством серий – 2–3; сочетанием работы разной интенсивности (например, 5 мин. – аэробика низкой интенсивности, 5 мин. – высокой);
- выбором движений, зависящим от целевой установки.

Интервальная тренировка комплексного воздействия обычно включает кардио- (аэробную) часть, выполняемую с интенсивностью 60–75% от максимальной ЧСС длительностью 4 мин., затем в течение 4 мин. следует силовая работа. Количество повторений может колебаться от 2 до 6.

Одной из наиболее популярных организационно-педагогических форм проведения занятий в спорте является круговая тренировка. Благодаря строгой регламентации занятий и возможности индивидуализировать тренировочный процесс круговые программы идеально подходят для улучшения физической формы женщин. Они позволяют занимающимся выполнять много различных простых упражнений за короткий промежуток времени, сконцентрироваться на решении целевых задач – общего оздоровления и улучшения уровня развития таких физических качеств, как выносливость и сила. Круговой формат открывает большой диапазон тренировочных возможностей, потому что все, что нужно, – это небольшое количество оборудования на каждой станции: набивные мячи, обручи, скакалки, слайды, фитболы или боди-бары. При отсутствии необходимого оборудования занимающиеся могут использовать вес своего тела и выполнять упражнения кондиционной гимнастики. Подбор силовых упражнений проводится с учетом целевых задач оздоровительной тренировки и уровня подготовленности группы в целом. Индивидуализация в круговых программах возможна за счет изменения следующих параметров нагрузки: исходное положение в упражнении, применения отягощений различного веса, варьирования темпа выполнения упражнения и изменения амплитуды движения. Обычно время, затраченное на каждое упражнение, колеблется от 30 сек. до нескольких минут [4].

Известно, что физические упражнения оказывают непосредственное воздействие на работоспособность человека сразу же, либо спустя какое-то время после их использования. Для того, чтобы физические упражнения давали ожидаемый и желаемый результат в борьбе с утомляемостью в течение рабочего дня и наиболее распространенными профессиональными заболеваниями, необходимо умело пользоваться ими. Однако установлено, что непосредственное влияние самих физических упражнений на работоспособность женщин не однозначно. Известно, что

стимулирующее воздействие оказывают такие упражнения, которые выполняются при средней интенсивности, при этом увеличение их объема и интенсивности, которые не соответствуют уровню подготовленности женщин, может быть бесполезным, а при определенных условиях и вовсе наносить вред и влиять отрицательно на работоспособность в целом.

Развитие и улучшение тренировочного эффекта под влиянием регулярных физических нагрузок приводит к повышению работоспособности нервно-мышечного аппарата, включает высшие корковые центры движений, а так же улучшает работу сердца и всей сердечно-сосудистой системы, в целом. Нарушения в механизме тренировочной деятельности, а так же перетренированность в равной мере приводят к ухудшению функционального состояния организма, а именно – сердца и всей системы кровообращения. Поэтому смысл любой тренировки состоит в том, чтобы системой физических нагрузок, которые стимулируют процессы в мышце самого сердца, в мышечных элементах стенок сосудов и в скелетных мышцах, настолько повысить работоспособность органов кровообращения, чтобы даже незначительная их работа была достаточна для обеспечения жизненно-важных функций всего организма [2].

Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности. Результаты многочисленных исследований по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производительной деятельности у адаптированных и не адаптированных к систематическим физическим нагрузкам лиц убедительно показывают прямую зависимость всех названных параметров умственной работоспособности от уровня физической подготовленности. Способность к выполнению умственной деятельности в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если в процессе ее выполнения целенаправленно применять средства и методы физической культуры, (например, физкультурные паузы, активный отдых и тому подобное.)

Охарактеризовав виды интервальных тренировок можно прийти к выводу, что наиболее эффективной является функциональный тренинг, так как движения, используемые в тренировке, имитируя реальные движения, улучшают функциональную силу всей цепи мышц, участвующих в данном процессе. В работу вовлекается большое количество мышечных групп и волокон разного типа, создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат, что способствует сжиганию большего количества калорий и равномерному распределению нагрузки на весь опорно-двигательный аппарат. При этом отсутствует излишнее напряжение в суставах, позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что физические упражнения являются лучшим средством для поддержания здоровья и повышения работоспособности, так как в современных условиях жизни способность человека эффективно трудиться часто напрямую зависит от его физического состояния, тренированности

сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Литература

1. Армашевская О. В. Чучалина Л. Ю. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста // *Современные проблемы науки и образования*. 2017. № 1. С. 57.
2. Иваненко О. А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин // *Теория и практика физической культуры*. 2010. № 1. С. 32-34.
3. Купцов А. С., Кукоба Т. Б., Шульпина В. П. Влияние различных средств фитнес-тренировки на показатели физического развития и силовые способности женщин 25-35 лет // *Омский научный вестник*. 2011. № 6. С. 191-194.
4. *Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 г. Чурапча : Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2017. 418 с.*

References

1. *Armashevskaya O. V. Chuchalina L. Yu. Osobennosti sostoyaniya zdorov'ya zhenshchin zrelogo vozrasta [Features of the state of health of women of mature age]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2017, no. 1, pp. 57.*
2. *Ivanenko O. A. Vliyanie zanyatiy fitnesom na fizicheskoe sostoyanie i motivatsiyu zhenshchin [The influence of fitness on the physical condition and motivation of women]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2010, no. 1, pp. 32-34.*
3. *Kuptsov A. S., Kukoba T. B., Shul'pina V. P. Vliyanie razlichnykh sredstv fitnes-trenirovki na pokazateli fizicheskogo razvitiya i silovye sposobnosti zhenshchin 25-35 let [The effect of various fitness training aids on indicators of physical development and power abilities of women 25-35 years old]. Omskiy nauchnyy vestnik - Omsk Scientific Bulletin, 2011, no. 6, pp. 191-194.*
4. *Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i obrazovanie. Materialy I vserossiyskoy nauchnoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, 29 marta 2017 g. [Physical culture, sports, science and education. Materials of the 1st all-Russian scientific conference with international participation, March 29, 2017]. Churapcha, Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports, 2017, 158 p.*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЕДИНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВЫСТРЕЛА СОТРУДНИКОМ ПОЛИЦИИ

THEORETICAL BASIS FOR THE FORMATION PROCESS OF A COMMON FUNCTIONAL SYSTEM OF FIRING A SHOT POLICE OFFICER

Гордеев Игорь Викторович

слушатель

кафедра организации огневой и физической подготовки

Академия управления Министерства внутренних дел Российской Федерации

г. Москва, Россия

Gordeev Igor Viktorovich

listener

department of organization of fire and physical training

Academy of Management of the Interior Ministry of the Russian Federation

Moscow, Russia

Аннотация. В настоящее время актуальной проблемой является процесс формирования единой функциональной системы реализации выстрела сотрудником полиции. Необходимость изучения данного вопроса заключается в том, что сотрудник полиции наделен правом применить огнестрельное оружие при определенных обстоятельствах и, тем самым, имеет возможность причинить законный вред. Однако при плохой подготовке в области применения огнестрельного оружия полицейский сам представляет угрозу обществу и себе. В статье раскрываются теоретические основы подготовки сотрудников полиции в области применения стрелкового оружия. В исследовании были применены такие методы, как теоретический анализ и обобщение литературных данных. Итоги анализа помогут сформировать совокупность теоретических знаний, являющихся фундаментом по дисциплине «огневая подготовка». Статья является частью диссертационного исследования на тему: «Управленческие особенности формирования единой функциональной системы реализации выстрела сотрудником полиции».

Abstract. The formation process of a common functional system of firing a shot by a police officer is a current problem. The need to examine this question is that a police officer may use firearms under certain circumstances and thereby legitimately cause harm. However, a policeman can be a threat to himself or to society if his marksmanship training is poor. What this article deals with is theoretical basis for small arms training of police officers. The research includes such methods as a theoretical analysis and collation of literature data. The results of the analysis will help to develop the theoretical knowledge base for the discipline «Rear D marksmanship». The article belongs to the dissertation: «Managerial considerations of the formation of a common functional system of firing a shot by a police officer».

Ключевые слова: теоретические основы, сотрудник полиции, огневая подготовка, реализация выстрела.

Keywords: theoretical basis, a police officer, marksmanship training, firing a shot.

В Российской Федерации, как и в любом правовом государстве, на полицию возложено множество задач. Для их достижения полицейские имеют право применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие. Последнее,

безусловно, может причинить наибольший вред в результате применения. Производство выстрела представляет собой определенную единую функциональную систему, формирование которой является основополагающим компонентом обучения полицейских.

Сотрудник полиции обязан пройти специальную подготовку, а также периодически проходить проверку на профессиональную пригодность в рамках применения мер государственного принуждения. Профессиональное обучение сотрудников полиции осуществляется в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел (далее – МВД) России по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» в целях приобретения основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Одним из ведущих разделов профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел является огневая подготовка [1]. В ходе изучения данной дисциплины сотрудник полиции должен приобрести навыки умелого владения табельным оружием, ведению меткого огня в различной обстановке, обеспечить выполнение задач, связанных с применением и использованием огнестрельного оружия.

Формирование единой функциональной системы реализации выстрела сотрудником полиции состоит из двух основных этапов:

1. Получение теоретических знаний обучающихся по основам применения огнестрельного оружия.
2. Закрепление полученных знаний и приобретение профессиональных навыков использования огнестрельного оружия в рамках проведения практических занятий.

Порядок обучения сотрудников полиции к действиям в условиях, связанных с применением огнестрельного оружия регламентирован приказом МВД России от 23 ноября 2017 г. N 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Совокупность теоретических знаний в области применения огнестрельного оружия можно разделить на следующие части:

1. Правовые основы применения оружия и боеприпасов, гарантии личной безопасности вооруженного сотрудника. Статьи 18-19 Федерального закона от 07.02.2011 N 3-ФЗ «О полиции» устанавливают право и порядок применения полицией огнестрельного оружия. В этих статьях законодательно установлены действия полицейского до, в момент и после применения огнестрельного оружия. Перечень состоящих на вооружении полиции огнестрельного оружия и патронов к нему, боеприпасов устанавливается Правительством Российской Федерации. Статья 23 Федерального закона «О полиции» закрепляет основания и запреты применения огнестрельного оружия сотрудником полиции [2]. В первой части регламентированы основания применения огнестрельного оружия против граждан, которые совершают или совершили определенные противоправные действия. В третьей части раскрыты иные основания (применение оружия в целях остановки транспорта, против опасных животных, для разрушения запирающих устройств и механизмов, предупреди-

тельного выстрела и подачи сигнала тревоги, для пресечения нахождения беспилотных воздушных судов в воздушном пространстве). Статья 24 устанавливает обстоятельства, угрожающие жизни и здоровью сотрудника полиции, при которых он имеет право обнажить огнестрельное оружие и привести его в готовность. Стоит заметить, что правовые основы применения огнестрельного оружия являются основой в теоретической подготовке сотрудников полиции, так как без данных знаний невозможно его фактического правомерного применения. Халатное отношение в области правовой подготовки может привести к неправомерному применению огнестрельного оружия и, как следствие, привлечению к уголовной ответственности сотрудника полиции (например ст. 286 УК РФ «Превышение должностных полномочий»; ст. 109 УК РФ «Причинение смерти по неосторожности»; ст. 118 УК РФ «Причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности»).

2. Материальная часть и тактико-технические характеристики оружия и боеприпасов, меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Прежде чем использовать огнестрельное оружие и боеприпасы необходимо изучить что к ним относится, из каких частей они состоят, как оружие и боеприпасы функционируют, запомнить тактико-технические характеристики. Огнестрельное оружие – оружие, предназначенное для механического поражения цели на расстоянии метаемым снаряжением, получающим направленное движение за счет энергии порохового или иного заряда. Боеприпасы - предметы вооружения и метаемое снаряжение, предназначенные для поражения цели и содержащие разрывной, метательный, пиротехнический или вышибной заряды либо их сочетание. Вышеуказанные постулаты закреплены в федеральном законодательстве и входят в систему понятийных знаний огневой подготовки. Материальная часть огнестрельного оружия представляет из себя систему знаний о конструкции различных видов оружия и боеприпасов. Под тактико-техническими характеристиками понимается совокупность качественных и количественных характеристик, которыми обладает конкретный вид огнестрельного оружия. При помощи тактико-технических характеристики раскрываются свойства, которыми обладает оружие. Основным стрелковым оружием, которым обладает сотрудник полиции в повседневной служебной деятельности, является пистолет Макарова [3]. Под мерами безопасности при обращении с оружием и боеприпасами следует понимать определенный алгоритм действий сотрудника полиции, направленный на безопасное и целесообразное обращение с оружием и боеприпасами. Нарушение мер безопасности приводит к несчастным случаям во время проведения стрельб, в ходе проведения заряжения и разряжения боеприпасов в специально отведенных местах, при применении оружия в практической деятельности.

3. Задержки при стрельбе и способы их устранения. Задержки при стрельбе из огнестрельного оружия это комплекс технических причин, из-за которых невозможно произвести выстрел. Сотрудник полиции должен знать способы устранения задержек в целях быстрого предотвращения их причин. В случае задержки при стрельбе из огнестрельного оружия при пресечении противоправных действий, от представителей правоохранительных органов требуются незамедлительные действия по их устранению в целях защиты личности, общества и государства.

4. Основы баллистики. Под баллистикой следует понимать науку о движении тел, брошенных в пространство и осуществляющих свое движение на основе законов физики и математики. Знания в данной области дают возможность понять, каким образом происходит выстрел, как взаимодействуют между собой составные части стрелкового оружия, как происходит движение снарядов, пуль. Теоретическое понимание производства выстрела, функционирования оружия поможет полицейскому совершить результативное попадание в случае применения огнестрельного оружия.

5. Правила выполнения упражнений стрельб из различных видов оружия, а также гранатометания. Перед проведением практических занятий по стрельбе из различных видов оружия, а также гранатометания следует освоить теоретические основы их осуществления. В рамках изучения правил выполнения упражнений стрельб, сотрудник полиции изучает основы выполнения меткого выстрела, технику стрельбы из стрелкового оружия, правила выполнения упражнений. Особой важностью обладают базовые (начальные) упражнения, на которых формируется подготовка стрелка, хват пистолета, управление дыханием в процессе производства выстрела [4], порядок и виды прицеливания, осуществление мягкого нажима на спусковой крючок. В начале занятия руководитель стрельб доводит информацию о порядке выполнения упражнений, методику осуществления правильной стрельбы. В ходе занятия необходимо указывать на ошибки, допускаемые стрелком в процессе пользования огнестрельным оружием. В целях обеспечения безопасности при проведении практических занятий сотрудникам необходимо знать и соблюдать действия по командам, подаваемых руководителем стрельб, запреты при проведении стрельб. Если сотрудник допускает нарушения мер безопасности, не знает меры безопасности, он не допускается к проведению стрельб.

6. Порядок и условия проведения стрельб и гранатометания. Преподаватель, инструктор по огневой подготовке обязаны разъяснить название, суть, цель проведения конкретного упражнения по стрельбе. В целях эффективного обучения сотрудников упражнения разделены на подготовительные (упражнения «А»; «Б»; «В») и основные (отличающиеся ограничением времени на выполнение, зоной поражения, совершением определенных дополнительных двигательных процессов). Результативное выполнение упражнений по стрельбе является основанием для присвоения сотруднику полиции квалификационного звания.

7. Вопросы профилактики случаев гибели и ранений сотрудников, связанных с неумелым обращением с оружием и боеприпасами, психологическая подготовка. При поступлении на службу сотрудники полиции проходят профессиональный отбор, военно-врачебную комиссию, психологические тесты. Эти требования сопряжены с высоким уровнем давления, оказываемого на полицейского в служебной деятельности [5]. Чтобы осуществлять свои профессиональные обязанности, сотрудник полиции должен обладать психической устойчивостью, уравновешенностью. Но, несмотря на достаточно жесткий отбор, у представителей правоохранительных органов могут возникать проблемы обращения с оружием и боеприпасами в психологическом плане. Это может выражаться в боязни использования оружия, звука выстрела. Либо наоборот, сотрудники относятся несерьезно к оружию, что влечет

к негативным последствиям. Наряду с низким уровнем теоретической подготовки, эти причины могут лежать в основе гибели и ранений сотрудников полиции при обращении с оружием и боеприпасами. Очень важно разъяснить обучающимся ответственное отношение к оружию, выработать культуру обращения с оружием, проводить психологическую подготовку. Для предотвращения трагических случаев, связанных с неумелым обращением с оружием и боеприпасами, в правоохранительных органах ведется психологическая работа, которую осуществляют психологи.

8. Правила хранения оружия и боеприпасов, а также ухода за ними. Порядок хранения оружия и боеприпасов регламентирован приказом МВД России от 12 января 2009 г. N 13 «Об организации снабжения, хранения, учета, выдачи (приема) и обеспечения сохранности вооружения и боеприпасов в органах внутренних дел Российской Федерации». Огнестрельное оружие храниться в специально отведенных для этого местах (камерах хранения оружия). Сотрудник полиции обязан следить за состоянием огнестрельного оружия, закрепленного за ним. В этой связи ему необходимо знать правила хранения, ухода за оружием. Эти правила позволяют поддерживать оружие в боевом состоянии и использовать его в практической деятельности.

Таким образом, изложенное позволяет сделать вывод, что теоретическая подготовка сотрудников полиции по огневой подготовке является одной из составных частей формирования единой функциональной системы реализации выстрела сотрудником полиции. Теория не может быть без практики, как и практика без нее.

Литература

1. Калуцкий И. Н., Рабазанов С. М. Основные направления совершенствования огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов // *Человек : преступление и наказание*. 2015. № 4. С. 147–150.
2. Гурылев В. И., Зубрилкин С. Д., Якимов С. С. Применение огнестрельного оружия сотрудником полиции // *Эпоха науки*. 2020. № 23. С. 40–42.
3. Благодатин А. Б., Коряковцев Д. А., Плешков А. В. Достоинства и недостатки пистолета Макарова // *Эпоха науки*. 2020. № 23. С. 37–38.
4. Смолев С. М., Коньякова И. Е. Контроль дыхания при стрельбе // *Актуальные проблемы совершенствования огневой подготовки в уголовно-исполнительной системе : сборник материалов научно-практического семинара*. Рязань : Академия ФСИН России. 2018. С. 38–39.
5. Гурылев В. И., Ураков Д. И., Коряковцев Д. А. Влияние эмоциональных и психологических качеств на стрельбу из пистолета Макарова // *Эпоха науки*. 2019. № 19. С. 18–21.

References

1. Kalutskiy I. N., Rabazanov S. M. *Osnovnyye napravleniya sovershenstvovaniya og-nevoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov [Main areas of improvement of fire training law enforcement officers]*. *Chelovek : prestuplenie i nakazanie - Human: crime and punishment*, 2015, no.4, pp. 147–150.
2. Gurylev V. I., Zubrilkin S. D., Yakimov S. S. *Primenenie ognestrel'nogo oruzhiya*

sotrudnikom politsii [Use of fireware by police officer]. Epokha nauki - The age of science, 2020, no. 23, pp. 40–42.

3. *Blagodatin A. B., Koryakovtsev D. A., Pleshkov A. V. Dostoinstva i nedostatki pistoleta - Makarova [Advantages and disadvantages of the Makarov pistol]. Epokha nauki - The age of science, 2020, no. 23, pp. 37–38.*

4. *Smolev S. M., Kon'yakova I. E. Kontrol' dykhaniya pri strel'be [Breath control when shooting]. Aktual'nye problemy sovershenstvovaniya ognevoy podgotovki v ugolovno–ispolnitel'noy sisteme. Sbornik materialov nauchno–prakticheskogo seminara [Current issues of improvement of fire training the penal system. Collection of materials scientific and practical seminar]. Ryazan, Academy of the FPS of Russia Publ., 2018, pp. 38–39.*

5. *Gurylev V. I., Urakov D. I., Koryakovtsev D. A. Vliyanie emotsional'nykh i psikhologicheskikh kachestv na strel'bu iz pistoleta Makarova [Influence emotional and psychological qualities on Makarov pistol shooting]. Epokha nauki - The age of science, 2019, no. 19, pp. 18–21.*

**ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРОСТКОВ
В РАЗВИТИИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****INFORMATION-PSYCHOLOGICAL SECURITY OF TEENAGERS IN THE DEVELOPMENT
OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF PHYSICAL CULTURE****Шлемова Анна Алексеевна**

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Shlemova Anna Alekseevna

student

institute of Russian language and lexicology

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

кафедры «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. В статье рассматривается проблема информационно-психологической безопасности людей подросткового возраста, определяются основные компоненты психологической безопасности личности подростков, а также раскрываются комплексные вопросы безопасности личности с целью предотвращения информационно-психологического воздействия на индивидуальное сознание. Данная статья написана с целью изучения основных аспектов информационно-психологической безопасности в сфере физической культуры, а также характеристики информационных инноваций в обучении физической культуре. Статья имеет практическую значимость для преподавателей и студентов. Методика и организация исследования: нами был проведен анкетный опрос на базе МОУ «Гимназия № 1» Центрального района г. Волгограда, в нем приняли участие 25 человек. Нами проводилась оценка значимости информационных технологий как инновации в области физической культуры для подростков.

Abstract. The article deals with the problem of information and psychological security of adolescents, defines the main components of the psychological security of the personality of adolescents, and also reveals complex issues of personal security in order to prevent information and psychological impact on the individual consciousness. This article was written with the aim of studying the main aspects of information and psychological security in the field of physical culture, as well as the characteristics of information innovations in teaching physical culture. The article has a practical significance for teachers and students. Methodology and organization of

the study: We conducted a questionnaire survey on the basis of the MOE «Gymnasium № 1» of the Central District of Volgograd, 25 people took part in it. We evaluated the importance of information technology as an innovation in the field of physical education for adolescents.

Ключевые слова: *информационно-психологическая безопасность, безопасность личности, подростковый возраст, психологическая защита, физическая культура, инновационные технологии.*

Keywords: *information-psychological security, security of the person, adolescence, psychological defense, physical culture, innovative technologies.*

В современном обществе всеобъемлющее распространение информационных технологий происходит достаточно стремительно и отличается проникновением во все сферы жизнедеятельности людей: в промышленность, в сферу услуг, в государственное управление, в образование, личную жизнь, а также и в физическую культуру. Это накладывает определенный отпечаток на поведенческие установки человека и формирует настоящую зависимость от созданной им же информационной среды, которая, в свою очередь, так или иначе, влияет на психологическую составляющую личности.

Наибольшее влияние информационная среда и протекающие в ней процессы коммуникации оказывают на несформированные личности подростков и младших школьников, «вызывая зачастую негативные последствия и деструктивные изменения в форме психоэмоциональной и социальной напряженности, ложных ориентаций и ценностей и тому подобное» [1, с. 34]. Именно поэтому проблема информационно-психологической безопасности (ИПБ) подростков в развивающихся инновационных технологиях должна быть подробно изучена.

Для более точного понимания проблемы следует рассмотреть само понятие ИПБ. Раскрывая определение термина «информационно-психологическая безопасность», можно сделать вывод, что в большинстве случаев под ним понимается некое состояние защищенности отдельной личности или группы лиц от пагубного воздействия информационной среды на психологические составляющие социальной коммуникации. Фактически – это любая психологическая защита индивидуального или массового сознания.

Если разбить информационно-психологическую безопасность на значимые компоненты, то можно получить два самостоятельных элемента: целостность личности и защищенность личности. Понятно, что данные компоненты взаимосвязаны и выполняют одну и ту же роль, но разными путями. К примеру, «целостность личности подвергается внутренним (психологическим) угрозам, в то время как защищенность личности испытывает внешние (информационные) угрозы» [2, с. 27]. Это важно для непосредственной борьбы с возможными противоправными информационными воздействиями.

Современные подростки формируют свою личность и ценностные ориентиры посредством оказываемого на них влияния социально-информационных компетенций. Однако это усугубляется тем, что, являясь менее психологически устойчивыми к внушению и восприятию, они наиболее часто оказываются под угрозами их информационной безопасности. Чаще всего пагубное воздействие на подростков оказывает интернет и внутренние социальные сети. Виды таких угроз отражены в при-

веденной таблице 1.

Таблица 1

Угрозы информационно-психологической безопасности подростков

Компоненты ИПБ	Целостность личности	Защищенность личности
Угрозы информационно-психологической безопасности	Интернет-зависимость	Кибербуллинг
	Виртуализация личности	«Опасные» материалы
	Эмоциональные и поведенческие нарушения	Группы девиантного поведения, секты/Сексуальные домогательства

Таким образом, угрозы информационно-психологической безопасности напрямую воздействуют на состояние защищенности личности или подрывают личностную целостность подростка, что может привести к серьезным эмоциональным травмам и потребовать систематизированного наблюдения специалиста.

Особенно опасность несет в себе так называемая «виртуализация личности». Это «подмена реального бытия в человеческом обществе виртуальным бытием в сети Интернет — ресоциализация личности, что, как правило, ведет к социальному отчуждению и к искусственной «аутизации» личности» [3, с. 52].

Любые современные задачи и решения требуют специального подхода. Современное образование ставит перед собой целый ряд решения проблем социализации и особой адаптации учащихся. Для этого были разработаны новейшие технологии, которые способны упростить данную задачу обучения. Физическая культура, как самостоятельная дисциплина, не стоит на месте и вводит новые инновационные технологии в эксплуатацию.

Инновационные технологии нового времени, прежде всего, рассматриваются с точки зрения педагогики. В них входят следующие группы:

1. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ).
2. Теория решения изобретательных задач (ТРИЗ).
3. Интерактивные технологии.
4. Проектная технология или же метод проектов.
5. Исследовательская технология (особая технология проведения учебных исследований).
6. Технология модерации и АМО (технология активных методов обучения).
7. Здоровьесберегающие технологии.

Все эти группы инновационных технологий принято рассматривать в теоретическом и практическом обучении как обязательные или рекомендованные, в зависимости от планов учебной программы. Однако далеко не все из них в своей определенной форме подходят для эксплуатации их методов в физической культуре. К примеру, исследовательские инновационные технологии могут показаться неуместными для прикладной деятельности данной дисциплины, а интерактивные технологии придется и вовсе преобразовывать, и видоизменять.

Многим может показаться, что их новизна и инновационность не отличается от стандартных методов обучения, но это не так. Все эти группы представляют собой

уникальную практически направленную технологию, которая содержит определенный набор методов и этапы их реализации.

Помимо этого, в отличие от классической и уже традиционной технологии все инновации ориентированы исключительно на результат процесса, а не на его протекание. Именно поэтому главное в инновационных технологиях – это достижение нового, отличного от традиционного, результата.

Процесс получения знаний в условиях использования инновационных технологий тоже отличается. Деятельность, в отличие от теории, показывает свою особую значимость в процессе обучения. Физическая культура, в свою очередь, направлена на эту деятельность, что делает инновационные технологии гораздо более значимыми для подобной практической дисциплины.

Использование ИКТ как вида инновационных технологий плотно вошло в эту сферу. Разработка занятий по физической культуре с использованием информационных технологий дает различные возможности для преподавателей в творческом росте и профессиональном развитии.

Использование информационных технологий в обучении способствует организации учебного процесса на более высоком уровне, при этом обеспечивая углубленное и полноценное усвоение информации, а также повышение личного интереса студентов к формированию здорового образа жизни.

ИКТ используется и как средство контроля над процессом усвоения учебного материала, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовки занимающихся.

Предмет

Физическая культура включает в себя большой объем теоретического материала, который требует дополнительного изучения. Но учебных часов зачастую недостаточно, чтобы полностью и достоверно освятить материал, поэтому применение информационных технологий позволяет эффективно решать данную проблему.

Значимость инновационных технологий для преподавателей физической культуры сложно переоценить. Их достоинства отображают большой спектр возможностей в доступные подачи информации, а также ее преобразование в практическую направленность для обучающихся с меньшим количеством учебных ресурсов.

Существует также много исследований, результаты которых доказывают востребованность и, главное, эффективность всех групп инновационных методов и технологий.

Однако следует упомянуть и о значимости информационных технологий как инновации в области физической культуры для подростков. Для этого был проведен опрос на базе МОУ «Гимназия № 1 Центрального района г. Волгограда». В опросе приняло участие 25 респондентов.

Респондентам были заданы следующие вопросы:

1. Часто ли вы пользуетесь информационными технологиями?
2. Использовали ли вы ИКТ в обучении предмету физической культуры?
3. Важны ли для вас ИКТ в обучении физической культуре?

Результаты опроса представлены на гистограмме (рис. 1)

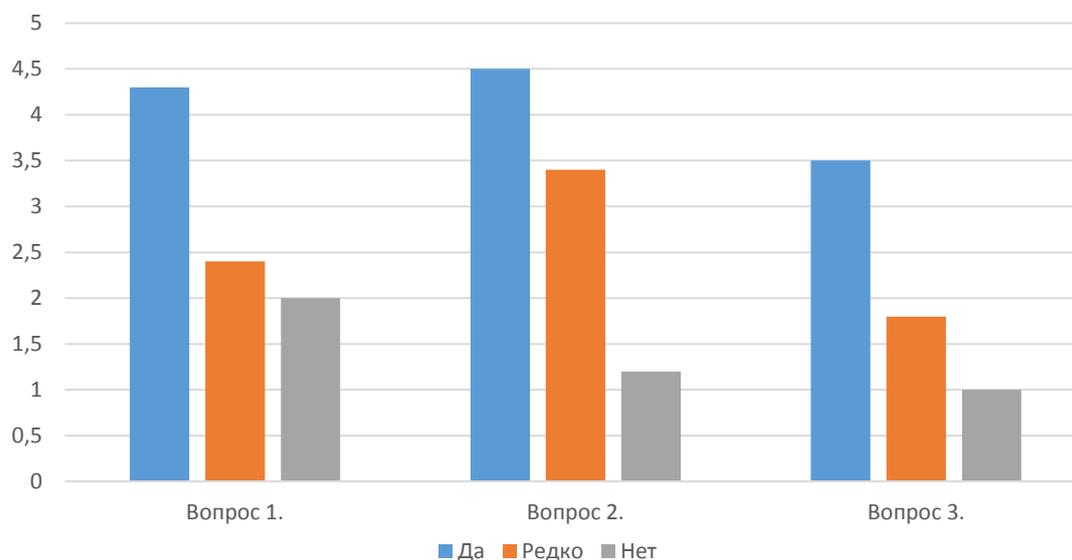


Рис. 1. Статистические результаты опроса

По результатам опроса можно сделать вывод, что опрошенные часто используют информационные технологии в обучении физической культуре и отмечают их важность в данном аспекте. Именно поэтому проблема информационной безопасности касается инновационных технологий в физической культуре.

Полный анализ вопроса информационно-психологической безопасности подростков позволяет выделить следующие проблемы, затрагивающие современное общество.

1. Недостаточная ориентированности правозащитной системы на данную социальную проблему.

2. Недостаток целенаправленных психологических программ для проработки и профилактики травм подростков, полученных в ходе нарушения их информационно-психологической безопасности.

3. Недостаток родительского внимания к проблеме обеспечения безопасности подростков в социальных сетях.

Однако помимо проблематики данной темы необходимо помнить и о комплексе аспектов информационной безопасности личности, которые формируется не только с помощью социальных взаимодействий, но и на правовом государственном уровне. К ним относятся: незаконное ограничение доступа к открытым информационным ресурсам; ограничение прав и свобод личности в вопросах доступа к источникам информации; наличие информации, которая порождает социальную, расовую, национальную или религиозную ненависть и пропагандирует насилие и жестокость; дезинформация, наличие непроверенной, ошибочной и искаженной информации и многое другое.

В настоящее время эти и многие другие угрозы информационно-психологической безопасности могут быть обезврежены следующими путями: законодательное регулирование, профилактические беседы, а также повышение уровня информационной грамотности среди несовершеннолетних.

Литература

1. Баранова Ю. М. К вопросу об информационно-психологической безопасности детей и подростков в сети Интернет // Социальная психология и общество. 2012. № 4. С. 122-129.
2. Костюк А. В., Примакин А. И. Информационно-психологическая безопасность личности: проблемы и подходы // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 3 (79). С. 227-230.
3. Ткачева Е. Г., Вишнякова А. С. Применение информационных технологий в различных отраслях физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II всероссийской научной конференции. Чурापча : Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта. 2018. С. 495-497.

References

1. Baranova Yu. M. K voprosu ob informatsionno-psikhologicheskoy bezopasnosti de-tey i podroستkov v seti Internet [To the question of information-psychological security of children and adolescents in the Internet]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo - Social psychology and society*, 2012, no. 4, pp. 122-129.
2. Kostyuk A. V., Primakin A. I. Informatsionno-psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti: problemy i podkhody [Information and psychological security of the person: challenges and approaches]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2018, no. 3 (79), pp. 227-230.
3. Tkacheva E. G., Vishnyakova A. S. Primenenie informatsionnykh tekhnologiy v razlichnykh otraslyakh fizicheskoy kul'tury i sporta [Application of information technologies in various branches of physical culture and sports]. *Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i obrazovanie: materialy II vserossiyskoy nauchnoy konferentsii [Physical culture, sport, science and education: materials of the II All-Russian Scientific Conference]. Churapcha, Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports Publ., 2018. - pp. 495-497. (In Russia).*

ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**INNOVATIONS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS****Борзенкова Дарья Олеговна**

курсант

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Borzenkova Darya Olegovna

cadet

faculty of training of traffic police specialists

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

Orel, Russia

Моськин Сергей Александрович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Moskin Sergey Alexandrovich

senior lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. Сегодня инновационные технологии неотъемлемой частью любой человеческой деятельности. Физическая культура и спорт не являются исключением. В современных условиях инновационные технологии помогают улучшить результаты физические результаты, создают удобства для занятия спортом, а также повышают эффективность выполнения физических упражнений. Жизнь человека находится в постоянном движении, все меняется, в связи с этим нововведения не обошли и физическую культуру и спорт. Несколько лет назад сложно было представить взаимосвязь смартфонов и спорта, но сейчас они идут рука об руку друг с другом. Нововведения помогают организовывать занятия на более высоком уровне, обеспечивают более хорошее усвоение материала, а также делают обучение интереснее. В связи с этим в статье определена значимость внедрения инновационных технологий в процесс занятия физической культурой и спортом.

Abstract. Today, innovative technologies are an integral part of any human activity. Physical culture and sports are no exception. In modern conditions, innovative technologies help to improve physical results, create sports facilities, and also increase the effectiveness of physical exercise. A person's life is in constant motion, everything is changing, and in this regard, innovations have not bypassed physical culture and sports. A few years ago, it was difficult to imagine the relationship between smartphones and sports, but now they go hand in hand with each other. Innovations help to organize classes at a higher level, provide a better assimilation of the material, and also make learning more interesting. In this regard, the article defines the importance of the introduction of innovative technologies in the process of physical culture and

sports.

Ключевые слова: инновации, спорт, физическая культура, инновационные технологии, нововведения, здоровье, мотивация.

Keywords: innovations, sports, physical culture, innovative technologies, innovations, health, motivation.

В жизни человека нет ни одной сферы, оставшейся без введения инноваций. Нововведения присутствуют абсолютно везде, а так практически все сферы жизни так или иначе связаны с физической культурой и спортом, то изменения касаются и их. Сфера образования сейчас в России и во многих других странах реформируется путем изменения учебно-воспитательного процесса и изменения системы образования, организацией совместной деятельности преподавателей и подопечных.

Как упоминалось выше, нововведения присутствуют везде, поэтому они характерны для любой профессиональной деятельности. Но нужно понимать, что инновация не появляется сама по себе, она не стихийна, а, наоборот, инновация – результат контролируемого научного прогресса.

Инновационные технологии являются частью растущей мировой индустрии спорта и отдыха. В мире спорта известные спортивные звезды и тренеры все чаще используют различные инновационные технологии для повышения эффективности в различных видах спортивной подготовки.

Например, использование инновационных технологий может помочь с получением экспертных знаний о каком-либо виде спорта в увлекательной форме. Смартфоны уже можно использовать для просмотра изображений игроков в определенном движении – таких как треугольное нападение в баскетболе или удар в ворота в футболе. Записанные изображения затем синхронизируются для воспроизведения в гаджете с разделенным экраном вместе с изображением известного игрока. Обучающиеся игроки могут легко сравнить свой стиль со стилем своих любимых игроков и внести для себя какие-либо изменения, чтобы улучшить свою игру. Однажды мы можем даже увидеть известных спортсменов, таких как Александр Овечкин, дающих тренерские советы через мобильные приложения, чтобы мысленно подготовить себя к международным соревнованиям [2, с. 25].

Главными показателями инновации являются научная новизна и ее воспроизведение на практике. В нынешнее время накоплено множество современных технологий образования в сфере физической культуры. Однако, чтобы соответствовать нынешним потребностям общества, технологии преподавания физической культуры обязаны включать в себя современные достижения в областях теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Учебный процесс преподавания физической культуры подразделяется на две части: практическая и теоретическая. В то время как большинство учебных заведений оборудовано инструментами для преподавания практической части, которое занимает большую часть обучающего процесса, количество аудиторных часов для теоретической части порой не хватает, чтобы в полной мере освятить материал. Однако, благодаря ИКТ, можно эффективно решать данную проблему.

Примером такого использования информационно-коммуникационных техноло-

гий (далее – ИКТ) преподавателями являются электронные презентации, которые, являясь конспектами урока, достаточно легко усваиваются студентами и школьниками, что в дальнейшем может служить как средство само-обучения. Также, благодаря изобретениям в области замедленной съемки, при помощи обучающих и демонстративных видеороликов преподаватели имеют возможность визуализировать сложные технические элементы, исполняемые профессиями. Из-за специфики личностей обучающихся, каждый воспринимает информацию по-разному, однако, благодаря использованию ИКТ, информация предоставляется понятной для подавляющего большинства, что позволяет сократить время на разъяснения каждому.

Инновация есть новшество, новизна, изменение. Если рассматривать этот термин относительно педагогического процесса, то тут инновация – это более высокие цели воспитания и обучения, новые методы и способы обучения, обновленные учебно-методические пособия. Новое обучение способно развивать личность как ученика, так и педагога, оно подразумевает готовность к совместным действиям в совершенно нетипичных ситуациях.

Начнем со здоровьесберегающих технологий. Их цель – обеспечить возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии имеют еще ряд преимуществ: они основаны на возрастных особенностях человека, в них проявляется баланс динамических и статических нагрузок, также используются разные формы информации.

Основываясь на использованных ресурсах, могу привести примеры здоровьесберегающих технологий.

1. Чередование деятельности. Как я писала выше, у многих людей нет желания заниматься физической культурой. Причиной этой проблемы может быть монотонность и однообразность труда. У человека просто пропадает интерес от выполнения одних и тех же действий из раза в раз. А. В. Солоненко, автор найденного мной ресурса, предлагает чередование деятельности (например, практической и теоретической), заявляя, что это повышает эффективность занятия [7].

2. Благоприятная атмосфера в группе и дружеские отношения. Под этим пунктом понимается большое значение интересного урока, дружественных и уважительных отношений между педагогом и учащимися, а также индивидуальных подходов. Кулинковская В. Ю. пишет: «Положительно влияет на мотивацию ученика собственная увлеченность педагога, умение сделать урок интересным, особенным» [4].

3. Индивидуальный подход. Все понимают, что каждому в группе внимание уделить очень сложно, все люди разные, но, тем не менее, преподаватель должен суметь провести занятие так, чтобы заинтересовать каждого. Солоненко А. В. предлагает создать «ситуацию успеха», то есть ту ситуацию, где студент сможет себя проявить.

4. Верная дозировка занятий. Учащихся не стоит перегружать упражнениями, это может привести к угнетению организма.

Это, конечно, далеко не весь список здоровьесберегающих технологий. С каж-

дым днем их появляется все больше и больше, поэтому предлагаю приступить у лично-ориентированной технологии.

Итак, чтобы обучение физическим навыкам, чтобы студенты стремились к активному участию в уроках, нужно использовать личноориентированный подход, нацеленный на самоопределение и творчество. Эта технология обучения развивает индивидуальные способности личности, помогает осознать, зачем нужна физическая активность.

При использовании этого подхода преподаватель создает образовательную среду, в которой его подопечному будет комфортно развиваться самостоятельно. Эта среда учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, особенности психического развития.

Когда эту инновацию включают в процесс обучения, то студент сам выбирает, чем ему заниматься, группы формируются на основе личностных характеристик и физической подготовки, мотиваций и интересов каждого ее члена. Также организуется тренировочная деятельность и физические нагрузки становятся оптимальными.

Лично-ориентированная технология имеет ряд задач:

- формирование знаний по физической культуре (образовательная деятельность);
- формирование умений (оздоровительная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности (развивающая деятельность);
- формирование культурологических стремлений (воспитательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности.

Заметно, что лично-ориентированные технологии схожи с другими технологиями, что, безусловно, хорошо, так как можно комбинировать несколько способов вместе.

Далее предлагаю перейти к информационно-коммуникативным технологиям.

Трудно отрицать, что в нашей жизни огромную роль играют информационно-коммуникативные технологии. ИКТ помогают организовывать занятия на более высоком уровне, обеспечивают более хорошее усвоение материала, а также делают обучение интереснее.

Остановимся на тех инновационных технологиях, которые на данный момент не используются повсеместно, однако будут широко применимы на занятиях в будущем. Из-за пандемии COVID-19 многие школы и вузы страны были вынуждены перейти на дистанционный формат обучения. Физическая культура как дисциплина пострадала от этих ограничений больше всего. Преподаватели не могли дистанционно контролировать сдачу обязательных нормативов у учащихся. Для аттестации школьники, конечно, проходили онлайн-тестирование на знания теории, но этого все равно мало.

Оптимальным решением в данной ситуации стало бы проведение онлайн-занятия в дистанционном режиме. Считаем, что преподаватели физической культуры могут использовать эту технологию, чтобы побудить учеников улучшить свои

физические навыки, просматривая видеоуроки. Благодаря обширной информации, доступной в сети интернет, преподаватели физической культуры без труда смогут найти обучающие ролики, которые подойдут под потребности каждого школьника. Еще более лучший вариант – собственные видеоуроки преподавателей по предстоящим темам, это сможет замотивировать учащихся намного больше, чем обычный видеоряд, который уже давно доступен всем в интернете [5, с. 78]. Кроме того, применение фитнес-трекеров во время занятий физической культурой может существенно повысить результативность обучения физической культуре [3, с. 27]. Научно-технический прогресс не стоит на месте, развитие технологий способствует расширению интерактивных возможностей, то есть в будущем подобные интерактивные устройства будут носить массовый характер. Помимо этого, их функционал с каждым годом стремительно увеличивается. Например, десять лет назад невозможно было предположить, что электронные часы смогут моментально подсчитать количество сердечных сокращений человека. Считаем, что данная технология незаменима, поскольку учителю необходимо оценивать состояние физического состояния ребенка для того, чтобы выбрать оптимальный режим нагрузок для каждого ученика, а также на ранней стадии обнаружить отклонения в показателях физического здоровья (частота сердечных сокращений, артериальное давление, температура тела, частота дыхания, уровень кислорода в крови). Фитнес-трекеры собирают данные физической активности (время нагрузки, тип нагрузки, сожженные калории, количество пройденных шагов), систематизируют и ведут учет поступающих данных. Использование этих данных, позволяет учителю выбрать оптимальный режим нагрузки для каждого учащегося и оценить его эффективность. А также на ранней стадии обнаружить опасные нарушения в показателях физического здоровья и предотвратить развитие возможных заболеваний (астма, аритмия, гипертония).

Всестороннее изучение школьника, сопоставление различных данных позволяет выявлять причины отставания детей и осуществить педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

В результате использования вышеописанных технологий для повышения эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удастся: раскрыть индивидуальные способности учащихся; повысить заинтересованность учащихся и сформировать увлеченность предметом; создать благоприятный психологический климат на занятиях; научить учащихся использовать полученные знания в различных ситуациях; повысить качество знаний и умений учащихся; повысить эффективность работы преподавателя [6, с. 223].

У использования ИКТ есть свои преимущества. Например,

1. Экономия времени. Преподаватели готовятся к занятиям, все это знают. По моему мнению, гораздо проще найти информацию в интернете, а не перечитывать тысячи книг, пытаюсь найти подходящую и понятную информацию. Также мы знаем, что в физической культуре есть теория, знание которой нужно проверять. С этим также поможет ИКТ: можно создать тест в сети, который будет проверен автоматически или можно найти уже готовый тест и пригласить учащихся к его решению, а не составлять самому, опять же затрачивая драгоценное время.

2. ИКТ дает возможность найти больше наглядной и удобной для восприятия

информации. Многие книги, плакаты, имеющиеся в учебных заведениях, уже устарели и не могут предоставлять достоверную информацию. Используя ИКТ, преподаватель может найти самую новую информацию по нужной теме, можно найти как теорию, так и наглядное представление, то есть обучающее видео или картинки.

3. Преподаватель сможет улучшать свои профессиональные навыки, читая научные статьи, работы и изучая другие образовательные материалы, чтобы впоследствии эффективно применить новые знания и навыки на практике.

Но нужно понимать, что не стоит пренебрегать традиционными методами обучения. Порой лучше услышать и увидеть выполнение того или иного элемента от преподавателя или услышать из его уст понятное объяснение, чем просто просмотреть видео или прочитать скачанный и не всегда понятный материал [1, с. 142].

В заключение хотелось бы отметить, что при использовании инновационных средств на занятиях физического воспитания ощутимо упрощается работа по достижению поставленных целей преподавателем и системой образования. Заметно повышается интерес студентов, в отношении к собственному здоровью, уровню функциональной подготовленности, развитию физических качеств. Увеличивается познавательное поле обучающихся в вопросах профилактики возможных заболеваний, связанных с будущей профессией через ценности физической культуры. Безусловно, использование инновационных средств способствует формированию физической культуры личности студентов, что подтверждается проводимыми исследованиями в нашем вузе и опубликованными на их основе многочисленными научными трудами и рядом диссертаций.

Литература

1. Ермолаев А. П., Усманова Д. Р. *Инновационные технологии в сфере преподавания физической культуры и спорта // Всероссийский педагогический форум. Сборник статей II Всероссийской научно-методической конференции. Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука». 2020. С. 136-143.*

2. Копчиков Н. С., Бухаров М. М. *Инновационные технологии в физической культуре и спорте // Современные тенденции преподавания и организации спортивных игр в современном образовательном процессе. Материалы Регионального научно-методического семинара. Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. 2020. С. 23-27.*

3. Подрезов И. Н., Моськин С. А. *Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. № 6 (22). С. 23-28.*

4. Еремин Р. В., Моськин С. А. *Вопросы поиска оптимальных сочетаний игрового и соревновательного методов на занятиях по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. С. 91-95.*

5. 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*

6. Прилуцкая В. А. *инновационные технологии на уроках физической культуры // Образование в современном мире: практики цифровой трансформации. Самара :*

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С. П. Королева. 2021. С. 220-224.

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

References

1. Ermolaev A. P., Usmanova D. R. *Innovatsionnye tekhnologii v sfere prepodavaniya fizicheskoy kul'tury i sporta [Innovative technologies in the field of teaching physical culture and sports]. Vserossiyskiy pedagogicheskiy forum. Sbornik statey II Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii [All-Russian Pedagogical Forum. Collection of articles of the II All-Russian scientific and methodological conference]. Petrozavodsk, New Science Publ., 2020, pp. 136-143. (In Russia).*

2. Kopchikov N. S., Bukharov M. M. *Innovatsionnye tekhnologii v fizicheskoy kul'ture i sporte [Innovative technologies in physical culture and sports]. Sovremennye tendentsii prepodavaniya i organizatsii sportivnykh igr v sovremennom obrazovatel'nom protsesse. Materialy Regional'nogo nauchno-metodicheskogo seminar [Modern trends in teaching and organizing sports games in the modern educational process. Materials of the Regional Scientific and Methodological Seminar]. Komsomolsk-on-Amur, Amur State Humanitarian Pedagogical University Publ., 2020, pp. 23-27. (In Russia).*

3. Podrezov I. N., Mos'kin S. A. *Vliyanie zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami na funktsional'noe sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya [Influence of physical exercises on the functional state of the human body and the level of its health]. Nauka-2020 – Science-2020, 2018, no. 6 (22), pp. 23-28.*

4. Eremin R. V., Mos'kin S. A. *Voprosy poiska optimal'nykh sochetaniy igrovogo i sorevnovatel'nogo metodov na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Questions of finding optimal combinations of game and competitive methods in physical training classes]. 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., 2018, pp. 91-95. (In Russia).*

5. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *Sistematizatsiya mekhanizmov fizkul'turno-ozdorovitel'nykh tekhnologiy na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom [Systematization of mechanisms of physical culture and health technologies at physical culture and sports classes]. Nauka-2020 – Science-2020, 2018, no. 2-1 (18), pp. 50-54.*

6. Prilutskaya V. A. *innovatsionnye tekhnologii na urokakh fizicheskoy kul'tury [Innovative technologies at physical education lessons]. Obrazovanie v sovremennom mire: praktiki tsifrovoy transformatsii [Education in the modern world: digital transformation practices]. Samara, Samara National Research University named after academician S. P. Korolev Publ., 2021, pp. 220-224. (In Russia).*

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

**МЕРЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗОВ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**MEASURES TO IMPROVE THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS
OF DEPARTMENTAL UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Крупнова Елизавета Андреевна

курсант

факультет подготовки специалистов

по расследованию экономических преступлений

Нижегородская академия МВД России

г. Нижний Новгород, Россия

Krupnova Elizaveta Andreevna

cadet

faculty of training specialists in the investigation of economic crimes

Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Nizhny Novgorod, Russia

Кузьминых Сергей Викторович

преподаватель

кафедра физической подготовки

Нижегородская академия МВД России

г. Нижний Новгород, Россия

Kuzminykh Sergey Viktorovich

teacher

department of physical training

Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. Физическая подготовленность курсантов и слушателей имеет большое значение для дальнейшей службы в органах внутренних дел. Для того, чтобы справляться с поставленными задачами сотрудник должен не только знать букву закона, но и быть хорошо подготовленным физически, с целью предотвращения противоправных действий со стороны граждан. При несении службы сотрудник, зачастую сталкивается с такими ситуациями, при возникновении которых необходимо действовать незамедлительно, поэтому необходимо применять меры по совершенствованию физической подготовки курсантов и слушателей для прохождения службы в органах внутренних дел. Данные меры будут способствовать повышению уровня физической развитости курсантов и слушателей, как для поддержания хорошей физической формы, так и для несения службы в правоохранительных органах.

Abstract. The physical fitness of cadets and trainees is of great importance for further service in the internal affairs bodies. In order to cope with the tasks set, the employee must not only know the letter of the law, but also be well prepared physically, in order to prevent illegal actions on the part of citizens. When serving, an employee often faces such situations, in the event of which it is necessary to act immediately, so it is necessary to apply measures to improve the physical training of cadets and trainees for service in the internal affairs bodies. These

measures will help to increase the level of physical development of cadets and trainees, both to maintain good physical shape and to serve in law enforcement agencies.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, меры по совершенствованию физических качеств», сила, выносливость, быстрота, боевые приемы.*

Keywords: *physical fitness, measures to improve physical qualities, power, endurance. speed, combat techniques.*

Как показывает практика, при высоком уровне преступности в стране увеличивается количество фактов применения сотрудниками органов внутренних дел (ОВД) боевых приемов борьбы, специальных средств или огнестрельного оружия. Однако, стоит отметить, что в России намного реже сотрудники полиции применяют физическую силу в отличие от сотрудников полиции зарубежных стран. Например, в США при невыполнении гражданином указанных требований, сотрудник уже может применить физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие.

На сегодняшний день, реформирование Министерства внутренних дел (далее – МВД) России предусматривает, в первую очередь, повышения профессионализма сотрудников полиции. Одной из сторон профессиональной подготовки сотрудников полиции является физическая подготовка, целью которой является формирование профессиональных качеств сотрудника при выполнении служебных обязанностей.

Следовательно, для более добросовестного выполнения служебных задач, немало важным является упорядочение содержания учебного материала по боевым приемам борьбы с выделением наиболее надежных и часто применяемых приемов, которому должны овладеть обучающиеся для обеспечения защиты своей жизни и здоровья.

Как известно, в связи с высоким ростом уровня правонарушений, курсанты и слушатели образовательных учреждений МВД России начиная со второго курса привлекаются к выполнению служебных задач по охране общественного порядка. Обучающихся ведомственных учреждений необходимо обучать тем приемам, которые необходимы для задержания правонарушителей, а также тем приемам, которые смогут обезопасить сотрудника от насильственных действий со стороны правонарушителя.

Стоит отметить, что боевые приемы борьбы охватывают все приемы насильственного принуждения, которые, как и приемы рукопашного боя, предполагают применение всех приемов физического воздействия. Применение боевых приемов не допускает нанесение вреда здоровью и лишение жизни, то есть не допускается превышение пределов необходимой обороны или мер, необходимых для задержания лица, совершившего общественно опасное деяние.

Цель профессиональной деятельности сотрудника полиции – поддерживать общественный порядок, пресекать и выявлять противоправные деяния, раскрывать преступления, разыскивать и задерживать правонарушителей.

Цель обучения – вооружить сотрудника полиции необходимыми знаниями и умениями с целью успешного выполнения им профессиональных и служебно-боевых задач. Исходя из этого, организация учебной деятельности сотрудников должна отражать специфику профессиональной деятельности и включать некото-

рые эпизоды из практической деятельности.

На занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей решаются следующие задачи:

1. Индивидуально для каждого сотрудника вырабатываются необходимые физические и психологические качества.

2. Каждый сотрудник во время образовательного процесса формирует необходимые навыки для решения профессиональных задач, которые требуют хорошей физической подготовленности.

3. Изучается техника и тактика самообороны.

Для решения последних двух задач на занятиях по физической подготовке главным образом изучаются и совершенствуются боевые приемы борьбы. Они включают действия без оружия, которые указаны в наставлении, например, удары ногами, руками, болевые и удушающие приемы борьбы, броски, захваты, сопровождении и так далее.

Для успешного усвоения боевых приемов борьбы выделяют следующие предпосылки:

1. Физическая подготовленность. Выполнение сотрудником новых упражнений требует определенного развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Недостаточный уровень физической подготовленности может привести к следующим нежелательным последствиям: получению травм, нежеланию выполнять данное упражнение, появлению неуверенности и искажению техники упражнения.

2. Координационная готовность. Уровень развития координации зависит от всего предшествующего двигательного опыта занимающегося и от того, какие по сложности двигательные задачи он умеет решать. Недостаточный уровень координации значительно ограничивает занимающегося в усвоении большинства приемов и действий. Поэтому, прежде чем изучать сложные по технике исполнения приемы следует сформировать необходимый уровень координационной готовности. Например, перед изучением бросков подворотим, необходимо занимающегося научить выполнять следующие упражнения: передвигаться с крестным шагом; выполнять повороты кругом влево и вправо как на месте, так и в движении; выполнять различные акробатические упражнения и приемы само страховки.

3. Психическая готовность. Ядром психической готовности является мотивация занимающегося в виде желания, стремления, осознания необходимости изучать данное упражнение.

Основной задачей применения боевых приемов борьбы является задержание и сопровождение преступника, которые применяются при оказании лицом сопротивление или невыполнения поставленных требований.

Механизм самозащиты заключается в ее реализации путем объединения нескольких приемов борьбы в одно действие. Поэтому система самозащиты – это совокупность действий, которые взаимодополняют друг друга, что становится следствием и возможностью одному лицу противостоять другому лицу, поэтому освоение комбинаций является главной задачей при обучении сотрудников ОВД, но не все комбинации освещены в специальной литературе.

Под комбинацией следует понимать действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых элементов, которые соединены воедино. Сочетание двух элементов образуют комбинацию, а трех элементов-сложную комбинацию.

Комбинирование – это сочетание элементов для совершения необходимого действия. При усвоении комбинации увеличивается скорость и эффективность выполняемого приема. При работе с партнером отрабатываются приемы и сочетание разных элементов, а также отрабатываются навыки по защите от возможных насильственных действий. При совершенствовании комбинационной техники боевых приемов уделяется большое внимание тактике ее применения. Тактика ведения боя сотрудником органов внутренних дел зависит от индивидуальной подготовленности каждого.

Тактика действия сотрудника ОВД состоит из:

- 1) Оценки, сложившейся ситуации и составление плана действий.
- 2) Установления контроля над ситуацией.
- 2) Проведения задержания.
- 3) Сопровождения.

Стоит отметить, что общие положения тактики применения комбинаций боевых приемов борьбы для задержания и сопровождения правонарушителя должны применяться неожиданно для лица, которое совершает противозаконных проступок.

Расслабляющий удар, как правило, необходим для того, когда противник, напрягая мышцы не дает произвести прием. Данный удар должен наноситься ногой так, как обе руки необходимо использовать для выполнения приема. Удар, как правило, наносится в момент захвата руки для проведения приема. После захвата по мере необходимости, нужно надеть наручники или связать правонарушителя для доставления в отдел полиции.

Для того, чтобы застать противника врасплох, необходимо:

- 1) Производить действия внезапно и быстро.
- 2) Использовать сложившуюся ситуацию в свою пользу.
- 2) Если лицо необходимо задержать спереди, то необходимо маскировать свои действия для быстрого и эффективного удержания.

Сопровождать задержанного нужно быстро, без каких-либо остановок. Желательно не сопровождать вблизи заборов, ворот или же проходных дворов. Для избежания попытки побега нельзя допускать приближение других лиц к себе и задержанному, так как сообщники могут передать оружие или другие предметы, которые могут использоваться для нападения.

Главная проблема в системе МВД заключается в том, что при проверках требуют проводить неэффективные, а порой абсурдные приемы, предусмотренные нормы общей физической подготовки. Приемы же эффективные и правомерные считаются ошибочными.

Стоит отметить, что сотрудник полиции обязан не допускать превышения пределов необходимой обороны, то есть умышленных действий, явно несоответствующих характеру и опасности посягательства.

«Как показывает практика, у многих сотрудников ОВД в течение службы не возникает необходимости применения физической силы, специальных средств,

и особенно, табельного огнестрельного оружия. Следует отметить тот факт, что значительное число обучающихся в образовательных организациях МВД России, не имеют практического опыта службы в ОВД, в результате чего недостаточно серьезно, во время учебы, относятся к дисциплинам специальной подготовки, имеют слабое представление о профессиональной значимости комплекса знаний, умений и навыков, который включает в себя навыки пресечения противоправных действий с помощью различных средств и мер принуждения, не осознают тяжести последствий, которые могут возникнуть в связи с неумелым или неграмотным обращением со специальными средствами и табельным оружием» [1, с. 32].

Для решения данных проблем предлагаются следующие меры для повышения качественной подготовленности сотрудников ОВД:

1. Создать мини-городки, в которых были бы предусмотрены мнимые ситуации с внезапным появлением обычных граждан или вооруженных преступников, которых будут имитировать сотрудники подразделения. В данном случае служащие будут тренировать реакцию и правильность выполнения боевых приемов.

2. Для наиболее полного погружения в боевую обстановку было бы неплохо проводить тренировки на пересеченной местности, ставя сотрудникам определенную задачу в нахождении определенного предмета. Данный способ повысит уровень сотрудников не только их поисковые качества, но и физические. Ведь, в процессе осуществления данной деятельности сотрудники будут активно двигаться, тем самым, повышая общую физическую подготовку и тактику действий.

3. Еще одной мерой для повышения уровня подготовленности сотрудников стало бы увеличение объема работы в служебное время. Именно данная мера будет способствовать повышению общей физической подготовленности сотрудников, а это, в свою очередь, поможет сотрудникам в выполнении специальных боевых приемов во время задержания преступников.

4. Установление и поддержание стимула для сотрудников органов внутренних дел, также будет являться мерой, которая будет способствовать увеличению заинтересованности личного состава для работы над собой в свободное время, уделяя развитию всех качеств, которые необходимы сотруднику при несении службы.

Таким образом, в заключение хотелось бы сказать, что для развития системы необходимо совершенствовать организационные моменты физической подготовки. Для совершенствования необходимо обеспечить взаимосвязь между подразделением и содержанием подготовки, а также необходимо внедрение новых методик при обучении сотрудников ОВД. Именно данные меры могут послужить методом повышения уровня физической подготовки служащих во время исполнения служебного долга.

Литература

1. Старцев А. М. К вопросу о комплексном подходе к совершенствованию профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестник экономической безопасности. 2018. № 2. С. 31-115.

References

1. Startsev A. M. *K voprosu o kompleksnom podkhode k sovershenstvovaniyu professional'noy sluzhebnoy i fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [On the issue of a comprehensive approach to improving professional service and physical training of employees of internal affairs bodies]. Vestnik ekonomicheskoy bezopasnosti - Economic Security Bulletin, 2018, no. 2, pp. 31-115.*

УДК 796

**ПРЕОДОЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ. ВЛИЯНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ**

**OVERCOMING A SPECIAL OBSTACLE COURSE BY POLICE OFFICERS.
INFLUENCE OBSTACLE COURSE ON THE DEVELOPMENT OF EMPLOYEE QUALITIES**

Панферов Роман Геннадьевич

кандидат юридических наук, преподаватель
кафедры физической подготовки и спорта

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

Panferov Roman Gennadyevich

Ph. D., teacher

department of physical training and sport

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

Аннотация. Статья посвящена определению роли и значению преодоления полосы препятствий в жизни сотрудников органов внутренних дел. Также в данной статье раскрываются как физические, так и психологические аспекты влияния полосы препятствий на жизнь и деятельность сотрудников. Помимо этого, важно отметить, что полоса препятствий сказывается как пропаганда здорового образа жизни и приобщения к систематическим занятиям физкультурой и спортом сотрудников органов внутренних дел, органов безопасности и правопорядка, популяризации стрелкового спорта, повышения уровня огневой и физической подготовки и развития, служебно-прикладных видов спорта, выявления сильнейших спортсменов, органов безопасности и правопорядка, отбора спортсменов для участия в Чемпионате Министерства внутренних дел России, воспитания патриотизма и сохранения исторических ценностей, укрепления и приумножения традиций Общества «Динамо». Огромное значение полоса препятствий имеет для психологического развития сотрудников, помогает справиться со страхом, прорабатывает навыки и умения. На физическое состояние также влияет полоса препятствий, развивает силу, волю, стремление. Помимо этого, полоса препятствий порождает страх.

Abstract. The article is devoted to the definition of the role and significance of overcoming the obstacle course in the life of police officers. This article also covers both the physical and psychological aspects of the impact of obstacle courses on the lives and activities of employees. In addition, it is important to note that the obstacle course affects both the promotion of a healthy lifestyle and the involvement of employees of internal affairs, security and law enforcement agencies in systematic physical education and sports, the popularization of shooting sports, an increase in the level of fire and physical training and development, service and applied sports, identifying the strongest athletes of the internal affairs bodies, security and law enforcement agencies, selecting athletes to participate in the Championship of the Ministry of Internal Affairs of Russia, fostering patriotism and preserving historical values, strengthening and multiplying the traditions of the Dynamo Society. The obstacle course also affects the

physical condition, develops strength, will, and aspiration. In addition, the obstacle course generates fear.

Ключевые слова: *полоса препятствий, физический аспект, психологический аспект, тактические приемы преодоления полосы препятствий, страх, патриотизм, преодоление трудностей, пропаганда здорового образа жизни, спортсмены ОВД.*

Keywords: *obstacle course, physical aspect, psychological aspect, obstacle course overcoming tactics, fear, patriotism, overcoming difficulties, promoting a healthy lifestyle, ATD athletes.*

Политические, экономические трудности современного мира, негативно влияют на социальные проблемы Российского общества. Криминогенная обстановка в стране сложная, коварство и жестокость современных правонарушителей порядка, выходят за все нормы приличия и закона.

Суровая статистика последних лет свидетельствует, что в экстремальных ситуациях оперативно служебной деятельности сотрудники за чистую проявляют растерянность и беспомощность, уступая в огневом, силовом и психологическом единоборстве преступнику. Это свидетельствует о недостаточном внимании к физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов в системе профессиональной подготовки Министерства внутренних дел (далее – МВД) России: малое количество часов физической подготовки в учебной программе; значительное сокращение и упрощение физических упражнений; непонятное деление медика возрастных групп сотрудников полиции мужчин (первой и второй); недостаточное использование на занятиях физических упражнений с высокой степенью психологической нагрузки, максимально смоделированной под экстремальную ситуацию служебной деятельности [1, с. 166].

Сокращение военной службы по призыву еще больше усугубило ситуацию с физической подготовкой потенциальных кандидатов для работы в правоохранительных органах. В складывающейся ситуации вряд ли возможно реальное формирование у сотрудников полиции прочных двигательных умений, навыков и психологической устойчивости к различным стрессовым ситуациям [2, с. 67].

Суровая действительность, современной реальной жизни заставляет нас вернуться к традиционной системе физической подготовки и искать новые упражнения, способные формировать определенные двигательные умения и навыки профессионально-прикладной направленности.

Таким физическим упражнением становится полоса препятствий для сотрудников полиции. Уже несколько лет она введена в учебные программы для обязательного обучения. На внедренной полосе проводятся служебно-прикладные соревнования среди подразделений системы МВД [4, с. 143].

На занятиях по преодолению препятствий осуществляется комплексное совершенствование всех основных физических качеств: быстроты в действиях, ловкости, силы и выносливости. Однако следует иметь в виду, что физические качества определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека, и это необходимо учитывать в процессе обучения.

Под быстротой в действиях понимают способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Макси-

мальная скорость при преодолении различных препятствий зависит от развития у курсантов не только быстроты, но и динамической силы, ловкости и технической подготовленности. Поэтому процесс совершенствования быстроты в действиях у курсантов взаимосвязан с другими физическими качествами и, особенно, с технической его подготовленностью. Методика развития быстроты в действиях предполагает два основных направления:

- совершенствование в действиях на отдельных препятствиях и участках полосы, требующих проявления максимальной скорости движения;
- развитие быстроты при преодолении полос препятствий и выполнении контрольных упражнений.

При выполнении указанных упражнений преподавателю необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

- способ преодоления препятствий или действий на сооружении должен обеспечивать возможность выполнения упражнения на предельной скорости (например, преодоление рва безопорным прыжком, вбегание по наклонной доске, преодоление ступеней разрушенной лестницы);
- техника преодоления препятствий должна быть доведена занимающимися до автоматизма, чтобы во время действий волевые усилия были направлены только на быстроту выполнения упражнения;
- для сохранения максимальной скорости дистанция передвижения не должна превышать 30-50 метров и включать преодоление 2-3 препятствий;
- преподаватель должен воспитывать у курсантов стремление при выполнении упражнения превысить ранее показанную им максимальную скорость или победить своего партнера;
- количество повторений должно быть оптимальным, чтобы обеспечить максимальную скорость передвижения на протяжении всей дистанции, а интервалы отдыха между упражнениями должны способствовать относительно полному восстановлению работоспособности организма курсантов.

Особое значение для развития быстроты в действиях на занятиях по преодолению препятствий имеет состязательный метод. Эмоциональный подъем в ходе состязаний способствует проявлению быстроты в действиях обучаемых. Основные виды простейших состязаний – это соревнования в парах, между отделениями, командами, учебными группами. Очень эффективны групповые состязания и эстафеты. Применение этого метода позволяет лучше использовать потенциальные возможности курсантов [3]. Для развития быстроты в действиях важным условием является оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы, которое, как правило, наблюдается сразу после подготовительной части при условии, если обучаемые не утомлены предшествующими занятиями. Поэтому упражнения, направленные на развитие быстроты в действиях, необходимо планировать в начале основной части, а также в комплексной тренировке. Наряду с этим в конце подготовительной части выполняются упражнения в виде бега с ускорениями по дорожке полосы препятствий на дистанции 20-30 метров и действий по внезапным командам и сигналам. Под ловкостью понимается способность человека, с одной

стороны, быстро овладевать новыми, сложно-координационными движениями и приемами, с другой – находчиво, своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей. Ловкость – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Методика ее развития в процессе занятий по преодолению препятствий в основном предполагает следующее:

- развитие у курсантов способностей осваивать сложно-координационные двигательные приемы и действия;

- формирование умения своевременно и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой. На занятиях по преодолению препятствий происходит систематическое овладение курсантами новых разнообразных сложных двигательных навыков, таких, как передвижения в проходах лабиринта, по узкой опоре на высоте и неустойчивой опоре, действия на макетах. В результате это приводит к накоплению разнообразных навыков и положительно влияет на двигательные функции организма.

Так же создаются большие возможности для развития ловкости как способности находчиво, своевременно и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой. Поэтому при подборе средств целесообразно придерживаться следующего основного требования: упражнения и действия постоянно обновлять новыми элементами, а условия их выполнения – постепенно усложнять, приближая их к профессиональной деятельности. Новизна в содержании упражнений достигается:

- выполнением одного приема в различном сочетании с другими приемами и действиями в постоянно изменяющихся условиях и обстановке;

- применением внезапных сигналов и команд;

- изменением расстановки препятствий и целей, порядка их преодоления и поражения.

Усложнение условий выполнения упражнений достигается:

- изменением исходных и конечных положений;

- выполнением приема на скорость, точность и результат;

- выполнением действий с полной выкладкой, в средствах индивидуальной защиты;

- выполнением приемов и действий на разнообразной местности, в темное время суток, в неблагоприятных метеоусловиях;

- выполнением действия на полосе препятствий с очагами пожара и боевыми шумами.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, требуют повышенного внимания и точности движений, поэтому их также целесообразно включать в первую половину основной части занятия, а отдельные (такие, как действия по внезапным командам и сигналам) – и в подготовительную часть. Однако следует помнить, что выполнение большого количества подобных упражнений отрицательно воздействует на центральную нервную систему (ЦНС) и вызывает преждевременное утомление. Сила как физическое качество есть способность преодолевать внешнее сопро-

тивление посредством мышечных усилий. Сила человека зависит, в первую очередь, от образования условно-рефлекторных связей, обеспечивающих значительную концентрацию процессов возбуждения и торможения, одновременную мобилизацию различных групп мышц, а ее увеличение – кроме того, и от биохимических и морфологических изменений, возникающих в результате физической тренировки. Для развития силы на занятиях по преодолению препятствий используются не специальные силовые упражнения, а приемы и действия, составляющие содержание раздела «Преодоление препятствий», например:

- действия с отягощением (с патронным и снарядным ящиками, с грузом);
- упражнения с сопротивлением;
- передвижения по сложным участкам местности (по снегу, песку, мокрому грунту);
- действия с перемещением собственного тела (перелезания через препятствия, действия на фасаде дома, специальных комплексах, лазание по наклонным и вертикальным лестницам, канатам, безопорные и опорные прыжки, прыжки в глубину).

Для развития силы в процессе занятий целесообразно:

- в каждом занятии чередовать приемы и действия для различных групп мышц и частей тела;
- выполнять упражнения в темпе, соответствующем режиму мышечной работы в служебно-профессиональных приемах и действиях;
- упражнения, приемы и действия выполнять до утомления;
- предусматривать оптимальные перерывы между упражнениями, обеспечивающие качественное выполнение упражнений с достаточной напряженностью.

Для развития взрывной силы рекомендуется применять:

- приемы и действия так называемого баллистического характера, которые не оказывают существенного влияния на снижение скорости движения (метание гранат, безопорные и опорные прыжки);
- упражнения, отличающиеся резкой сменой характера работы (прыжки в глубину с приземлением на одну или обе ноги с последующим быстрым продвижением вперед).

Наиболее рациональным для развития силы является метод повторных усилий, заключающийся в следующем:

- многократное выполнение упражнений с преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления или «до отказа» (поднимание на полки снарядного ящика массой 40 кг);
- многократное выполнение упражнения с преодолением непредельного сопротивления с максимальной скоростью (прыжки через ров шириной 3 или 2,5 метра). Как правило, силовые упражнения должны проводиться в середине или в конце основной части занятия, и особенно в комплексной тренировке. Выносливость – это способность организма противостоять утомлению, а также неблагоприятным условиям внутренней и внешней среды. В практике под выносливостью понимается способность сотрудников длительно выполнять служебно-профессио-

нальную деятельность, не снижая уровня работоспособности. Занятия по преодолению препятствий – ценное средство развития разносторонней выносливости, то есть такой выносливости, которая обеспечивает способность длительное время совершать работу, для выполнения которой необходимо переключаться с одного вида и характера двигательной деятельности на другой, например: переключаться с работы максимальной интенсивности (быстрый бег) на силовую работу (переноска тяжести) или с работы, требующей общей выносливости, на работу, связанную со статическим напряжением (переползание). Выносливость не может существовать вне движений и действий. Она находится в тесной взаимосвязи с двигательными навыками.

Поэтому повышение разносторонней выносливости у обучаемых в процессе занятий зависит от наличия в упражнениях разнообразных действий на сооружениях и препятствиях в сочетании с длительным бегом. Такие упражнения должны выполняться многократно и, как правило, в комплексной тренировке. На первых занятиях, когда уровень тренированности курсантов еще недостаточно высок и навыки в преодолении препятствий не закрепились, тренировка проводится путем преодоления различных участков полосы препятствий в среднем темпе. По мере роста физической подготовки курсантов повышение физической нагрузки идет за счет увеличения дистанции, скорости бега, количества преодолеваемых препятствий и выполняемых действий. В процессе комплексных занятий, в содержание которых включается преодоление препятствий, метание гранат, приемы рукопашного боя и ускоренное передвижение на местности на дистанцию от 1000 до 2500 метров, весьма эффективно развивается общая выносливость. Поэтому, в подготовительную часть занятия по преодолению препятствий, целесообразно включать бег с преодолением естественных и искусственных препятствий на дистанцию до 400 метров, а в комплексную тренировку – до 1000 метров. На первых занятиях рекомендуется проводить равномерный бег в медленном и среднем темпе, а на последующих – пробегание отдельных участков в постепенно ускоряющемся темпе с доведением его до максимального. Для развития общей выносливости большое значение имеет попутная физическая тренировка. С этой целью маршруты прокладываются вне дорог с естественными и искусственными препятствиями. Занятия по преодолению препятствий также являются ценным средством для развития скоростно-силовой выносливости. С этой целью применяется многократное скоростное преодоление участков полосы препятствий и всей полосы в сочетании с гладким бегом до 400 метров. Тренировка в упражнениях переменной интенсивности, свойственная занятиям по преодолению препятствий, обеспечивает совершенствование способности сердечно-сосудистой и нервной систем, а также органов дыхания быстро переключаться с одного режима деятельности на другой, с одной интенсивности работы на другую. Практические занятия по преодолению препятствий развивают все стороны двигательной деятельности. Совершенствование физических качеств и прикладных навыков происходит при этом комплексно и в непосредственной связи друг с другом. Активное использование упражнений на полосе препятствий способствует развитию профессионально-значимых физических качеств, особенно – координационных способностей, что, несомненно, способствует

снижению травматизма при преследовании правонарушителя и выполнении другой профессиональной деятельности сотрудников МВД России.

Введение данного физического упражнения в наставление по организации физической подготовки в ОВД Российской Федерации расширило спектр служебно-прикладных физических упражнений и значительно повысило качество профессионально-прикладной подготовки сотрудников полиции. За годы внедрения полосы препятствий в учебные процесс физической подготовки, наработаны различные методики в организации и проведении занятий, а также спортивных соревнований. Накопленный опыт позволят усовершенствовать данное служебно-прикладное физическое упражнение придав ему статус единого служебно-прикладного упражнения под общим названием «Единая полоса препятствий для полицейских». Статус служебно-прикладного вида спорта, даст новый импульс в развитии целого направления прикладной служебно-боевой подготовки сотрудников полиции, отлично подготовленных к службе в Министерстве внутренних дел.

Возникающие в служебной деятельности ситуации при задержании сотрудниками полиции правонарушителей можно смоделировать в единый алгоритм физических и технических действий, заключенный в преодолении определенных препятствий за чистую встречавшихся в городе, населенном пункте с одновременным выполнением определенных технических действий связанных с использованием табельного оружия:

- остановка оперативной или патрульной автомашины и высадка из нее сотрудников для преследования нарушителя;
- преодоление ограждения между тротуаром и проезжей частью улицы (барьер);
- преследование преступника на тротуаре при встречном потоке прохожих;
- преследование преступника, забежавшего в подъезд здания по лестничному маршу до площадки второго этажа;
- преодоление оконного проема второго этажа, спрыгивание на козырек подъезда, а с козырька на землю;
- преодоление забора во дворе дома;
- перепрыгивание коммуникационной траншеи;
- преодоление дыры в заборе;
- гладкий бег с растягиванием кобуры, вынимания пистолета, при ведение его к бою;
- на финиши погони надевание на задержанного преступника наручников.

Перечисленные препятствия реально существуют в практике, а преодоление подобных препятствий - повседневная жизнь сотрудника полиции.

Литература

1. *Роль и значение физической культуры и спорта в формировании личности / Л. О. Азимова [и др.] // Пожарная и аварийная безопасность. Сборник материалов XII международной научно-практической конференции, посвященной году гражданской обороны. (Иваново, 29-30 ноября). Иваново : Ивановская пожарно-спасательная*

академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2017. С. 166-168.

2. Степанов Г. И. Роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии. Материалы V международной научно-практической конференции конференции. (Уфа, 24–26 марта 2016 года). Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет, 2017. С. 67-70.

3. Роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России / Г. И. Степанов [и др.] // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. В 2 т. Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет, 2020. С. 467-472.

4. Терентьева Е. А. Спорт и его функции, виды и направления // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. Сборник материалов XXX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. (Ростов-на-Дону, 19-20 апреля 2019 г.). Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2019. С. 142-144.

References

1. Azimova L. O., Chistov P. V., Sorokin A. A., Sokolov G. P. Rol' i znachenie fizicheskoy kul'tury i sporta v formirovanii lichnosti [The role and significance of physical culture and sports in the formation of personality]. Pozharnaya i avariynaya bezopasnost'. Sbornik materialov XII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy godu grazhdanskoj oborony. (Ivanovo, 29-30 noyabrya) [Fire and emergency safety. Collection of materials of the XII International Scientific and Practical Conference dedicated to the Year of Civil Defense. (Ivanovo, November 29-30)]. Ivanovo, Ivanovo Fire and Rescue Academy of the State Fire Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters Publ., 2017, pp.166-168. (In Russia).

2. Stepanov G. I. Rol' i znachenie fizicheskoy kul'tury i sporta v professional'noy podgotovke sotrudnikov OVD [The role and significance of physical culture and sports in the professional training of police officers]. Physical culture and sport in professional activity: modern trends and educational technologies. Proceedings of the V International scientific and practical conference of the conference, 2017, pp. 67-70.

3. Stepanov G. I. [The role and significance of physical culture and sports in the professional training of police officers]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. Materialy XIV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 75-letiyu Pobedy v Velikoy Otechestvennoy voyne. V 2 t. [Actual problems of physical culture, sport and tourism. Materials of the XIV International Scientific and Practical Conference dedicated to the 75th anniversary of Victory in the Great Patriotic War. In 2 volumes]. Ufa, Ufa State Aviation Technical University Publ., 2017, pp. 212-215. (In Russia).

4. Terent'eva E. A. Sport i ego funktsii, vidy i napravleniya [Sport and its functions, types and directions]. Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v vysshem obrazovanii. Sbornik materialov XXX Vserossiyskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, aspirantov, molodykh uchenykh. (Rostov-na-Donu, 19-20 aprelya 2019 g.). [Physical culture, sport and tourism in

higher education Collection of materials of the XXX All-Russian Scientific and Practical Conference of Students, postgraduates, young scientists. Rostov-on-Don, April 19-20, 2019]. Rostov-on-Don, Rostov State University of Economics "RINH" Publ., 2019, pp. 142-144. (In Russia).

УДК 796

**ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

USING MOBILE APPS FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Андреевко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatyana Alexandrovna

Ph. D., associate professor

department of physical culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Павленко Елена Павловна

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Pavlenko Elena Pavlovna

assistant

department physical culture

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Ситникова Марина Ивановна

студент

институт естественнонаучного образования

физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Sitnikova Marina Ivanovna

student

the faculty of science education physical culture and life safety

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Появление и стремительное развитие компьютерных и цифровых технологий явилось логическим результатом развития науки и общества. Интернет завоевал невероятную популярность во всем мире за счет скорости переработки информации и передачи данных. На сегодняшний день жизнь реальная и виртуальная тесно переплетена, особенно это касается молодых людей, так как они тратят самое большое количество времени, реализуя коммуникативные потребности через чаты,

форумы, на игровых серверах, практически не разлучаясь с интернетом. По этой причине круг пользователей интернетом стремительно и постоянно растет, в основном за счет мобильных устройств. Государственная политика в области образования делает вопрос совершенствования учебного процесса через цифровизацию и цифровую трансформацию. В статье рассматривается роль приложений в мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Abstract. *The emergence and rapid development of computer and digital technologies was the logical result of the development of science and society. The Internet has gained incredible popularity all over the world due to the speed of information processing and data transmission. Today, real and virtual life is closely intertwined, especially for young people, because they spend the most time implementing communication needs through chats, forums, on game servers, almost without being separated from the Internet. For this reason, the number of Internet users is growing rapidly and constantly, mainly due to mobile devices. The state policy in the field of education makes the issue of improving the educational process through digitalization and digital transformation. The article discusses the role of applications in motivating students to engage in physical education.*

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, мобильные приложения, физическая культура.

Keywords: motivation, healthy lifestyle, student youth, mobile apps, physical education.

Проблема здорового образа жизни начинает актуализироваться со второй половины XX века. Ей посвящено немало педагогических, медицинских, философских трудов и монографий. Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который позволяет человеку сохранять здоровье [1].

Сегодня в России идет процесс пропаганды здорового образа жизни, так как на данный момент стало понятно, что проблема здоровья является не только личным делом каждого человека, но также и делом всего общества, в частности – страны. Так, здоровое поколение создает лучшие условия для развития государства, его политики и экономики. Таким образом, проблема здоровья из проблемы, решаемой каждым человеком самостоятельно, становится проблемой всего общества. Актуальность данной темы заключается в том, что современная студенческая молодежь пристально следит за современными технологиями.

В современном глобализирующемся мире технологии развиваются с высокой скоростью, предлагая студенческой молодежи все новые и новые решения, улучшая их студенческую жизнь и интеллектуальную деятельность, способствуют мотивации к занятиям физической культурой и спортом [2].

Цель: определить роль современных мобильных приложений в мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи.

Задачи исследования:

– изучить теоретические основы влияния мобильных приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой.

Методы исследования. Метод теоретического анализа и синтеза научной литературы и интернет источников.

Ожидаемые результаты (совокупность целей и задач) прикладного исследования детерминированы потенциальной возможностью расширения знаний в расс-

матриваемом вопросе в контексте сложившегося положения современного российского общества.

Основным мотивом занятий студенческой молодежи физической культурой является стремление к преобразованию своей социальной и духовной природы, желание сделать свою жизнь богаче, интереснее, развить организаторские способности, помочь товарищам приобщиться к физическим упражнениям.

После того, как начали продавать первые сотовые телефоны в 1973 году, человечество стало думать, как добавить в данный аппарат как можно больше функций, Сейчас телефоны способны практически на все, начиная от их первоначальной функции – голосовая связь между людьми, заканчивая играми и прочими приложениями.

Микропроцессор, на котором и функционирует любой современный смартфон, позволил во многом автоматизировать нашу жизнь, дал возможность человеку узнать множество данных, новостей и развлечься.

В таких условиях жизни многие функции нашего организма атрофируются (частично или полностью), телу незачем носить на себе мышцы, которые постоянно требуют постоянных энергозатрат, незачем держать в костях много питательных веществ или иметь крепкие сосуды, ему незачем большие запасы гликогена в мышцах и печени. Куда выгоднее сформировать жировую прослойку, которая практически не требует энергии для поддержания, а в экстренном случае спасает на время от голодной смерти.

Именно поэтому в наше время настолько важны регулярные физические нагрузки для поддержания мышц, костей, сердечно-сосудистой системы и всего нашего организма в целом в здоровом состоянии. Но мы настолько стали зависимы от наших электронных друзей и забываем про занятия спортом, а ведь даже небольшая пятиминутная тренировка уже даст нам не только состояние бодрости, но и улучшит кровообращение в теле.

Задача всех электронных девайсов – облегчить нашу жизнь.

Мобильные приложения, разработанные с целью самостоятельных занятий спортом способны заменить человеку спортивный зал, сэкономить его время на дорогу и средства на абонемент или персонального тренера. Помимо этого, информационные технологии позволяют нам отслеживать нашу активность в течение дня. Но недостаточно просто скачать какое-либо приложение: данный способ требует от человека силы воли, поскольку ответственны за результат они сами [2].

Например, во многих современных фитнес-браслетах есть функция здорового сна, которая по нашему ритму сердцебиения и прочим показателям активности отслеживает примерное время нашего сна. Это не единственное применение фитнес-браслета, он поможет сформировать режим тренировок, напомнит, когда надо размяться, если засиделся, и обеспечит утром плавный и легкий подъем, не мешая нашим близким [3].

Правильно спланировав питание и отдых (два основных пункта), мы можем перейти к рассмотрению правильного режима тренировок. Современные приложения готовы предоставить нам множество советов по тренировкам.

Одним из приложений будет «Шагомер – счетчик шагов», которое при внесе-

нии наших параметров (рост, вес, пол) автоматически рассчитает нашу длину шага и количество сжигаемых калорий за определенное количество шагов. Приложение предлагает обработать информацию от датчиков и проверяет, действительно ли был сделан шаг или просто потрясли телефон в руке. Есть возможность самостоятельно определить, сколько нужно сделать шагов за день, а программа напомнит об этом.

«Mi Fit»: данное приложение требует для работы фитнес-браслет, но зато имеет огромное количество функций и простой интерфейс. Можно не только с большой точностью считать шаги, но и определять то, сколько сожжено калорий за тренировку, а специальная программа подскажет чистоту сердечных сокращений, скорость передвижения по GPS, что поможет правильно тренироваться. Пользуясь фитнес-браслетом, можно получить массу преимуществ: и умный будильник, и информацию о тренировках, и оповещения с телефона, и определение частоты сердцебиения, что поможет задать правильный режим не только тренировки, но и просто передвижения.

Результаты исследования.

Для понимания того, как мобильные приложения влияют на занятия физической культурой, мы составили и провели опрос среди одногруппников и знакомых. В нем приняли участие лица от 16-19 лет.

Всего было опрошено 163 респондента. Они ответили на вопросы в анкете, в которой нужно было выбрать один ответ.

По итогу первого вопроса «Занимаетесь ли Вы спортом? Исходя из рисунка 1 видно, что 85% опрошенных занимаются спортом, а 15 %- нет (рис. 1).

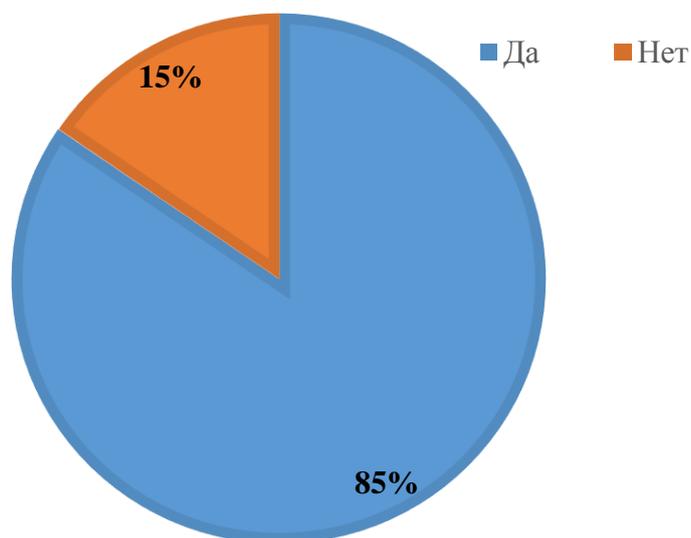


Рис. 1. Занимаетесь ли Вы спортом?

Рассматривая Рис. 2, можно сделать вывод о том, что большинство (83 %) опрошенных используют различные мобильные приложения для занятий спортом, а 17% ответили, что не используют.

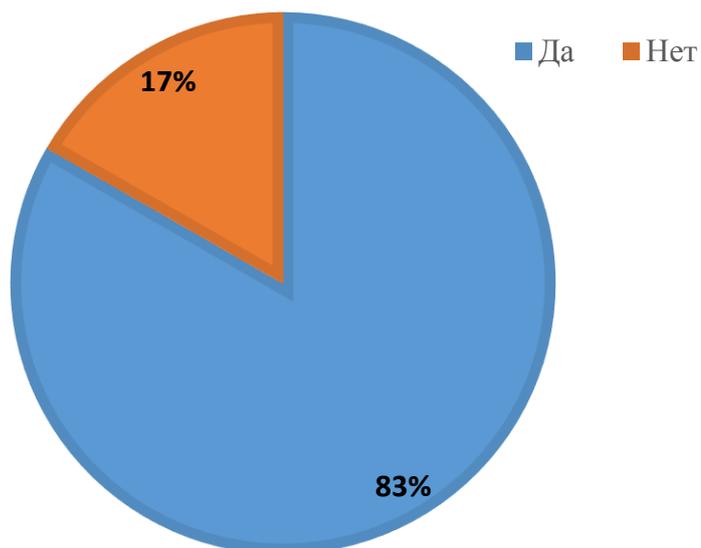


Рис. 2. Используете ли Вы какие-нибудь мобильные приложения для занятий физической культурой?

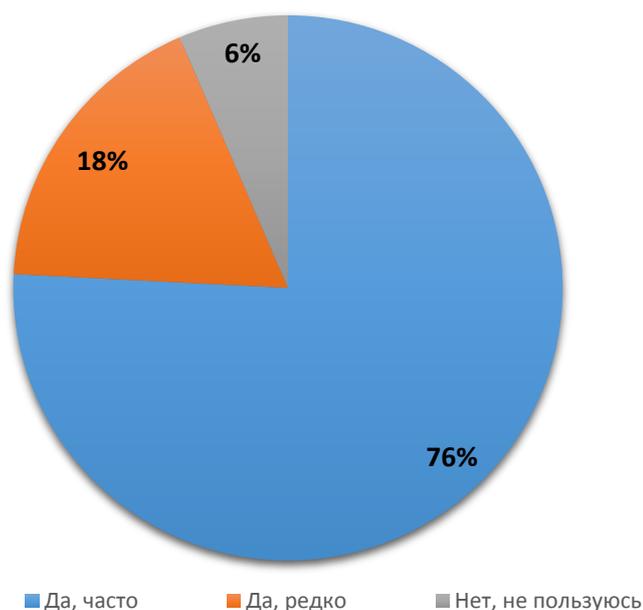


Рис. 3. Пользуетесь ли Вы и как часто мобильным приложением «Шагомер-счетчик шагов»?

По третьей диаграмме видно, что мобильным приложением «Шагомер-счетчик шагов» пользуются довольно часто-76 %; пользуются, но редко-18 % и всего 6 % – не пользуются.

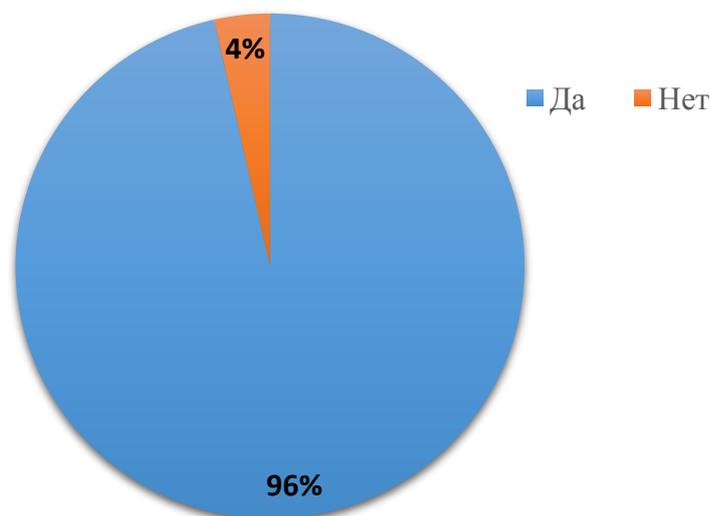


Рис. 4. Благодаря мобильным приложениям Вы стали чаще заниматься физической культурой?

И по последнему вопросу было выявлено, что благодаря мобильным приложениям опрошенные (96 %) стали чаще заниматься физической культурой, а на 4 % не стали чаще заниматься.

Отвечая на вопрос: «Какие плюсы и минусы у мобильных приложений, оснащенных виртуальными тренировками?», студенты указали, что среди плюсов мобильных приложения и информационных технологий в целом, что они все находятся в открытом доступе: вы с легкостью можете скачать интересующую вас статью на тему спорта, скачать упражнение для тренировок и так далее. Помимо этого, информационные технологии позволяют нам владеть большей информацией самостоятельно, достаточно изучить определенное количество литературы и наблюдать за профессиональными тренерами и их техникой с помощью интернета. Из минусов, можно отметить лишь то, что некоторые приложения и документы могут быть платными или дезинформировать вас в том или ином вопросе, поэтому, чтобы быть убежденным в информации, необходимо советоваться с профессионалами.

Также мы спросили: «Информационные технологии играют важную роль в спорте? Приведите три аргумента».

В век информационных технологий, спортом можно заниматься не только в спортивном зале со специальным тренером, но и заниматься в любом удобном месте, повторяя технику упражнений, глядя на «виртуального» тренера в экране телефона. Из этого следует, что информационные технологии играют достаточно значимую роль в наше время по нескольким причинам:

Во-первых, занятия спортом не приносят дискомфорта, поскольку Вы можете заниматься наедине с собой, достаточно только соблюдать технику упражнений во избежание травм.

Во-вторых, скачать бесплатное приложение и двигаться к телу своей мечты гораздо экономнее, нежели нанимать дорогостоящего тренера.

В-третьих, благодаря информационным технологиям и мобильным приложени-

ям Вы можете сами составлять себе график тренировок, не подстраиваясь под время работы зала или графика тренера.

А на сегодняшний день все это находится в открытом доступе в интернете, достаточно лишь скачать нужное упражнение и начать свой путь к телу мечты. Мобильные приложения, статьи, видео-тренировки значительно облегчают нашу жизнь: теперь, чтобы держать себя в форме достаточно лишь 30-60 минут и несколько метров свободного помещения. Курс домашних тренировок и желание изменить себя обязательно дадут положительный результат.

Из всего этого можно сделать вывод, что современные приложения помогают в совершенствовании физической формы, при этом использование современных тех-нологий полезно для любого поколения.

Литература

1. Васильева Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни // Мир педагогики и психологии. 2019. № 12 (41). С. 59-67.
2. Великанова Е. С. Применение мобильных приложений для оптимизации занятий физической культурой и спортом // Аллея науки. 2019. Т. 2. № 12 (39). С. 855-858.
3. Пак Л. И., Польщикова Ю. А. Фитнес-трекеры в студенческой жизни // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сборник статей XXV Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. Пенза : Наука и Просвещение. 2019. С. 113-114.

References

1. Vasil'eva N. I. Ispol'zovanie mobil'nykh prilozheniy v aspekte povysheniya motivatsii obuchayushchikhsya k zanyatiyam fizicheskoy kul'tury i vedeniyu zdorovogo obraza zhizni [The use of mobile applications in the aspect of increasing the motivation of students to engage in physical culture and healthy lifestyle]. *Mir pedagogiki i psikhologii - The world of pedagogy and psychology*, 2019, no. 12 (41), pp. 59-67.
2. Velikanova E. S. Primenenie mobil'nykh prilozheniy dlya optimizatsii zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom [Application of mobile applications for optimizing physical culture and sports]. *Alleya nauki - Alley of Science*, 2019, vol. 2, no. 12 (39), pp. 855-858.
3. Pak L. I., Pol'shchikova Yu. A. Fitnes-trekery v studencheskoy zhizni [Fitness-trackers in student life]. *Nauka i obrazovanie: sokhranyaya proshloe, sozdaem budushchee: sbornik statey XXV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 ch. Ch. 2 [Nauka i obrazovanie: preserving the past, creating the future: a collection of articles of the XXV International Scientific and Practical Conference. In 2 part. Part 2]*. Penza, Science and Education Publ., 2019, pp. 113-114.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
НА ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ
В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

**THEORETICAL ASPECTS OF THE INFLUENCE OF ANTHROPOMETRIC INDICATORS
ON SELECTION AND FORECASTING ABILITIES
IN ROWING ON KAYARKS AND CANOE**

Соломченко Марина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Solomchenko Marina Alexandrovna

Ph. D., associate professor

department of theory and methods of physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Алтунина Оксана Егоровна

старший преподаватель

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Altunina Oksana Egorovna

senior teacher

department of physical education of theory and methods department

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Толмачев Александр Андреевич

магистрант

факультет физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Tolmachev Alexander Andreevich

master student

faculty of physical education and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты спортивного отбора в гребле на байдарках и каноэ. Раскрыта важность влияния антропометрических показателей на результативность. Выявлены основные наиболее эффективные соматопиты. Систематизированы антропометрические данные, позволившие разделить юных спортсменов на группы в зависимости от типов телосложения, подобрать наиболее эффективную методику для обучения технике гребли, укомплектовать

экипажи.

Abstract. *The article deals with the theoretical aspects of sports selection in rowing and canoeing. The importance of the influence of anthropometric indicators on performance is revealed. The main most effective somatotypes have been identified. The anthropometric data have been systematized, which made it possible to divide young athletes into groups depending on body types, to choose the most effective method for teaching rowing techniques, to staff the crews.*

Ключевые слова: *спортивный отбор, прогнозирование, антропометрия, соматотип, гребля на байдарках и каноэ.*

Keywords: *sports selection, forecasting, anthropometry, somatotype, kayaking and canoeing.*

В связи с интенсификацией начального этапа спортивной подготовки выявление спортсменов, обладающих оптимальными способностями для конкретного вида спорта, приобретает особую значимость. Рекордные достижения за короткий промежуток времени в избранном виде спорта способны показать спортсмены, обладающие оптимальными критериями физического развития. Целенаправленная педагогическая деятельность способствует развитию у одаренных спортсменов адаптационного потенциала и формирует необходимые специфические морфофункциональные компоненты физического здоровья спортсменов [1, 2, 7].

Антропометрические показатели обусловлены генетической предрасположенностью и отражают уровень развития костно-мышечной системы организма и являются в гребном спорте ведущими компонентами, определяющими успешность соревновательной деятельности. По мнению ведущих специалистов, индивидуальная предрасположенность к различным по направленности физическим нагрузкам будет способствовать успеху в определенном виде спорта. Последние медико-биологические исследования, посвященные молекулярно-генетическим проблемам спорта, позволили разработать диагностические комплексы, выявляющие предрасположенность спортсменов [2, 6].

По мнению В. Б. Иссурина [3], показатели телосложения спортсменов на этапе начальной подготовки выражены значительнее и поэтому сильнее воздействуют на технику гребли. Этому способствуют менее сформированная техника и большая ее зависимостью от показателей телосложения. На двигательную работоспособность, соревновательную деятельность и спортивную специализацию существенное влияние оказывают, обладающие высокой наследственной обусловленностью антропометрические показатели, пропорции тела и соматотип, дающие возможность определения перспективности спортсменов наряду с психологическими, физиологическими, биохимическими факторами.

Исследования в гребле показывают, что на формирование рациональной техники и индивидуальность стиля, антропометрические показатели оказывают значительное влияние [2, 3], а также на совершенствование техники гребли, на двигательную подготовленность и на результативность соревновательной деятельности. Э. Г. Мартиросов [5] считает, что спортивный отбор является необходимым инструментом, определяющимся рядом объективных причин:

- долгая активная спортивная деятельность, продолжающийся 15–20 лет, при

достаточно коротком периоде максимальных спортивных результатов (5-7 лет);

- достижение спортивного результата за счет максимальной мобилизации функциональных систем организма;
- необходимость приспособления организма к специфическим условиям, целям, задачам, средствам и методам спортивной деятельности.

Эффективность данного процесса для индивидуума генетически детерминирована и соответствует своими показателями спортивной специализации. Явно недостаточна разработка исследования на этапах многолетней подготовки, несмотря на достаточную изученность вопросов отбора и индивидуализации физической и технической подготовки гребцов на этапах многолетней подготовки спортсменов. Антропометрические и генетические компоненты не систематизированы, так как исследовательские программы имеют различное содержание, при этом большинство авторов объединяют в общую выборку спортсменов различной квалификации [4, 5].

Используя объективные компоненты отбора, такие как контрольные упражнения и нормативы, результаты углубленного медицинского обследования тренеру легче избежать ошибки, которые возникают при субъективной оценке юных спортсменов. Применение на начальном тренировочном этапе данных соматометрического и антропометрического обследования позволяет определить спортивную ориентацию, индивидуализировать техническую подготовку, сформировать экипажи со сходными морфофункциональными характеристиками.

Наиболее важными антропометрическими составляющими, влияющими на эффективность и результативность техники в гребле, являются длина туловища, длина рук и ширина плеч. Эти составляющие леги в основу классификации соматических типов в гребле:

- первый соматотип (длинное туловище и длинные руки);
- второй соматотип (широкое туловище и широкие плечи);
- третий соматотип (короткое туловище и короткие руки).

Результаты современных исследований [2] показывают, что наиболее способными в указанном виде спорта являются спортсмены, руки которых длиннее обычной относительно опорной площади. Данная классификация позволяет выявить зависимость между эффективностью техники и физическим развитием юных спортсменов.

Для каждого соматотипа тренер подбирает эффективную техническую модель. Наиболее перспективными являются спортсмены, имеющие длинное туловище и руки, так как способны выполнить более глубокие и длинные гребковые движения. Спортсмены второго типа, имеющие широкое туловище, способны эффективно реализовывать технические действия за счет большего разворота. Третий тип, имеющий короткое тело, реализует поставленные задачи за счет частоты гребковых движений, выполняемых в быстром темпе. Эффективность обучения технике находится в прямой зависимости от антропометрических данных спортсменов. На биомеханические характеристики техники в гребле влияют природные задатки, а, следовательно, на перспективность юного гребца. Основные кинематические характеристики и двигательные способности также зависят от антропометрических

характеристик. Так, на длину проводки весла в воде влияет показатель длины прямой руки, вытянутой вперед. Глубина погружения лопасти весла, в свою очередь, оценивается по разнице между длиной руки и туловища. В прямой зависимости от ширины плеч находится показатель мышечной силы спортсмена в гребле.

Изучение антропометрических компонентов, характеризующих физическое развитие гребцов необходимы тренеру для подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки, коррекции тренировочного процесса, для разделения спортсменов на группы в зависимости соматотипов, а также для комплектования смешанных экипажей. Приспособление общих технических характеристик к индивидуальным соматическим показателям способствует достижению максимального результата. Адаптация техники в гребле под индивидуальные антропометрические данные способствует ликвидации дисгармонии в физическом развитии. Особенно важны данные характеристики при комплектовании экипажей в классе «Дракон».

После проведенного исследования специальной литературы по выбранной теме нами была разработана система антропометрических критериев отбора и спортивной ориентации гребцов на байдарках и каноэ на начальном этапе подготовки в СШОР (рис.1).

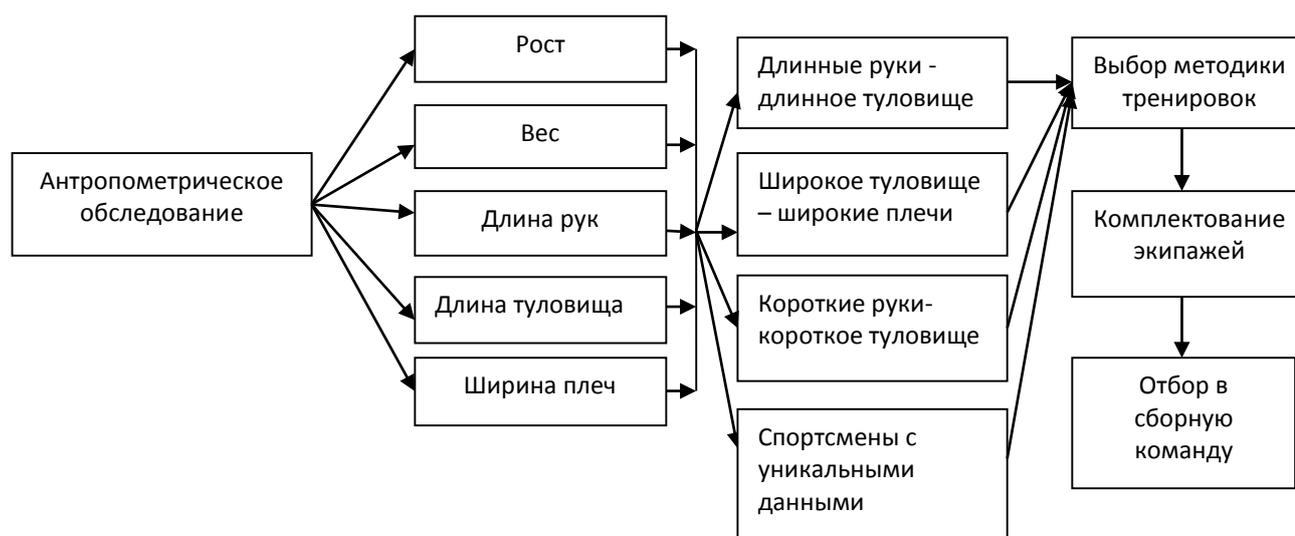


Рис. 1. Система антропометрических критериев отбора и спортивной ориентации гребцов на байдарках и каноэ

Таким образом, применение на начальном этапе отбора данных антропометрического обследования с целью выявления наиболее перспективных спортсменов является одним из важных направлений тренировочного процесса и остается предметом пристального внимания специалистов в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. Москва : Московский государственный университет, 2002. 40 с.

2. *Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки. Часть 1.* / В. Ю. Давыдов [и др.]. Мозырь : МГПУ имени И. П. Шамякина, 2015. 320 с.
3. *Иссурин В. Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ.* Москва : Физкультура и спорт, 1986. 111 с.
4. *Жмарев Н. В. Факторы, определяющие рост спортивных результатов в гребле. Тренировка гребца.* Москва : Физкультура и спорт, 1981. 111 с.
5. *Мартиросов Э. Г. Соматический статус и спортивная специализация : автореф. дис. ... д-ра биол. наук в виде научного доклада.* Москва, 1998. 87 с.
6. *Силаев А. П. Спортивный результат и показатели физического развития спортсменов в гребле на байдарках и каноэ // Теория и практика физической культуры.* 1976. № 4. С. 9–11.
7. *Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт* Москва : Физкультура и спорт, 1976. 237 с.

References

1. *Davydov V. Yu. Teoreticheskie osnovy sportivnogo otbora i spetsializatsii v olimpiyskikh vodnykh vidakh sporta distantsionnogo kharaktera. Avtoref. dis. d-ra biol. nauk [Theoretical foundations of sports selection and specialization in the Olympic distance water sports. Abstract of diss. dr. biol. sci.].* Moscow, 2002, 40 p.
2. *Davydov V. Yu. [et al.]. Tekhnologiya otbora i orientatsii grebtsov na baydarkakh i kanoe v sisteme mnogoletney podgotovki. Chast' 1. [Technology of selection and orientation of rowers in kayaks and canoes in the system of longterm training. Part 1.* Moscow, Moscow State Pedagogical University named after I.P. Shamyakina Publ., 2015, 320 p.
3. *Issurin V. B. Biomekhanika grebli na baydarkakh i kanoe [Biomechanics of kayaking and canoeing].* Moscow, Physical culture and sport Publ., 1986, 111 p.
4. *Zhmarev N. V. Faktory, opredelyayushchie rost sportivnykh rezul'tatov v greble. Trenirovka grebtsa [Factors that determine the growth of athletic performance in rowing. Rower training].* Moscow, Physical culture and sport Publ., 1981, 111 p.
5. *Martirosov E. G. Somaticheskiy status i sportivnaya spetsializatsiya. Avtoref. dis. d-ra biol. nauk v vide nauchnogo doklada [Somatic status and sports specialization. Author. diss. dr. biol. sci. in the form of a scientific report].* Moscow, 1998, 87 p.
6. *Silaev A. P. Sportivnyy rezul'tat i pokazateli fizicheskogo razvitiya sportsmenov v greble na baydarkakh i kanoe [Sports result and indicators of physical development of athletes in rowing and canoeing].* Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1976, no. 4, pp. 9–11.
7. *Tumanyan G. S., Martirosov E. G. Teloslozhenie i sport [Physique and sport].* Moscow, Physical culture and sport Publ., 1976, 237 p.

**ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОРГАНОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**PROBLEMS OF ORGANIZING PRACTICAL CLASSES ON FIRE AND PHYSICAL TRAINING
OF EMPLOYEES OF THE TERRITORIAL BODIES
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Бледных Ольга Александровна

слушатель

Академия управления МВД России

г. Москва, Россия

Blednykh Olga Alexandrovna

listener

departments of organization of fire and physical training

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 Alexandrovich

candidate of legal sciences, associate professor

department of organization of fire and physical training

Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Moscow, Russia

Аннотация. В современных условиях реализации служебной деятельности сотрудниками правоохранительных органов, чрезмерность оснащения преступных лиц техническими средствами и вооружением, а также организованность их действий диктуют необходимость обеспечения максимально высокого уровня профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Важными элементами профессиональной деятельности сотрудников полиции является огневая и физическая подготовка. Они представляются важными составными частями боевой подготовки сотрудников, которая направлена на формирование, развитие и совершенствование навыков и умений, которые необходимы этим сотрудникам для эффективного владения физической силой и оружием при выполнении оперативно-служебных задач. Чтобы проведение практических занятий по огневой и физической подготовке сотрудников органов внутренних дел привело к ожидаемым результатам, необходимо правильно и грамотно организовать их проведение. Все это обуславливает актуальность темы исследования. По этой причине, в статье авторами выделяется основная проблематика организации практических занятий по огневой и физической подготовке сотрудников территориальных органов Министерства внутренних дел России, а также определяются основные подходы к исследованию системы практических занятий и инструменты подготовки.

Abstract. *In the modern conditions of the implementation of official activities by law enforcement officers, the excessive equipment of criminal persons with technical means and weapons, as well as the organization of their actions, dictate the need to ensure the highest possible level of professional training of law enforcement officers. Fire and physical training are important elements of the professional activities of police officers. They appear to be important components of the combat training of employees, which is aimed at the formation, development and improvement of the skills and abilities that are necessary for these employees to effectively use physical force and weapons in the performance of operational and service tasks. To conduct practical training on fire and physical training of employees of internal affairs bodies led to the expected results, it is necessary to properly and competently organize their conduct.. All this determines the relevance of the research topic. For this reason, the article highlights the main problems of organizing practical classes on fire and physical training of employees of the territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia, and also defines the main approaches to the study of the system of practical classes and training tools.*

Ключевые слова: *огневая и физическая подготовка, территориальные органы МВД России, организация практических занятий по профессиональной служебной и физической подготовке сотрудников полиции.*

Keywords: *fire and physical training, territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia, organization of practical classes on professional service and physical training of police officers.*

Каждый сотрудник органов внутренних дел, будучи частью большого механизма по сохранению правопорядка и правосудия, принимает на себя обязанность по выполнению поставленных служебных задач на максимально высоком уровне. Для обеспечения этой готовности большое внимание уделяется двум наиважнейшим направлениям профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников Министерство внутренних дел (МВД) России, а именно, организации огневой и физической подготовки.

Цель проведения такого рода занятий заключается в подготовке высококлассных специалистов, способных принимать самостоятельные и целесообразные решения в тех или иных ситуациях оперативно-служебной деятельности. При этом, такие специалисты смогут на достаточно высоком профессиональном уровне, в случае необходимости, правомерно применить огнестрельное оружие или физическую силу.

В рамках защиты прав и свобод граждан, защиты общественного порядка законодателем применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия жестко регламентируются нормами права. К примеру, Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 года № 3-ФЗ «О полиции» диктует необходимость проведения специальной служебной подготовки и регулярных проверок профессиональной пригодности к действиям в тех условиях, которые связаны с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Именно данным Федеральным законом устанавливается право сотрудников полиции применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие в вынужденных условиях, установленных российским законодательством.

Однако, этот же Федеральный закон обязывает сотрудников полиции проходить профессиональную огневую и физическую подготовку по их применению [1, с. 202].

В целом, указанные два направления профессиональной служебной и физической подготовки представляют собой подсистемы непрерывного образования в общей системе подготовки сотрудников МВД России. Особенности и порядок их организации, проведения строго регламентируются нормами действующего законодательства Российской Федерации.

Проведение занятий по огневой и физической подготовке сотрудников органов МВД России предполагает реализацию определенных задач. Так, можно сказать, что физическая подготовка предполагает развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на том уровне, которые необходимо с целью успешного выполнения оперативно-служебных задач. Также, такие занятия направлены на формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, включая боевые приемы [2, с. 99]. Наконец, занятия по физической подготовке призваны поддерживать и укреплять здоровье, сохранять продуктивный уровень общей работоспособности, повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности у сотрудников территориальных органов МВД России.

Обращаясь к правовым нормам регулирования порядка организации огневой и физической подготовки сотрудников органов МВД России, необходимо выделить приказ МВД России от 23.11.2017 года № 880, который утверждает Наставление по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Положения этого документа представляют новые концептуальные подходы в организации огневой подготовки сотрудников, что направлено на повышение уровня профессиональной подготовленности личного состава.

Основы проведения, особенностей организации и последующей оценки огневой и физической подготовки сотрудников органов МВД России утверждены Приказом МВД России от 05.05.2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Более того, этот же Приказ устанавливает критерии и порядок оценки уровня подготовки сотрудников территориальных органов МВД России, которые, в том числе, представляются к испытаниям на присвоение либо подтверждение квалификационных званий.

Ответственность за организацию обеспечения методического характера профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, равно, как и контроль за поддержанием уровня этой подготовки, возложена на кадровую подразделения соответствующего территориального органа МВД России. При этом, они взаимодействуют с правовыми и иными подразделениями, которые осуществляют деятельность оперативно-служебного направления. То есть, в соответствии с функционалом кадровых подразделений территориальных органов МВД России, можно отметить, что именно их руководители полностью принимают на себя ответственность за ненадлежащий уровень профессиональной подготовки личного состава [3, с. 198].

Для проведения занятий по огневой и физической подготовке сотрудников территориальных органов МВД России назначаются руководители учебных групп, которые принимают на себя обязанность за организацию занятий такого рода. Например, могут быть задействованы сотрудники, у которых имеется образование в области физической культуры и спорта, спортивные разряды и звания, либо которые прошли обучение на учебно-методических сборах.

Анализ исследований, посвященных вопросу необходимости проведения занятий по огневой и физической подготовке и особенности их организации, позволил определить, что многие ученые сходятся в том мнении, что уровень профессиональной подготовки сотрудников, которые только принимаются на службу в органы внутренних дел, – это один из основополагающих моментов, характеризующих компетенцию будущих сотрудников, которому необходимо уделить большое внимание.

Чтобы обеспечить качественную физическую и огневую подготовку сотрудников органов внутренних дел, важно при организации занятий учитывать особенности построения учебно-воспитательного процесса. В целом, они представляют собой систему, в которой сосредоточены в определенной последовательности все этапы обучающего процесса. Это обуславливает важность вопроса взаимодействия образовательных организаций МВД России с территориальными органами МВД России в части организации процесса профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников. Такая проблематика заслуживает особого внимания и исследования. Ведь именно четкое их взаимодействие позволяет усилить практическую направленность обучения и само качество профессиональной подготовленности сотрудников [4, с. 82].

В качестве основных проблем проведения практических занятий можно выделить следующие: принудительность вовлечения сотрудников в образовательный процесс, неосознанность целей проведения занятий, неосведомленность по организационным и методическим требованиям к подготовке и проведению занятий, низкий уровень педагогических навыков у руководителя учебной группы, отсутствие систематизации изложения информации, а также высокая вероятность сложения стрессовой ситуации.

Кроме того, важной проблемой становится обеспечение взаимодействия подразделений профессиональной подготовки с другими подразделениями территориального органа МВД России, в котором сотрудники проходят огневую и физическую подготовку. Данный вопрос особенно важен при подготовке именно действующих сотрудников органов внутренних дел. В данном случае, вновь возникает проблематика обеспечения тесного взаимодействия сотрудников подразделений профессиональной подготовки с кадровыми подразделениями соответствующего территориального органа МВД России. Кроме того, обозначается важность взаимодействия с начальником такого территориального органа МВД России и руководителем учебной группы. Такое взаимодействие обеспечивает слаженность действий субъектов учебного процесса, распределение их труда, экономию сил, средств и времени [5, с. 303].

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что организация огневой и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел – это целая совокупность операций, действий и процедур, которые:

— необходимо выполнять поэтапно, в четкой последовательности полномочными либо уполномоченными должностными лицами государственных органов исполни-тельной власти в сфере внутренних дел;

— направлены на упорядоченное обеспечение знаниями, умениями и навыками личного состава подчиненных подразделений для решения практических задач оперативно-служебной деятельности в тех условиях, которые предполагают возможное применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Как показывает анализ научных исследований по поставленной проблематике, система организации практических занятий огневой и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел должна рассматриваться с позиций системно-элементного подхода. В таком случае выделяется структура связанных между собой элементов. К числу таких элементов можно отнести, в частности, цель, задачи, субъекты и объекты организации практических занятий, средства, методическое обеспечение и конечные итоги подготовки сотрудников [6, с. 240].

Если же рассматривать указанную систему с позиции системно-функционального подхода, то становится возможным выделить поставленные задачи профессиональной служебной и физической подготовки.

В рамках исследования проблематики организации и проведения практических занятий по огневой и физической подготовке сотрудников органов внутренних дел необходимо обозначить, что перед непосредственной организацией и последующим проведением практических занятий важно оценить готовность сотрудников в применении огнестрельного оружия. Как показывает практика, довольно действенным в таком вопросе выступает метод проведения анкетирования, который позволяет определить отношение сотрудников к огнестрельному оружию и оценить их готовность к применению такового в служебной деятельности.

При составлении анкеты важно учитывать ряд особенностей. Например, к таким особенностям относится само содержание вопросов, их форма и формулировка, требующая ясности и однозначности, количество и порядок их предоставления опрашиваемым.

Более того, чтобы корректно и грамотно составить вопросы такого рода анкеты, следует предварительно провести беседу с сотрудниками органов внутренних дел. Выборка должна иметь случайный характер. Таким образом, анкетирование позволит оценить степень восприятия огнестрельного оружия, уровень защищенности в системе МВД России и отношение сотрудников к ситуациям применения огнестрельного оружия [7, с. 51].

С практической точки зрения при оценке полученных результатов необходимо принимать во внимание качественный состав респондентов. То есть, нужно учитывать их возраст, половую принадлежность, должность и так далее. Именно проведение анкетирования, по мнению российского исследователя Е. И. Асташова, пред-

полагает выявление связи между фактом применения огнестрельного оружия и периодом службы, на котором оно было применено.

Как итог, можно сделать вывод, что анкетирование – это важнейший инструмент в процессе организации обучающего процесса по огневой и физической подготовке сотрудников территориальных органов МВД России. Данному инструменту при подготовке практических занятий по рассматриваемым направлениям профессиональной служебной и физической подготовки необходимо уделять особое внимание, поскольку именно грамотный подход к его организации предполагает эффективность и результативность проведения практических занятий.

Литература

1. Кравченко А. А. *О проблемах в организации огневой и физической подготовки в территориальных органах МВД России // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы. Материалы Международной научно-практической конференции. Академия управления МВД России. Москва : Проспект. 2020. С. 200-205.*

2. Прекина Т. А., Вершинина А. К. *К вопросу о формировании профессионально важных качества сотрудника полиции в ходе занятий по физической и огневой подготовке в образовательных организациях системы МВД России // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Сборник материалов регионального круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 96-100.*

3. Виноградов А. А., Прокошев А. Н. *О контроле уровня профессиональной подготовленности сотрудников территориального органа МВД России по огневой и физической подготовке // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы. Материалы международной научно-практической конференции. Москва : Академия управления МВД России, 2020. С. 196-201.*

4. Купавцев Т. С. *О методической обеспечении огневой и физической подготовки в территориальных органах МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 80-84.*

5. Шарапов А. Ю., Благодатин А. Б., Самаркин В. А. *Проблемы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел, а так же пути совершенствование их навыков [Электронный ресурс] // NovalInfo.Ru. Физико-математические науки. 2017. № 63–2. С. 302-305. Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/12472> (дата обращения 05.06.2021).*

6. Филимонов В. А., Якушев В. А., Митин А. А. *Актуальные вопросы организации огневой и физической подготовки в территориальных органах МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 4. С. 239-241.*

7. *Оптимизация огневой подготовки сотрудников полиции / И. В. Медведев [и др.] // Вестник НЦБЖД. 2020. № 3 (45). С. 48-54.*

References

1. Kravchenko A. A. *O problemakh v organizatsii ognevoy i fizicheskoy podgotovki v territorial'nykh organakh MVD Rossii [On the problems in the organization of fire and physical training in the territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Strategicheskoe razvitie sistemy MVD Rossii: sostoyanie, tendentsii, perspektivy. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Akademiya upravleniya MVD Rossii. [Strategic development of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia: status, trends, and prospects. Materials of the International Scientific and Practical Conference. Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Moscow, Prospekt Publ., 2020, pp. 200-205. (In Russia).*
2. Prekina T. A., Vershinina A. K. *K voprosu o formirovanii professional'no vazh-nykh kachestva sotrudnika politsii v khode zanyatiy po fizicheskoy i ognevoy podgotovke v obrazovatel'nykh organizatsiyakh sistemy MVD Rossii [To the formation of professionally important qualities of a police officer in the course of studies on physical and fire training in educational institutions of the MIA of Russia]. 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 the personal safety of law enforcement officers when performing operational tasks. Collection of materials of the regional round table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 96-100. (In Russia).*
3. Vinogradov A. A., Prokoshev A. N. *O kontrole urovnya professional'noy podgotovlennosti sotrudnikov territorial'nogo organa MVD Rossii po ognevoy i fizicheskoy podgotovke [On the control of the level of professional readiness of employees of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia for fire and physical training]. 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: status, trends, and prospects. Materials of the international scientific and practical conference]. Moscow, Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, pp. 196-201. (In Russia).*
4. Kupavtsev T. S. *O metodicheskoy obespechenii ognevoy i fizicheskoy podgotovki v territorial'nykh organakh MVD Rossii [About methodological support of fire and physical training in the territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik statey XXI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of articles of the XXI All-Russian Scientific and Practical Conference]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2019, pp. 80-84. (In Russia).*
5. Sharapov A. Yu., Blagodatin A. B., Samarkin V. A. *Problemy ognevoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del, a tak zhe puti sovershenstvovanie ikh navykov [Problems of fire training of employees of internal affairs bodies, as well as ways to improve their skills]. NovalInfo.Ru. Fiziko-matematicheskie nauki, 2017, no. 63-2, pp. 302-305. Available at: <https://novainfo.ru/article/12472> (accessed 05.06.2021).*
6. Filimonov V. A., Yakushev V. A., Mitin A. A. *Aktual'nye voprosy organizatsii ognevoy i fizicheskoy podgotovki v territorial'nykh organakh MVD Rossii [Actual issues of the organization of fire and physical training in the territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry - The science. Scientific personnel, 2019, no. 4, pp. 239-241.*

7. *Medvedev I. V., Andrianov A. S., Baranov V. E., Yusupov F. R. Optimizatsiya ognevoy podgotovki sotrudnikov politsii [Optimization of fire training of police officers]. Vestnik NTSBZHD - NCBZD Bulletin, 2020, no. 3 (45), pp. 48-54.*

**ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**PHYSICAL AND SPORTS TRAINING AS A MEANS OF TRAINING
AND IMPROVING THE PERSONALITY OF THE COURSE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF THE INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

Г.Орел, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical culture and sport

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

Orel, Russia

Аннотация. Трудно оценить роль спорта в личной жизни и профессиональном развитии курсантов. Спорт – это неотъемлемая часть физической культуры, которая формирует характерные для развития качества, такие как терпение, целеустремленность, концентрация, мышление, реакция. Слово спорт относится к соревновательной, игровой деятельности по определенным правилам, состоящей из сравнения физических и интеллектуальных способностей, а также подготовки к этой деятельности.

Abstract. It is quite difficult to assess the role of sport in the personal life and professional development of a cadet. Sport is a component link in physical culture, it forms character by developing qualities such as patience, dedication, concentration, thinking, reaction. The word sport means competitive, playing activity according to certain rules, consisting in comparing physical and intellectual abilities, as well as preparing for this activity.

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательная организация МВД России, курсант, сотрудник ОВД, развитие физических качеств.

Keywords: physical training, educational institution of the Ministry of internal Affairs of Russia, cadet, police officer, development of physical qualities.

Спорт и физическая подготовка играют одну из главных ролей в постоянном повышении профессионализма курсантов и слушателей вузов МВД, которые обеспечивают их готовность выполнять обыденные и боевые задачи, а также сохранять высокую эффективность в своей официальной деятельности [1].

Развитие физических качеств курсантов министерства внутренних дел является приоритетным для выполнения обыденных, задач, а так же для противодействия со стрессовыми ситуациями. Проблемы, связанные с совершенствованием двигательных способностей и физической подготовленности курсантов МВД, в последнее время привлекли к себе очень пристальное внимание экспертов, что еще раз подтверждает их значимость и отсутствие глобальных исследований в данном нап-

равлении. Организация учебного процесса в вузе при Министерстве внутренних дел (далее – МВД) для курсантов должна подходить комплексно, систематично и продуктивно к проблемам физического развития, обзору и совершенствованию существующих программ физического развития [4].

Понятия «физическое качество» и «моторное качество» являются равными, поскольку они определяют компоненты двигательной системы курсанта и слушателя. Эти составляющие развиваются не только в сочетании с развитием навыков, но и в сочетании с формированием качественных различий, что позволяет выполнять не только физические упражнения на должном уровне, но и повышают спортивную составляющую, которые необходимы для развития таких качеств как выносливость, ловкость, сила, скорость, координация, быстрота реакции и так далее.

Все эти физические качества тесно связаны друг с другом, и они влияют друг на друга. Следует отметить, что сегодня нельзя говорить о приоритетном развитии какого-либо конкретного физического качества, а также о развитии одного из них в вред другому, что в конечном итоге окажет негативное влияние на общую подготовку курсантов. Курсанты и слушатели МВД должны тренировать силу, выносливость, скорость и другие физические качества, в практической работе они могут оказаться в ситуации, когда эти качества необходимо применить молниеносно и непромедлительно [4].

Также одной из основных задач физической и спортивной подготовки является обеспечение психологической подготовленности курсантов и слушателей к будущей профессиональной деятельности [3]. Профессиональная психологическая подготовка включает в себя достаточную профессиональную компетентность, необходимую для быстрой адаптации неразвитого организма к изменяющимся условиям профессиональной и внешней среды, интенсивности работы, способность завершить восстановление в установленные сроки, наличие, мотивацию и личностные качества для достижения определенных целей.

В процессе физического обучения процесс формирования личности курсантов и слушателей является единым, многогранным и многоуровневым явлением и выражается в:

- самообразовании и личностном развитии;
- индивидуальности структуры всех элементов, в подчинении с ее основными преимуществами – ориентированными на непрерывность, преемственность всех периодов развития и обеспечения ее любительской работоспособности;
- обновлении ранее сформированных качеств и дополнении недостающих;
- развитие всех компонентов социальных, и моральных норм;
- эффективности личных отношений с внешним миром, обществом [2].

Постоянная систематическая подготовка курсантов и слушателей в сферах различных видов спорта МВД России способствует эффективному развитию физических качеств, формированию профессиональных прикладных навыков и воспитанию психолого-нравственных качеств высококвалифицированных специалистов в области деятельности правоохранительных органов.

Вышеупомянутые аспекты играют важную роль в профессиональном развитии курсанта и слушателей вузов МВД. Таким образом, учитывая специфику опера-

тивной и служебной деятельности подразделений органов внутренних дел, можно определить, что наличие спортивной и физической подготовки, психологической стабильности, морально-нравственных качеств и высокой физической подготовленности является основой эффективной профессиональной деятельности полиции [2].

Так же физическая и спортивная подготовка курсантов и слушателей способствует выполнению поставленных задач в экстремальных, боевых и обыденных обстоятельствах, которое является еще одним важным направлением совершенствования системы физической и спортивной подготовки в образовательных организациях системы МВД России.

Физическая и спортивная нагрузка в ходе занятий по физической подготовке оказывают положительное воздействие на организм, которые проявляются [5]:

- в укреплении опорно-двигательного аппарата;
- в укреплении и развитие нервной системы;
- в улучшение функций сосудов и сердца;
- в улучшение работы органов дыхательной системы.

Физическая и спортивная деятельность оказывает влияние на следующие направления:

1. Концепция формирования профессионально-прикладной физической подготовки и развитие культуры личности курсантов и слушателей в физическом плане.
2. Обеспечение физической подготовленности курсантов и слушателей к решению оперативно-служебных задач в экстремальных условиях.
3. Обеспечения соответствия организации физической подготовки условиям учебной и служебной деятельности курсантов и слушателей [5].

Таким образом, все эти направления повышают эффективность деятельности курсанта в физической и спортивной деятельности в аспектах общекультурных и профессионально-прикладных задач, а так же оказывает положительное воздействие на здоровье, общий уровень работоспособности и психологическое состояние курсанта.

Литература

1. Бакин А. В. Служебно-прикладные виды спорта как средство воспитания и формирования личности курсантов образовательных организаций МВД РОССИИ // Физической культуры и спорта курсантов и слушателей. Сборник статей. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 28-32.
2. Золотенко В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство-воспитания и совершенствования личности курсанта образовательных учреждений // Современная наука. 2010. № 3. С. 114-117.
3. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД / И. И. Лопатина [и др.] // Вестник Белгородского юридического института МВД России 2016. № 1. С. 71-73.
4. Тумасян Л. Л. Развитие физические качеств курсанта МВД // Историческая и социально-образовательная мысль. 2017. Т 9. № 3-2. С. 191-196.

5. Цыденов И. А., Моторин Л. В., Тюленев С. Н Основные направления совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России. // Мир педагогики и психологии. 2017. № 9 (14). С. 72-79.

References

1. Bakin A. V. Sluzhebno-prikladnye vidy sporta kak sredstvo vospitaniya i formirovaniya lichnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD ROSSII [Service and applied sports as a means of educating and forming the personality of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley. Sbornik statey [Physical culture and sports of cadets and listeners. Collection of articles]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 28-32. (In Russia).

2. Zolotenko V. A. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kak sredstvo vospitaniya i sovershenstvovaniya lichnosti kursanta obrazovatel'nykh uchrezhdeniy [Professionally-applied physical training as a means of educating and improving the personality of a cadet of educational institutions]. Sovremennaya nauka - Modern science, 2010, no. 3, pp. 114-117.

3. Lopatina I. I. [et al.] Sluzhebno-prikladnye vidy sporta kak osnova professional'nogo stanovleniya sotrudnika OVD [Service and applied sports as the basis of professional formation of an employee of the Internal Affairs Department]. Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2016, no. 1, pp. 71-73.

4. Tumasyan L. L. Razvitie fizicheskie kachestv kursanta MVD [Development of physical qualities of a cadet of the Ministry of Internal Affairs]. Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl' - Historical and socio-educational thought, 2017, vol. 9, no. 3-2, pp. 191-196.

5. Tsydenov I. A., Motorin L. V., Tyulenev S. N Osnovnye napravleniya sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organiza-tsiy sistema Ministerstva vnutrennikh del Rossii [The main directions of improving the physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Mir pedagogiki i psikhologii - The world of pedagogy and psychology, 2017, no. 9 (14), pp. 72-79.

УДК 796.01.

**К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА****ON THE APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES
IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS****Бабичева Мария Александровна**

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Babicheva Maria Alexandrovna

student

institute of russian language and lexicology

Volograd State Social and Pedagogical University

Volograd, 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

Volograd State Social and Pedagogical University

Volograd, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о применении инноваций в сфере физической культуры и спорта. Менеджмент в представленном направлении на данный момент недостаточно освещен. Есть множество вопросов, на которые пока нет однозначных ответов. Подобрал и подробно изучив информацию, было выявлено несколько важных понятий для раскрытия самого главного вопроса: «Каковы применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта?». Данными определяющими понятиями являются: инновация, нововведение и новшество. С помощью метода сбора информации, было найдено несколько книг, которые и являются основой для собственных умозаключений. В статье представлены размышления на тему инноваций, которые прочно закрепились к настоящему моменту, улучшив тем самым саму основу организаций спортивных мероприятий.

Abstract. This article discusses the issue of the application of innovations in the field of physical culture and sports. Management in the presented direction is currently not well covered. There are many questions to which there are no definite answers yet. Having selected and studied the information in detail, several important concepts were identified for the disclosure of the most important question: "What are the applications of innovative technologies in the field of physical culture and sports?" These defining concepts are: innovation, innovation and

innovation. Using the method of collecting information, several books were found, which are the basis for their own conclusions. The article presents reflections on the topic of innovations that have been firmly entrenched to date, thereby improving the very foundation of organizing sports events.

Ключевые слова: инновационные технологии организации, тенденции инноваций, информатизация.

Keywords: innovation and teaching activities, innovation trends, informatization.

В последние годы начали часто использовать термин «инновация», наряду с такими, как «новшество» и «нововведение», давайте попробуем ответить на вопрос: насколько все же схожи понятия «нововведение», «новшество» и «инновация»? Для того, чтобы ответить на этот вопрос необходимо иметь в виду, что термин «инновация» происходит от латинского слова «innovus», где *in-* в и *novus-* новый. Можно прийти к выводу, что по содержанию термины «инновация» и «нововведение» могут рассматриваться как синонимы. Термин «нововведение» тесно связан с понятием «новшество», поэтому нередко эти термины используются именно как синонимы. Объединяющим началом данных понятий является рассмотрение инновации, то есть нововведения, в двух его возможных значениях: как новшества (новый педагогический подход, использование новейших технологий и так далее) и как процесса его осуществления. В России на данный момент осуществляются действия по внедрению спорта в жизнь каждого человека, в связи с этим государство выделяет финансирование на новые технологии в сфере физической культуры, чтобы повысить инфраструктуру данного направления [4].

Что касается сути инновации, здесь имеются разные точки зрения отечественных и зарубежных ученых, но, важно заметить, что в какой бы форме ни выразилась суть инновации, ее общими чертами является изменение: частичное или кардинальное, новизна и применимость. Изменения эти направлены на улучшение качества работы всей системы спорта, для ее качественного совершенствования [5].

Инновации представляют высшее, а также коренное изменение образовательных систем, в ходе которых меняется основной функциональный принцип системы. Таким образом, появляется «новый род» образовательных, педагогических систем. По осмыслению, перед внедрением инноваций, случайные полезные системные инновации и надуманные, и привнесенные извне и не вытекающие из логики развития образовательной системы, чаще всего внедряются по приказу вышестоящего руководства. Они обречены на поражение инновации, соответствующие миссии образовательного учреждения, но неподготовленные, с неопределенными целями и критериями, не составляющими единого целого со школьной системой инновации, выведенные из проблемного поля с четко обозначенными целями и задачами, они строятся на основе учета интересов учащихся и педагогов, носят характер преемственности с традициями, максимально тщательно готовятся, экспортируются и обеспечиваются необходимыми средствами: кадровыми, материальными, научно-методическими; пространством, в системе образования можно выделить два типа деятельности: опытно-экспериментальная и инновационная (рис. 1, 2) [3].



Рис. 1. Виды деятельности



Рис. 2. Виды деятельности по характеру вносимых изменений

Стоит отметить, что инновационная деятельность, в сфере физической культуры и спорта, занимает одну из лидирующих позиций, так как является важной частью элемента национальной экономики, в которой спортивные организации подвергаются реформации в связи с воздействием инновационных процессов с целью удовлетворения одних из главных потребностей общества. Привлечение большего внимания к экономике одного определенного элемента инфраструктуры, позволит повысить экономический ресурс всей страны, а спорт способствует не только хорошему балансу данной сферы, но и улучшит благосостояние и здоровье граждан.

Именно поэтому инновационный менеджмент в сфере физической культуры и спорта будет представлять собой вид деятельности, который будет направлен на прогнозирование, а так же планирование, организацию, контроль, координацию и необходимое регулирование разработки и реализации продуктов инновационных процессов в данной сфере с целью получения прогрессивного социально-экономического эффекта и значительного повышения уровня жизни населения Российской Федерации.

Инновационные технологии и организации, и проведения спортивных соревнований получили широкое распространение в современной России, в отличие от традиционных схем и алгоритмов, в последние годы появились новые, которые во многом заимствовали качественный зарубежный опыт. Благодаря взятому опыту, мы можем иметь представление о развитии в дальнейшем всей системы применения заимствованных инновационных технологий.

Примером сказанного может служить организация чемпионата России по хоккею. С сезона 2008/2009 гг. была изменена система розыгрыша: вместо привычной круговой системы розыгрыша чемпионат был проведен в два этапа. На первом эта-

пе – 20 хоккейных клубов играли между собой турнир в четыре круга: по две игры на своем поле и поле соперника; и определяли места с 1 по 16. На втором этапе – хоккейные клубы, занявшие по итогам первого этапа с 1 по 8 места, включительно, по системе матчей «плей-офф» определили чемпиона России, серебряного и бронзового призеров.

Федерация России по баскетболу с целью повышения интереса к играм национального чемпионата, переняв зарубежный опыт, также стала активно использовать данную систему «плей-офф».

К числу инновационных атрибутов организации соревнований можно отнести следующие:

- выступление групп поддержки;
- яркие церемонии открытия и закрытия соревнования;
- нестандартные церемонии награждения победителей;
- конкурсы для зрителей до начала игры и во время перерыва;
- нестандартная работа диктора;
- спортивные лотереи для зрителей;
- выступление рок-групп;
- работа шоумена [1, с. 254].

Специфика инноваций в сфере физической культуры и спорта характеризуются специфичностью предоставленной сферы. Она обладает двумя принципиально всевозможными составляющими: с одной стороны это физкультурно-оздоровительная линия, основанная на гармонизации, духовном и физическом развитии человека, его здоровье позволит также повысить экономику населения страны и трудовых ресурсов, с другой – соревнования, соперничество и развлечения, – это категории в значительно большей степени материального и потребительского характера, так как для людей формируется желание стать лидером и не сдаваться, а тем, кто наблюдает за этим рвением удастся получить удовольствия от просмотра и поддержки любимых спортсменов. [2] Важно понимать, что при этом они образуют четкую систему взаимодействия друг с другом: здоровье и общая физическая подготовка всегда подвергаются проверке на практике в плане эффективности в противостоянии и соревнованиях, при этом стрессовые ситуации, борьба (развлечения в данном аспекте следует рассматривать лишь как попутный, дополнительный элемент) в определенной мере меняют требования к подготовке, состоянию личности, союзов и объединений людей, являясь мотиватором для совершенствования и собственных движений вперед по первой линии. Из всего выше представленного, следует сделать вывод, что сфера физической культуры и спорта сама по себе заведомо обладает большим инновационным потенциалом, более того, в ее сущности заложена потребность в нововведениях. Данная сфера помогает раскрывать физические потенциалы людей, совершенствовать их, на основе чего поднимается экономика и инфраструктура определенных областей жизни страны.

В целях повышения эффективности управления инновациями в сфере физической культуры и спорта, следует в определенной степени структурировать инновационные процессы в отрасли – сформировать рациональную классификацию инно-

ваций, взяв за основу имеющиеся разработки в данной области. Нужно уметь правильно и качественно отбирать все самое лучшее для более плавного и восходящего результата использования [3]. Инновации в сфере физической культуры и спорта нужно рационально разделить по основному признаку – по конечному результату, в этой связи выделим ряд позиций.

- Стоит рассмотреть инновацию физкультурно-спортивных услуг. Она реализуется на практике новый способ удовлетворения запросов, направленных на улучшение определенных приемов, пример: внедрение водного комплекса, к классическим типам современных видов аква-аэробики и тому подобное.

- Так же, нельзя не отметить, что стоит придумать новые концепции оказания услуг для того, чтобы они обеспечивали конкурентные преимущества, эти преимущества способствовали бы ускоренному росту хорошо подготовленных спортсменов, их восстановлению после ряда физических событий, пример: для повышения качества и уровня физической подготовки следует использовать новые типы инвентаря и технологий: развить систему ускоренного обучения плаванию.

Таким образом, «жизнь» физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных услуг владеет внушительным инноваторским потенциалом. Следует продолжать способствовать развитию данного потенциала с целью улучшения качества всей страны, как физического, так и духовного. Конструктивное введение инноваций в активность физкультурно-спортивных организаций принесет специальный толчок к развитию сферы услуг территориальных образований, а также росту степени качества жизни населения Российской Федерации. Более того, это даст возможность людям задуматься о том, как грамотнее и приятнее распределять свои физические возможности без вреда здоровью. Инновации в сфере физической культуры и спорта являются весьма грамотным вложением государства в свое же будущее и развитие, это можно подтвердить всем известным крылатым выражением: «В здоровом теле – здоровый дух!».

Литература

1. Бальсевич В. К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России» // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 2-12.

2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека Москва : Теория и практика физической культуры. 2000. 275 с.

3. Татаркин А. И. Программно-проектное развитие регионов как условие социально-экономического развития Российской Федерации // Вестник УрФУ. Серия : Экономика и управление. 2011. № 4. С. 46-55.

4. Лазарев В. С. Понятие педагогической и инновационной системы школы // Сельская школа. 2003. № 1. С. 59-60.

5. Богатова И. Б. Интеграция учебных дисциплин в контексте ноосферного мышления (на примере обучения в средних профессиональных учебных заведениях) : дис. ... канд. пед. наук / И. Б. Богатова. Тольятти : ТГУ. 2004. 205 с.

References

1. Bal'sevich V. K. *Osnovnye polozheniya «Kontseptsii intensivnogo innovatsionnogo preobrazovaniya natsional'noy sistemy fizkul'turno-sportivnogo vospitaniya detey, podrostkov i molodezhi Rossii»* [Basic provisions of the Concept of Intensive Innovative Transformation of the National System of Physical Culture and Sports Education of Children, Adolescents and Youth in Russia]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2002, no. 3, pp. 2-12.
2. Bal'sevich V. K. *Ontokineziologiya cheloveka* [Human Ontokinesiology]. Moscow, *Theory and practice of physical culture Publ.*, 2000, 275 p.
3. Tatarkin A. I. *Programmno-proektnoe razvitie regionov kak uslovie so-tsial'no-ekonomicheskogo razvitiya Rossiyskoy Federatsii* [Program-project development of regions as a condition for socio-economic development of the Russian Federation]. *Vestnik UrFU. Seriya : Ekonomika i upravlenie - Vestnik UrFU. Series: Economics and Management*, 2011, no. 4, pp. 46-55.
4. Lazarev V. S. *Ponyatie pedagogicheskoy i innovatsionnoy sistemy shkoly* [The concept of the pedagogical and innovative system of the school]. *Sel'skaya shkola - Rural school*, 2003, no. 1, pp. 59-60
5. Bogatova I. B. *Integratsiya uchebnykh distsiplin v kontekste noosfernogo myshleniya (na primere obucheniya v srednikh professional'nykh uchebnykh zavedeniyakh)*. *Diis. kand. ped. nauk* [Integration of academic disciplines in the context of noospheric thinking (on the example of training in secondary vocational educational institutions). *Diss. cand. ped. sci.*]. Togliatti, 2004 205 p.

УДК 796.011.3

**КРОССФИТ ТРЕНИРОВКА
КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СБОРНЫХ КОМАНД ПО САМБО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ЗА РУБЕЖОМ**

**CROSSFIT TRAINING
AS AN INNOVATIVE METHOD OF PHYSICAL TRAINING
OF NATIONAL SAMBO TEAMS IN THE RUSSIAN FEDERATION AND ABROAD**

Осипов Дмитрий Васильевич

сотрудник

Академия Федеральной службы охраны России

г. Орел, Россия

Osipov Dmitry Vasilyevich

employee

Russian Federation Security Guard Service Federal Academy

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье описана история происхождения борьбы самбо история происхождения кроссфит тренировки. Описываются способы применения кроссфит тренировки в борьбе самбо. Приведены примеры построения тренировочного процесса для развития физических качеств в сборной команде России по самбо методом кроссфит тренировки. Проведено исследования успешных выступлений сборных СССР и сборной России на протяжении последних 40 лет, с 1981 года – по 2020 год. Отчет успешными выступлениями сборной СССР и сборной России на чемпионатах мира, по количеству золотых медалей в 10 весовых категориях, в мужском зачете – с 1981 года по 1990 год и в 9 весовых категориях, в мужском зачете с 1991 года по 2000 год, с 2001 года по 2010 год, с 2011 года по 2020 год.

Abstract. This article describes the history of the origin of SAMBO wrestling the history of the origin of crossfit training. The methods of using crossfit training in sambo wrestling are described. Examples of the construction of the training process for the development of physical qualities in the Russian national sambo team using the crossfit training method are given. A study of the successful performances of the USSR and Russian national teams over the past 40 years, from 1981 to 2020, was conducted. Report on the successful performances of the USSR national team and the Russian national team at the World Championships, according to the number of gold medals in 10 weight categories, in the men's competition – from 1981 to 1990 and in 9 weight categories, in the men's competition from 1991 to 2000, from 2001 to 2010, from 2011 to 2020.

Ключевые слов: физическая подготовка, кроссфит, самбо.

Keywords: physical training, crossfit, sambo.

Как известно спорт высших достижений не стоит на месте, спортсмены сборных команд по самбо во всем мире применяют при подготовке к чемпионатам Европы и мира самые инновационные подходы при подготовке спортсменов. Тренерские состав сборных команд всего мира постоянно посещают международные тренерс-

кие семинары и курсы переподготовки, так как развитие не стоит на месте, а на тренерский состав возложены достаточно масштабные задачи при подготовке спортсменов, представляющих свои государства на международном уровне.

Борьба самбо – самозащита без оружия. Родоначальником этого вида спорта является Российская Федерация. Российская Федерация занимает лидирующие позиции в этом виде спорта, как в спортивном самбо, так и в боевом самбо. Для большого количества спортсменов высокого уровня, выступающих в боях по смешанным единоборствам борьба самбо стала очень хорошей основой, в пример можно поставить самого известного во всем мире бойца смешанных единоборств многократного чемпиона Европы и мира по самбо Федора Емельяненко. Долгие годы Федор Емельяненко представлял сборную России на международном уровне по борьбе самбо. В одном из интервью, когда Федор Емельяненко уже выступал в амплуа бойца смешанных единоборств, отметил, что база, полученная в процессе карьеры профессионального самбиста, помогла реализовать его успешные выступления в боях по смешанным единоборствам [2].

Построения тренировочного процесса в борьбе самбо очень масштабное мероприятие, в сборной присутствуют несколько десятков тренеров и каждому отведена своя роль. Для спортсменов, включенных в состав сборной на тренировочных сборах проводятся спортивные мероприятия, такие как – совершенствование технической базы, разработка и отработка тактического плана ведения встречи и физическая подготовка [1].

В данной статье будут раскрыты особенности одной из методик физической подготовки спортсменов самбистов, применяемой во всем мире тренерскими коллективами, а именно методики применения тренировочного занятия кроссфит. Стоит отметить? что данная методика является инновационным методом тренировочного процесса, только за рубежом, в нашей стране данная методика применяется уже очень давно. В России кроссфит имел ранее другое название, а именно метод круговой тренировки. За рубежом страны, использующие методику кроссфита для развития физических качеств своих спортсменов, переняли ее у спортсменов смешанных единоборств. Так как пошла тенденция развития фитнес клубов и на базе фитнес клубов начали открываться секции по смешанным единоборствам, зарубежные специалисты по физической подготовке переквалифицировали свои направления тренировочного процесса под спортсменов смешанных единоборств придумав название кроссфит. В настоящее время кроссфит очень популярен во всем мире, среди профессиональных спортсменов различных видов спорта, так и среди людей, для которых спорт является хобби. И тренерские коллективы сборных команд за рубежом подхватили набирающую обороты инновационную методику для подготовки своих атлетов [3].

Кроссфит может выполняться двумя способами:

- Первый способ кроссфит будет выполняться на количество раз, с качественным выполнением каждого упражнения, где время будет ограничено только для перехода, от одного упражнения, к другому.
- Второе способ кроссфит будет выполняться в соответствии с регламентированным временем выполнения упражнений, данный способ основывается на мно-

гоповторной скоростной работе, переход от одного упражнения, к другому, так же регламентируется временем, чтобы время отдыха не превышало, время выполнения упражнения.

Методические указания при построении тренировочного занятия кроссфит. Упражнения должны выстраиваться таким образом, чтобы нагрузка на все группы мышц распределялась равномерно. Является ошибкой, когда друг за другом идут два три упражнения только на одну группу мышц. Определение отягощения должно выполняться индивидуально, для каждого из спортсменов, основываясь на физиологические особенности, весовую категорию и развитых физических качеств.

Первый способ построения кроссфит тренировки на количество раз, с фиксированным временем на отдых и переходом от одного упражнения к другому.

Тренировочное занятие должно включать минимум 10 упражнений, количества кругов 5, с каждым кругом отягощение должно увеличиваться минимум на 2 кг, Отдых осуществляется только по выполнению 2 кругов подряд и не должен превышать 4 минут.

Пример первого способа построения кроссфит тренировки расписан в таблице 1.

Таблица 1

Первый способ построения тренировочного занятия

№	Название упражнения	1-2 круг/ Кол-во повторений	Отдых	3-4 круг/ Кол-во повторений	Отдых	5 круг/ Кол-во повторений
1	Жим штанги лежа	16 раз	4 мин.	14 раз	4 мин.	12 раз
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
2	Приседания со штангой	16 раз		14 раз		12 раз
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
3	Рывок штанги к груди	16 раз		14 раз		12 раз
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
4	Выпады с штангой	16 раз		14 раз		12 раз
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
5	Обратный жим штанги	16 раз		14 раз		12 раз
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
6	Пресс (сгибание разгибание туловища лежа)	20 раз		20 раз		20 раз
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
7	Подтягивания на перекладине	16 раз		14 раз		12 раз
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
8	Пресс (Подъем ног в упоре лежа)	20 раз		20 раз		20 раз
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
9	Сгибание, разгибание рук, в упоре на брусьях	16 раз		15 раз		14 раз
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
10	Прыжки в длину из полного приседа	15 раз		15 раз		15 раз
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд

Второй способ построения кроссфит тренировки с регламентируемым временем выполнения упражнений и отдыхом для перехода к следующему упражнению.

Тренировочное занятие должно включать минимум 10 упражнений, количества кругов 6, на протяжении всех кругов отягощение не увеличивается, время выполнения упражнения 20 секунд, время отдыха и перехода к следующему упражнению 15 секунд. Отдых осуществляется только по выполнению 2 кругов подряд и не должен превышать 4 минут. Пример второго способа построения кроссфит тренировки расписан в таблице 2.

Таблица 2

Второй способ построения тренировочного занятия

№	Название упражнения	1-2 круг/ Временные отрезки	Отдых	3-4 круг/ Временные отрезки	Отдых	5-6 круг/ Временные отрезки
1	Жим штанги лежа	20 секунд	4 мин.	20 секунд	4 мин.	20 секунд
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
2	Приседания со штангой	20 секунд		20 секунд		20 секунд
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
3	Рывок штанги к груди	20 секунд		20 секунд		20 секунд
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
4	Выпады с штангой	20 секунд		20 секунд		20 секунд
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
5	Обратный жим штанги	20 секунд		20 секунд		20 секунд
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
6	Пресс (сгибание туловища лежа)	20 секунд		20 секунд		20 секунд
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
7	Подтягивания на перекладине	20 секунд		20 секунд		20 секунд
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
8	Пресс (Подъем ног в упоре лежа)	20 секунд		20 секунд		20 секунд
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5	6	7
9	Сгибание, разгибание рук, в упоре на брусьях	20 секунд		20 секунд		20 секунд
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд
10	Прыжки в длину из полного приседа	20 секунд		20 секунд		20 секунд
	Переход	15 секунд		15 секунд		15 секунд

В качестве подтверждения успешной реализации кроссфит тренировки на практике проведен сравнительный анализ успешных выступлений сборной СССР и сборной России на протяжении последних 40 лет, с 1981 года - по 2020 год.

Отчет спортивных достижений будет отражен успешными выступлениями сборной СССР и сборной России на чемпионатах мира, по количеству золотых медалей в 10 весовых категориях, в мужском зачете – с 1981 года по 1990 год и в 9 весовых категориях, в мужском зачете с 1991 года по 2000 год, с 2001 года по 2010 год, с 2011 года по 2020 год.

Число золотых медалей, заработанных на чемпионатах мира по самбо, сборной СССР, в 10 весовых категориях, в мужском зачете с 1981 года по 1990 год отражено на рисунке 1.



Рис. 1. Статистическая таблица золотых медалей, на чемпионатах мира по самбо сборной СССР, в 10 весовых категориях, в мужском зачете с 1981 года по 1990 год

Число золотых медалей, заработанных сборной СССР на чемпионатах мира, в мужском зачете, с 1981 года по 1990 год, равняется 75.

Число золотых медалей, заработанных на чемпионатах мира по самбо, сборной России, в 9 весовых категориях, в мужском зачете – с 1991 года по 2000 год отражено на рисунке 2.



Рис. 2. Статистическая таблица золотых медалей, на чемпионатах мира по самбо сборной России, в 9 весовых категориях, в мужском зачете с 1991 года по 2000 год

Число золотых медалей, заработанных сборной России на чемпионатах мира, в мужском зачете, с 1991 года по 2000 год, равняется 54.

Число золотых медалей, заработанных на чемпионатах мира по самбо, сборной России, в 9 весовых категориях, в мужском зачете – с 2001 года по 2010 год отражено на рисунке 3.

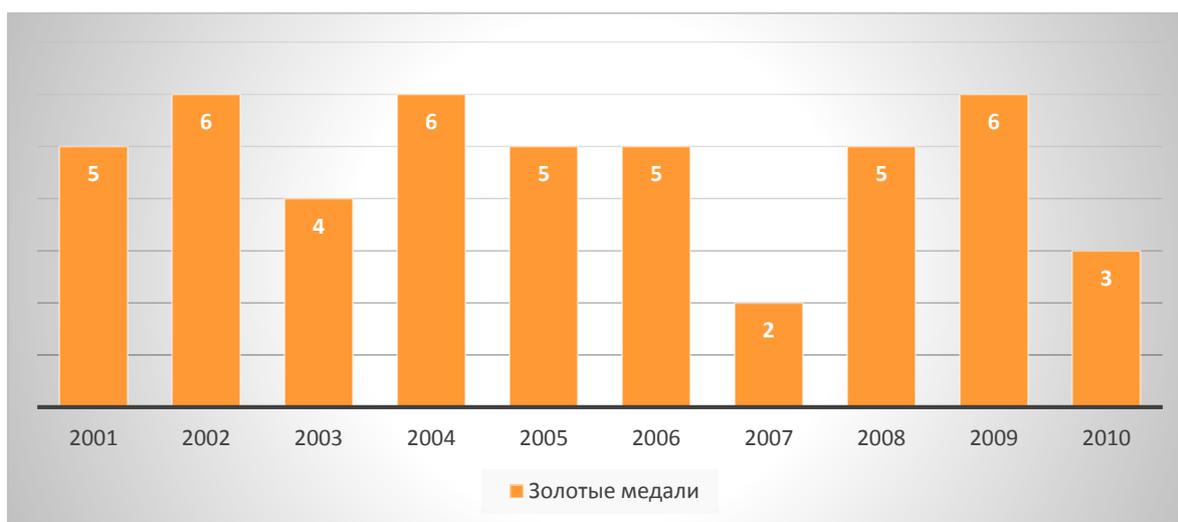


Рис. 3. Статистическая таблица золотых медалей, на чемпионатах мира по самбо сборной России, в 9 весовых категориях, в мужском зачете с 2001 года по 2010 год

Число золотых медалей, заработанных сборной России на чемпионатах мира, в мужском зачете, с 2001 года по 2010 год, равняется 47.

Число золотых медалей, заработанных на чемпионатах мира по самбо, сборной России, в 9 весовых категориях, в мужском зачете – с 2011 года по 2020 год отражено на рисунке 4.



Рис. 4. Статистическая таблица золотых медалей, на чемпионатах мира по самбо сборной России, в 9 весовых категориях, в мужском зачете с 2011 года по 2020 год

Число золотых медалей, заработанных сборной России на чемпионатах мира, в мужском зачете, с 2011 года по 2020 год, равняется 52.

Подводя итоги стоит обратить внимание на успешные выступления сборной СССР и сборной России по самбо на чемпионатах мира на протяжении последних 40 лет, не одна сборная не добивалась таких результатов столь долгое время, за прошедшие 40 лет завоевано 228 золотых медалей в мужском зачете. Хорошая физической подготовленности спортсменов, достигнута тренерские коллективы сборных команд с помощью круговой тренировки или кроссфита. Сборные команды СССР и России, не смогли бы достаточно хорошо подготовить технический арсенал и тактическую подготовленность спортсменов, для выступления на столь высоком уровне без хорошо развитых физических качеств, поэтому стоит сделать вывод о качественном выборе методики подготовки для развития физических качеств тренерскими коллективами сборных команд на разных этапах жизни сборных команд СССР и России по самбо. Для достижения высших результатов технической и тактической подготовки всегда недостаточно, они всегда работают только в комплексе с физической подготовкой.

Поэтому построения тренировочного процесса для развития физических качеств Российских самбистов с помощью круговой тренировки или кроссфита максимально усиливали нашу сборную на протяжении долгих лет.

Литература

1. Герасимов И. В. Методические основы силовой тренировки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 22-31.
2. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. О роле спортивной борьбы в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 135-137.
3. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. № 6 (22). С. 23-28.

References

1. Gerasimov I. V. *Metodicheskie osnovy silovoy trenirovki [Methodological foundations of strength training]*. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 22-31.
2. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. *O role sportivnoy bor'by v podgotovke kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [On the role of wrestling in the training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizi-cheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]*. Orel, Orel Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ., 2018, pp. 135-137. (In Russia).
3. Podrezov I. N., Mos'kin S. A. *Vliyanie zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami na funktsional'noe sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya [The influence of physical exercises on the functional state of the human body and the level of its health]*. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 6 (22), pp. 23-28.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ, А ТАКЖЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE LIFE OF STUDENTS AND SCHOOLCHILDREN, AS WELL AS PROFESSIONAL ATHLETES

Шилько Анастасия Игоревна

студент

кафедра физического воспитания

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Shilko Anastasia Igorevna

student

department of physical education

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается важность и необходимость внедрения инновационных технологий в сферу профессионального спорта и физической культуры в целом. Сегодня инновационные идеи и практики используются для повышения статуса спорта и физического воспитания. Благодаря инновационным достижениям растут и достижения в результативности спортсменов, а также повышается уровень заинтересованности у молодого поколения. Включение технологий в занятия по физическому воспитанию создает индивидуально ориентированный опыт для подрастающего поколения, которое неохотно относится к этому предмету. Кроме того, это достаточно эффективно для снижения стресса, повышения уверенности в себе. Это также улучшает стратегии и навыки. Итогом работы является просвещение в рамках теоретической основы, иллюстрирующую инновации в занятиях спортом и физической культурой.

Abstract. This article examines the importance and necessity of introducing innovative technologies into the field of professional sports and physical culture in general. Today, innovative ideas and practices are being used to enhance the status of sports and physical education. Thanks to innovative achievements, the achievements in the performance of athletes are also growing, as well as the level of interest among the younger generation. Incorporating technology into physical education classes creates an individually focused experience for the younger generation that is reluctant to take up the subject. Plus, it is quite effective in reducing stress, boosting self-confidence. It also improves strategies and skills. The result of the work is education within the framework of a theoretical basis, illustrating innovations in sports and physical education.

Ключевые слова: инновации; физическая культура; спорт; навыки; знания; ценности; школьники; студенты; тренера; учителя.

Keywords: innovation; physical education; sport; skills; knowledge; values; pupils; students; trainer; teachers.

Важность физического воспитания

Физическое воспитание развивает навыки, необходимые для ведения активного и здорового образа жизни, повышения уверенности в решении проблем одно-

го человека, а также в группах или командах с помощью широкого спектра учебных мероприятий. Это важный подход к увеличению физической активности молодежи и сокращению хронических заболеваний.

Другими словами, физическая активность может рассматриваться как важный аспект для высокого качества жизни. Физическое воспитание также поддерживает личное и общественное благополучие. Кроме того, такое воспитание помогает достичь здоровой физической формы для всех.

Понятия спорта и физического воспитания

В наше время спорт и физическое воспитание иногда путают друг с другом. Но важно понять разницу между этими двумя понятиями. Спорт оставляет большой след именно в сфере олимпиады. Спорт — это навыки, приобретенные благодаря опыту и занятиям особыми физическими нагрузками. В то время как физическое воспитание является ключевым этапом в самом спорте.

Последствия отсутствия физических нагрузок и спорта

В условиях глобализации физического воспитания и спорта в некоторых американских и английских школах в 2005 году был доказан упадок развития предмета: очевидные недостатки в учебной программе, распределении времени, устаревшие материалы, человеческие и финансовые ресурсы, проблемы с ограниченными возможностями, а также качество и выполнение программы.

Исследователь также подчеркивает, что, несмотря на международную пропаганду, поддерживаемую обширными медицинскими, научными, экономическими, социальными и культурными доводами в пользу физической активности, ее популярность снижается в большинстве стран.

Помимо этого, было обнаружено, что примерно две трети взрослого населения недостаточно активны для обеспечения себя хорошим физическим здоровьем. Ожирение среди школьников также является новой проблемой.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендовала [1]:

– уделять больше внимания школьному физическому воспитанию и спорту.
ВОЗ

– назвала неправильные диеты и малоподвижный образ жизни двумя наиболее распространенными факторами риска развития хронических заболеваний.

Решение проблемы

Чтобы помочь простым любителям и профессиональным спортсменам достичь прогресса и наивысшего желаемого уровня результативности, спортивные власти публикуют долгосрочные рекомендации по развитию спортсменов для каждого вида спорта. Благодаря статистике, а также компьютерным и медицинским технологиям мониторинга, научные и индивидуальные интервалы выбора нагрузки и восстановления становятся все более понятными и используются массово, при этом решающую роль играет периодизация. Такие концепции обучения, как периодизация, были созданы учеными и тренерами и становятся частью образовательных и тренировочных программ, необходимых для каждого тренера или учителя в двадцать первом веке [2]. Если обучать всех по данной программе, то периодизация поможет абсолютно всем участникам спортивных мероприятий улучшить свои показатели и минимизировать количество травм и нагрузки, тем самым повышая произ-

водительность и сокращая расходы на здравоохранение.

Инновационные технологии в школьной и студенческой жизни

Сегодня инновации в физической культуре выражаются во внедрении в школьные и студенческие занятия нетрадиционных упражнений. К таковым, например, относится йога.

С внедрением йоги, как инновации в обучении, у студентов или школьников развиваются силовые качества, гибкость и пластичность. При сочетании йоги и небольших физических нагрузок происходит релаксация всего организма. Такая активность учит правильно дышать, управлять психикой и регулировать организм в физиологическом плане. Ее основной плюс – возможность применения в любых группах, в том числе специальных по здоровью [3].

Телефонные приложения в физическом воспитании

Почти у каждого есть смартфон, и учителя физкультуры могут использовать такие устройства в своих интересах, поощряя своих учеников заниматься спортом. Хотя им, вероятно, не понравится, что их ученики будут постоянно приклеены к своим мобильным телефонам во время занятий, когда образовательные преимущества очевидны, следует поощрять использование мобильных телефонов и телефонных приложений.

Есть много телефонных приложений, доступных в эти дни, предназначенных для отслеживания движений и предложения руководств по питанию. Студенты и школьники могут получить доступ к важной информации о своей физической форме и диете всего за несколько кликов. И самое лучшее, что большинство из этих приложений являются бесплатными.

Мониторы и трекеры

Поскольку не все ученики обладают одинаковыми физическими возможностями, учителям важно знать, что их ученики могут и чего не могут. Важно адаптировать программу к телу конкретного студента, поэтому мониторы сердечного ритма стали критически важными для оценки физической выносливости студентов и постановки перед ними реалистичных и разумных целей.

Создание целей, подходящих для каждого отдельного студента, побудит его оставаться активным и преданным своим фитнес-процедурам.

Помимо пульсометров, шагомеры также стали незаменимым инструментом в физическом воспитании. Они превосходны и надежны, когда дело доходит до отслеживания шагов.

Они могут отслеживать, насколько активен ученик, даже когда он не занят тренировкой или упражнением. Кроме того, шагомеры работают даже тогда, когда используются для выполнения поручений и выполнения домашних обязанностей.

И если количество шагов ученика невелико, шагомер может напомнить этому ученику, чтобы он продолжал идти и идти. Это помогает студентам лучше осознавать свой прогресс и придерживаться своих целей.

Умные часы

Умные часы – отличная альтернатива традиционному шагомеру в качестве счетчика шагов. Они могут быть дороже, но предлагают больше функций.

Например, некоторые умные часы могут позволить студентам получить доступ

к своей любимой музыке и слушать ее во время тренировки. В других моделях есть приложения, которые могут напоминать студентам о необходимости принимать любые лекарства, отслеживать время их сна или регистрировать их настроение. Некоторые умные часы могут регистрировать дистанцию бега студентов, а также их скорость.

Одна из проблем с умными часами заключается в том, что они, как правило, стоят дорого. И чем больше у них функций, тем выше их цена. По сути, это просто означает, что, хотя умные часы удобны на уроках физкультуры, они могут подойти не каждому ученику, и инструкторы должны знать об этом.

Инновации в спортивной одежде

Если говорить о новых инновационных технологиях в спортивной индустрии, то стоит начинать как раз-таки с «оболочки» спортсменов и любителей спорта.

В спорте требуется высококачественная и технологичная обувь. Разработкой моделей для конкретных видов спорта занимаются спец лаборатории, где каждое технологическое внедрение тщательно проверяется на опыте. В настоящее время особое внимание уделяется ортопедическим и динамическим свойства обуви, а также системе учета индивидуальных показателей.

Кроссовки с сенсорами — повседневная реальность профессиональных спортсменов. Такие кроссовки фиксируют всю информацию о каждом движении во время игры, а затем передают эту информацию пользователю, чтобы он мог улучшать свои показатели.

Здесь также стоит отметить достижения некоторых знаменитых брендов:

В 1980-х годах Nike, Reebok и Adidas представили свету модели кроссовок для баскетбола, которые заметно повлияли на скорость и прыгучесть спортсменов [4].

В 2013 году компания Vibram представила кроссовки с системой Smart Concept Sole. Она предусматривает встроенные в кроссовки сенсоры, способные распознавать характер покрытия, замечать опасные участки и предупреждать хозяина световой индикацией. Управление кроссовками осуществляется с помощью смартфона.

Ботинки для сноуборда от Nike. В таких ботинках используется технология FlexSystem, благодаря которой обувь можно оптимизировать под конкретный вид катания.

Инновационные технологии в мире профессионального спорта

В современной спортивной жизни появилось множество технических новинок. Спорт, стал не только более зрелищным, изобретения последнего столетия превратили его в точную науку. Сегодня достижения в спортивных технологиях стали настолько частым явлением, что их все почти невозможно пересчитать и вспомнить, но некоторые из них все же стоит упомянуть:

AdidasMiCoachElite и MLS – футбольная смарт-технология. Она оснащает всю команду футбольной лиги США комплектом устройств, обеспечивающих контроль за состоянием человека во время физической активности.

Мини MINI для Олимпиады в Лондоне – автомобильное «ноу-хау» — это уменьшенная в 4 раза копия соответствующего авто. Устройство предполагает перевозку инвентаря во время спортивных соревнований.

miCoachSmartBall – новый футбольный мяч, который определит точное пере-

сечение линии ворот в автоматическом режиме. Это – «умный» тренер для футболистов, способный совершенствовать их мастерство при «оттачивании» разнообразных ударов по воротам.

C-RingDumbbells – смарт-гантели, которые подсчитают число калорий, потерянных за время тренировки, с помощью цветowych обозначений. Зеленый означает необходимость дальнейших упражнений, желтый – пик тренировки, а красный – закончить мероприятие.

Вывод

Внедрение разного рода инноваций уже стало неотъемлемой частью спортивной жизни. Нельзя сказать, что абсолютно все они себя оправдывают, но деться от них уже никуда не получится. И это даже хорошо, ведь именно благодаря им полным ходом идет развитие физического воспитания и спорта, а вместе с тем и достижений людей, которые занимаются физической активностью.

Литература

1. Армстронг Т. Глобальная стратегия Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в области питания, физической активности и здоровья. Королевское правительство Таиланда. Бангкок : Министерство спорта, 2005. 180 с.

2. Аллен Л., Никлассон Л., Згонк Ю. Подготовка мозга: простые и эффективные способы подготовки студентов к обучению. Питерборо : Нью-Гэмпшир : Кристал Спрингс, 2008. 123 с.

3. Егорова О. Е. Инновационные технологии в мире спорта // Студенческий научный форум - 2015 : VII Международная студенческая научная конференция. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015010188> (дата обращения: 01.06.2021).

4. Найт Ф. Продавец обуви. История компании Nike, рассказанная ее основателем. Нью-Йорк : Эксмо. 2020. 480 с.

References

1. Armstrong T. Global'naya strategiya Vsemirnoy organizatsii zdravookhraneniya (VOZ) v oblasti pitaniya, fizicheskoy aktivnosti i zdorov'ya. Korolevskoe pra-vitel'stvo Tailanda [World Health Organization (WHO) Global Strategy on Nutrition, Physical Activity and Health. Royal Government of Thailand]. Bangkok, Ministry of Sports Publ., 2005, 180 p.

2. Allen L., Niklasson L., Zgonk Yu. Podgotovka mozga: prostye i effektivnye sposoby podgotovki studentov k obucheniyu [Brain training: simple and effective ways to prepare students for learning]. Peterboroug, New Hampshire, Crystal Springs Books Publ., 2008, 123 p.

3. Egorova O. E. Innovatsionnye tekhnologii v mire sporta [Innovative technologies in the world of sport]. Studencheskiy nauchnyy forum - 2015 : VII Mezhdunarodnaya studencheskaya nauchnaya konferentsiya [Conference Student Scientific Forum – 2015. VII International Student Scientific]. Available at: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015010188> (accessed 01.06.2021). (In Russia).

4. Nayt F. Prodavets obuvi. Istoriya kompanii Nike, rasskazannaya ee osnovatelem [Shoe seller. The story of Nike as told by its founder]. New York, Eksmo Publ., 2020, 480 p.

УДК 373.1

**ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Васильева Виктория Руслановна

студент

институт технологии, экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Vasilyeva Victoria Ruslanovna

student

institute of technology, economics and service

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department of the physical culture

Volgograd State socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В работе рассматриваются различные инновационные технологии, которые используются на уроках физической культуры. Определено их значение для формирования у обучающихся устойчивого интереса к физической культуре; их влияние на качество знаний, эффективность обучения, развитие.

Abstract. The paper discusses various innovative technologies that are used in physical education classes. Their significance for the formation of students' sustainable interest in physical culture is determined; their influence on the quality of knowledge, the effectiveness of training and development.

Ключевые слова: учащиеся, учителя, уроки, физическая культура, технологии, обучение.

Keywords: students; teachers; lessons; physical education; technology; training.

XXI век – это век высоких информационных и компьютерных технологий. Сегодня образование ставит перед учителями задачу совершенствования традиционных технологий и поиска новых подходов к организации учебного процесса.

Благодаря внедрению инновационных технологий учителя смогут разрабатывать специальные индивидуальные программы для учеников с учетом их интересов и творческих способностей. Также они смогут учитывать физические и психофизио-

логические особенности. Эти программы помогут улучшить здоровье учащихся и предотвратить многие их болезни.

Актуальность работы заключается в исследовании новых технологий, которые помогут улучшить работу учителей и могут заинтересовать учеников. Нововведения не возникают сами по себе, они являются результатом научных исследований, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов.

Инновационная деятельность в обучении физической культуре предполагает такой процесс и результат образовательной деятельности, которые способствуют изменению существующей культурной и социальной среды [1, с. 1015].

Сегодняшние занятия по физическому воспитанию должны быть неразрывно связаны с использованием таких инновационных технологий, как:

Технологии, сберегающие здоровье. Они позволяют учащимся сформировать необходимые знания, умения и навыки для здорового образа жизни, научить их использовать полученные знания и обеспечить возможность сохранения здоровья.

Эти технологии основаны на возрастных характеристиках познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании визуализации и сочетании различных форм информационного обеспечения.

Типы оздоровительных технологий, используемых учителями на уроках физкультуры:

- изменение видов деятельности – один из способов повышения эффективности урока (изменение теории и практики: умственные и физические нагрузки учащихся);

- приятная обстановка – позволяет узнавать физическое и психологическое состояние детей на момент лекции, создавая дружескую атмосферу и стремление обучающихся быть активными участниками;

- индивидуальный подход – создает для каждого ребенка ситуацию успеха;

- активный отдых, закаливание тела;

- эффективные средства повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям.

Дозированные физические нагрузки с учетом развития учеников, их групп здоровья, строгий контроль температуры, вентиляция помещений, контроль состояния спортивного инвентаря и инвентаря, их своевременный ремонт, поддержание чистоты, контроль наличия спортивной формы, использование специальных упражнений для профилактики и коррекции осанки, глаз, дыхательная гимнастика – все это позволяет сохранить здоровье обучающихся и предотвратить травмы.

Личностно – ориентированная технология обучения. Ориентируясь на данную технологию, педагог создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей, способствует созданию творческой атмосферы на занятиях, развивает практические навыки, необходимые любому человеку в различных жизненных ситуациях, осознанное, активное отношение к урокам физического воспитания, создание ситуации успеха, направленной на творческий поиск и самоопределение ученика.

Суть технологии заключается в методе обучения, ориентированном на лич-

ность, индивидуальном подходе к каждому ребенку, в формировании осознанной потребности в занятиях физической культурой, здоровьем и спортивно-творческой деятельностью. Это означает, что для каждого ученика создана индивидуальная образовательная траектория, учитывающая индивидуальный тип телосложения, физическую подготовку, состояние здоровья, а также особенности умственного развития.

Зная особенности физического развития детей, физическое воспитание должно основываться на индивидуализации и дифференциации тренировок и учебных занятий, постепенном овладении необходимыми навыками и умениями с помощью упражнений разной степени сложности.

Разные типы уроков, формы их выполнения, комплексное использование фронтальной, групповой, индивидуальной формы работы, использование различных методов и приемов обучения, в том числе нестандартных уроков: уроки-игры, уроки-конкурсы, уроки-соревнования – все это позволяет стимулировать интерес к физическому воспитанию не только на уроках, но и в свободное от занятий время.

Информационно-коммуникационные технологии. ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне. Эти технологии помогают решить еще одну задачу – заинтересовать школьников в получении информации о формировании здорового образа жизни, истории развития физического воспитания и спорта.

Уроки физкультуры включают большой объем теоретического материала, на который отводится минимальное количество часов, а использование ИКТ позволяет эффективно решить эту задачу: объяснения техники выполнения обучающих движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещающие теоретические вопросы.

Использование междисциплинарных связей не только помогает создать целостную картину мира, но и способствует развитию эстетического отношения к спорту как искусству, воспитывая чувство патриотизма [3].

Сегодняшнее развитие общества диктует необходимость использования новых информационных и коммуникационных технологий во всех сферах жизни. Следует ли использовать ИКТ на уроках физкультуры? Это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего, движение.

Информационно-коммуникационные технологии позволяют решать задачи поиска и хранения данных, планирования, контроля и управления занятиями физкультурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся.

Задача учителя - выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свои творческие способности, активизировать двигательную и познавательную активность ученика. Использование новых информационных технологий, интернет-ресурсов, позволяет достичь максимальных результатов при решении многих задач и на уроках физкультуры.

1) Онлайн-обучение. Педагоги могут использовать эту технологию, чтобы побудить своих учеников улучшить свои навыки, просматривая онлайн-видео и демонстрируя презентации. Благодаря огромному количеству информации, доступной

в Интернете, учителям физкультуры будет легко найти обучающие видео-уроки, которые могут удовлетворить потребности каждого ученика.

2) Мониторинг и отслеживание. Поскольку не все учащиеся обладают одинаковыми физическими способностями, важно, чтобы учителя адаптировали программу к конкретному телосложению ученика, поэтому отслеживание сердечного ритма критически важно при оценке физической выносливости учащихся и назначении им упражнений.

Помимо пульсометров, шагомеры также должны стать незаменимым помощником во время тренировки. Они очень удобны для отслеживания шагов. Кроме того, шагомеры подсчитывают все движения, когда учащиеся выполняют домашние дела. Шагомер может напоминать, что вы сегодня слишком мало ходили и вам нужно быть более активными. Это помогает учащимся быть в курсе своего прогресса в течение дня и напоминает им, что нужно приложить больше усилий.

3) Умные часы. «Смарт»-часы – отличная альтернатива шагомеру. В разных моделях есть приложения, которые могут напоминать учащимся о необходимости принимать лекарства, отслеживать время сна или записывать настроение. Некоторые модели могут записывать и сохранять пройденное расстояние, а также скорость. Одна из самых больших проблем умных часов – это их цена. Чем больше у них функций, тем дороже они стоят, поэтому не все могут себе их позволить.

4) Компьютерные программы. Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно излагать теоретический материал, что делает учебный процесс максимально эффективным. С помощью презентации можно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, наглядно представить исторические события, биографии спортсменов. Наличие наглядного набора информации позволяет закрепить их в памяти.

5) Также возможно проведение тестирования в классе для проверки и закрепления знаний учащихся. Во внеклассной работе вы также можете использовать ИКТ: командная презентация, дизайн соревнований, описание соревнований и так далее [4].

Инновационная физическая культура помогает учащимся на их уровне, дает рекомендации по укреплению навыков и прививает им на всю жизнь любовь к движению. С помощью приложений, онлайн-уроков, программ отслеживания показателей организма, учителя физкультуры могут устанавливать индивидуальные цели и упражнения для учащихся. В процессе обучения учащиеся могут чувствовать большой интерес и приверженность к физической активности, необходимой для развития здоровых привычек.

Одна из основных задач учителей физкультуры является рациональное использование наглядных средств обучения в учебном процессе. Самые богатые возможности для этого предоставляют современные компьютерные информационные технологии. Компьютерные технологии все больше входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить прямого общения ученика с живым человеком, учителем. Однако использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения является необходимостью в ближайшее время и в будущем. Использование ИКТ позволяет учителю повышать уровень знаний

о предметной информации, развивать существующие и приобретать новые навыки работы с информацией в контексте постоянного совершенствования компьютерного оборудования. Благодаря такому стилю обучения учащийся становится активным субъектом образовательной деятельности [2, с. 213].

Таким образом, использование новых информационных технологий позволяет сформировать у обучающихся устойчивый интерес к физической культуре, влияет на качество знаний, эффективность обучения, развитие. При этом сами новые информационные технологии становятся инструментом познания, обучения, выполнения обобщающих, исследовательских, опытно-конструкторских, воспитательных и контрольно-корректирующих функций.

Сегодня физическая культура – это не погоня за результатом, а упорный труд педагогов по укреплению здоровья учеников. На уроках необходимо учитывать желания, настроение, темперамент каждого ученика. Новое время ставит перед учителями задачу найти лучшие способы подготовить учащихся к жизни в быстро меняющемся мире. В настоящее время разработано значительное количество образовательных концепций и технологий, пришедших на смену технологиям «традиционных школ». Проектирование учебного процесса учителями физической культуры с учетом новых требований предполагает иные подходы не только к планированию результатов обучения, но и к выбору содержания, методов, форм и технологий обучения.

Литература

1. Абдукаримов Н. А. Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой // Молодой ученый. 2016. № 3 (107). С. 1015-1017.
2. Гусева Н. Л. Мотивация студентов к здоровому образу жизни через физкультурно-спортивную деятельность // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и учебной работы. Москва : Московский Государственный Университет им. М. В Ломоносова. 2008. С. 213-215.
3. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин [и др.] // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. С. 143-147.
4. Покровская Т. Ю., Ларионов И. С. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. №2 (9). С. 75-83.

References

1. Abdugarimov N. A. Ispol'zovanie innovatsionnykh tekhnologiy na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy [The use of innovative technologies in physical culture classes]. Molodoy uchenyy - Young scientist. 2016. No. 3 (107). pp. 1015-1017.
2. Guseva N. L. Motivatsiya studentov k zdorovomu obrazu zhizni cherez fizkul'turno-sportivnuyu deyatel'nost' [Motivation of students to a healthy lifestyle through physical culture and sports activities]. Organizatsiya i metodika uchebnogo protsessa, fizkul'turno-ozdorovitel'noy i uchebnoy raboty [Organization and methodology of the educational process, physical culture and recreation and educational work]. Moscow, Lomonosov Moscow State

University Publ., 2008, pp. 213-215.

3. Ilyin A. A. [et al.]. *Formy i sposoby motivatsii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy [Forms and methods of motivating students to engage in physical culture]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Tomsk State University, 2012, no. 360, pp. 143-147.*

4. Pokrovskaya T. Yu., Larionov I. S. *Vliyanie dvigatel'noy aktivnosti i sa-mostoyatel'nykh zanyatiy na zdorov'e studentov [The influence of motor activity and active classes on the health of students]. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta - Human health, theory and methodology of physical culture and sports, 2018, no. 2 (9), pp. 75-83.*

МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

HYGIENIC EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Русимова Екатерина Андреевна

студент

факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Rusimova Ekaterina Andreevna

student

faculty preschool and primary education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

ассистент

кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolyevna

assistant

department of physical education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассматривается актуальность и задачи гигиенического воспитания детей дошкольного возраста. Определено понятие «гигиеническое воспитание», выявлены особенности формирования гигиенических навыков. Описаны причины раннего гигиенического воспитания детей. Автором отмечается роль родителей при формировании гигиенических навыков. Перечислены основные навыки личной гигиены в дошкольном возрасте. В статье предложены разработанные автором вопросы для проверки уровня гигиенического воспитания дошкольников. Описаны результаты уровня гигиенического воспитания детей дошкольного возраста. Предложены рекомендации для формирования гигиенических навыков детей. Автором отмечена необходимость соблюдения следующих факторов гигиенического воспитания детей дошкольного возраста: систематичность, постепенность и последовательность (в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями), обучение только при хорошем настроении, согласованность действий педагогов и родителей.

Abstract. The article considers the relevance and tasks of hygienic education of preschool children. The concept of "hygienic education" is defined, the peculiarities of the formation of hygienic skills are revealed. The reasons for early hygienic education of children are described.

The author notes the role of parents in the formation of hygiene skills. The basic personal hygiene skills in preschool age are listed. The article presents the questions developed by the author to check the level of hygienic education of preschool children. The results of the level of hygienic education of preschool children are described. Recommendations for the formation of hygienic skills of children are offered. The author notes the need to observe the following factors of hygienic education of preschool children: systematic, gradual and consistent (in accordance with age and individual characteristics), training only in a good mood, coordination of actions of teachers and parents.

Ключевые слова: *гигиена; гигиенические навыки; формирование; гигиеническое воспитание; дети дошкольного возраста.*

Keywords: *hygiene; hygiene skills; formation; hygiene education; preschool children.*

В первые годы своей жизни дошкольники обладают низкой сопротивляемостью к окружающей среде, имеют слабую опорно-двигательную систему и несформированные навыки личной гигиены. Формированием гигиенических навыков необходимо заниматься с самого детства. Именно по этой причине на первый план нужно поставить такие задачи, как: закаливание организма, формирование правил личной гигиены. Воспитательными задачами являются: разностороннее и гармоничное развитие дошкольника, воспитание «морально-волевых качеств личности» [2].

Гигиеническое воспитание нужно для приобщения дошкольников к ведению здорового образа жизни, а также создает предпосылки защиты их здоровья. На сегодняшний день соблюдение гигиены особенно актуально из-за существующей пандемии. В настоящее время проблеме гигиенического воспитания детей дошкольного возраста посвящено немало научных работ. Данный вопрос рассматривали в своих трудах такие авторы как Н. А. Андреева, Т. А. Берсенева, В. Г. Воронцова, В. И. Гаранджа, В. В. Колбанов, Л. Г. Татарникова, А. Г. Саенко и другие авторы.

Н. А. Андреева определяет «гигиеническое воспитание» как «часть общего воспитания», а «гигиенические навыки» как «неотъемлемую часть культурного поведения» [1]. Формирование гигиенических навыков нужно непосредственно начинать с младшего дошкольного возраста под прямым влиянием взрослых в правильно-организованной среде. Здесь главную роль играют следующие факторы: когда началась работа по формированию гигиенических навыков, в каких условиях это происходит, с какой последовательностью и систематичностью это происходит, каков эмоциональный настрой ребенка при выполнении гигиенических процедур [1].

Гигиеническое воспитание осуществляется не только педагогами в дошкольной образовательной организации, но и родителями дома. Младшие дошкольники без труда осваивают гигиенические навыки, осознают важность личной гигиены, а также готовы соблюдать гигиенические правила. Родители должны приучить к режиму дня, правильно и вовремя чистить зубы, аккуратно умываться с применением мыла, вытираться личным полотенцем, чисто одеваться, следить за чистотой своего тела и вещей.

В программы воспитания и развития дошкольников включено формирование гигиенических навыков, так как данный процесс является важным средством физического развития. Задача педагогов – создать условия для естественного выполнения правил личной гигиены и совершенствования гигиенических навыков дошколь-

ников [2].

Перечислим основные гигиенические навыки для детей дошкольного возраста:

– дошкольники от полутора до трех лет: после напоминания взрослого моют руки перед едой, после прогулки и по мере загрязнения, вытирают их (педагог оказывает необходимую помощь), моют лицо, вытираются личным полотенцем, иногда пользуются личным носовым платком, вытирают обувь перед входом, при помощи взрослого приводят одежду в порядок после загрязнения, стараются аккуратно кушать;

– дошкольники от трех до четырех лет: перед мытьем рук и умыванием засучивают рукава, воду не разбрызгивают, одежда после данных процедур сухая, умеют пользоваться мылом, насухо вытираются личным полотенцем; чистят зубы, по необходимости пользуются носовым платком; после приема пищи без напоминания педагога вытирают (или моют) губы и руки салфеткой (полотенцем);

– дошкольники от четырех до пяти лет: внимательно умываются, моют руки (с мылом) перед едой, по мере загрязнения, после туалета, после прогулки, вытираются личным полотенцем, умеют пользоваться расческой, сами используют носовой платок, чистят зубы (утром, перед сном и после приема пищи), при кашле отворачиваются и закрывают рот платком (либо рукой), с помощью взрослых приводят одежду в порядок, после приема пищи поласкают рот водой;

– дошкольники от пяти до шести лет: самостоятельно следят за чистотой тела, самостоятельно моют ноги, правильно чистят зубы, без напоминания взрослого поласкают рот водой после приема пищи; просят по необходимости о замене носового платка, расчесывают волосы, заплетаются, самостоятельно проводят влажные обтирания до пояса; за стол садятся в чистом виде, едят аккуратно и бесшумно, уверенно пользуются ложками и вилками, соблюдают чистоту и порядок (в группе, дома, на улице);

– у дошкольников от шести до семи лет сформирована привычка самостоятельного, быстрого и тщательного выполнения гигиенических навыков, полученных ранее, они самостоятельно следят за чистотой одежды, обуви, всегда опрятны и аккуратны.

С целью проверки уровня гигиенического воспитания дошкольников мы провели опрос на базе ЧДОУ «Разумка». В исследовании приняли участие десять детей в возрасте от трех до четырех лет. Вопросы были заданы индивидуально, учитывалось настроение детей. Нами были разработаны следующие вопросы, касающиеся гигиенического воспитания дошкольника:

- Умываешься ли ты каждое утро?
- Сколько раз в день ты чистишь зубы?
- Когда нужно мыть руки?
- Пользуешься ли ты влажными салфетками?
- Ты разговариваешь во время приема пищи?

Проанализировав ответы дошкольников, мы пришли к следующим выводам:

– на первый вопрос: «Умываешься ли ты каждое утро?» – 80% дошкольников ответили, что умываются каждое утро, 20% пояснили, что могут пропустить данный

ритуал;

– большинство детей (70 %), отвечая на второй вопрос: «Сколько раз в день ты чистишь зубы?», – ответили, что чистят зубы 1 раз в день (утром или вечером), остальные 30% – чистят свои зубы 2 раза в день;

– на третий вопрос: «Когда нужно мыть руки?» – 50% дошкольников ответили, что нужно мыть руки «после улицы, после еды и просто, когда они грязные», 20 % – указали, что моют руки «после улицы», 30% – ответили, что «моют руки, когда их испачкали»;

– четвертый вопрос «Пользуешься ли ты влажными салфетками?» – здесь 100% детей ответили, что пользуются ими;

– на пятый вопрос: «Ты разговариваешь во время приема пищи?» – 50 % дошкольников ответили, что не разговаривают во время приема пищи, остальные 50% отметили, что могут поговорить.

Таким образом, у большинства дошкольников ЧДОУ «Разумка» полностью не сформированы гигиенические навыки, дети могут пропустить утренние гигиенические процедуры, не знают, сколько раз в день нужно чистить зубы, как часто мыть руки и не соблюдают тишину во время приема пищи.

Мы разработали рекомендации для гигиенического воспитания детей дошкольного возраста. Итак, в процессе формирования гигиенических навыков, необходимо соблюдать следующие факторы:

– систематичность (постоянное повторение гигиенических процедур в определенной последовательности и постоянных условиях);

– постепенность и последовательность (соответствие возрастных и индивидуальных особенностей);

– обучение только при хорошем настроении;

– согласованность действий педагогов и родителей.

Так как ведущим видом деятельности является игра, то и для формирования гигиенических навыков без них не обойтись. В игровой деятельности дошкольники с легкостью осваивают правила гигиенического поведения. Педагоги и родители должны наблюдать за содержанием игры, а также включать в нее элементы гигиенических знаний [1]. В дошкольном возрасте актуальны следующие игры для гигиенического воспитания: «Семья», «Приехали гости», «Дочки-матери», «День рождения». Данные игры способствуют усвоению гигиенических навыков: всегда мыть руки перед едой, чистить зубы, умение опрятно одеваться. Отметим, что у дошкольников увеличивается интерес к игре, если в ней участвует взрослый.

Особой популярностью для развития гигиенических навыков в дошкольном возрасте пользуются игры-драматизации. Данные игры способны научить дошкольников действовать сообща и самостоятельно. Дети в соответствии с темой игры разыгрывают свою роль. Перед такими играми необходимо прочитать короткий рассказ или рассмотреть картинки для подражания. В дошкольных учреждениях, как правило, организуют следующие игры-драматизации: «В гостях у белочки», «День рождения ежика» и другие.

Отметим также эффективность использования дидактических игр для гигие-

нического воспитания детей дошкольного возраста. Данные игры способствуют уточнению представлений дошкольников, развивают осознанность действий, повышают интерес к гигиеническим правилам. Для формирования гигиенических навыков необходимо использовать следующие дидактические игры: «Купаем куклу Машу», «Накормим зайку», «Разложи все по местам», «Сделаем Лизе дом», «Купаем куклу Лену», «У нас порядок».

В процессе гигиенического воспитания детей дошкольного возраста необходимо использовать наглядные пособия (картинки, фото, иллюстрации, диафильмы, мультфильмы). Перед занятиями с детьми следует заранее поставить цель, подобрать методику, продумать методы и условия.

В процессе гигиенического воспитания дошкольников необходимо использовать литературные произведения (например, К. Чуковского «Мойдодыр», Ю. Тувима «Письмо к детям», А. Барто «Девочка чумазная», Л. Воронковой «Маша – растеряша», В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»). Художественная литература способствует закреплению гигиенических навыков у детей дошкольного возраста. При чтении литературных произведений дети видят образы, картинки, конкретные ситуации, у них появляется живой отклик на действия героев.

Важное значение в дошкольном возрасте имеет применение в процессе гигиенического воспитания народных потешек, пословиц, поговорок. Они сопровождают многие гигиенические процедуры: умывание, кормление, купание, укладывание спать. Небольшие четверостишия помогают алгоритмизировать процесс. Текст помогает запомнить не только то, что необходимо всем умываться, но и саму последовательность умывания.

Отметим, что гигиеническое воспитание осуществляется совместными усилиями педагогов и семей [3, 5]. Педагоги посредством систематической работы должны научить родителей осуществлять гигиеническое воспитание своих детей. Цель такой работы – разъяснить важность соблюдения режима дня; обучить приемам правильного ухода; познакомить с основами правильного питания; с мерами профилактики травматизма и так далее [2]. Одной из эффективных форм сотрудничества является педагогический тренинг. На таком мероприятии родители дошкольников могут высказаться и обсудить свое мнение по проблеме гигиенического воспитания. Педагоги, в свою очередь, предлагают различные педагогические ситуации, практические задания, игровые упражнения по проблеме гигиенического воспитания детей дошкольного возраста. Перечисленные задания способствуют повышению уровня компетентности родителей по данному вопросу, а также получению практического навыка взаимодействия со своим ребенком.

Гигиеническое воспитание детей дошкольного возраста осуществляют не только педагоги дошкольных учреждений, родители, но и медицинские работники [3]. Они должны в доступной форме познакомить родителей с правильной организацией и проведением различных гигиенических процедур.

Для формирования гигиенических навыков дошкольника необходимо не только учитывать возрастные, индивидуальные особенности ребенка, но и подбирать эффективные средства [4]. Необходимо создавать условия для усвоения и закрепления гигиенических навыков детей дошкольного возраста. У дошкольников должны быть

индивидуальные предметы личной гигиены (зубная щетка, носовой платок, расческа, постельное белье, полотенце).

Постоянное соблюдение и закрепление гигиенических навыков детей дошкольного возраста в семье и дошкольном образовательном учреждении способствуют повышению уровня гигиенического воспитания. В этом заключается единство педагогов и семей. Если соблюдать предложенные рекомендации, то к шести годам гигиенические навыки превращаются в привычку. Дошкольники в данном возрасте должны уметь самостоятельно правильно чистить зубы (утром, вечером и после приема пищи), умываться утром и по мере загрязнения, мыть руки перед едой, после улицы и так далее, содержать в чистоте и порядке свои вещи и другие.

Таким образом, гигиеническое воспитание детей дошкольного возраста необходимо проводить в соответствии с установленными правилами, для развития которых необходимы регулярность, последовательность и рациональность. Гигиенические навыки укрепляют здоровье, волю, дисциплинируют и подготавливают к социальной адаптации. Для эффективности процесса гигиенического воспитания детей дошкольного возраста необходимо единство педагогов и родителей.

Литература

1. Андреева Н. А. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2019. № 4 (44). С. 12-16. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-kulturno>. (дата обращения: 09.05.2021).
2. Корнакова, Е. И., Побелянская Ю. Н. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2020. № 8 (44). С. 113-117.
3. Мачулина Н. А., Каменских Д. В., Яковлева Е. В. Комплаентность родителей в вопросах гигиенического воспитания детей раннего дошкольного возраста // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста и ортодонтии. Сборник научных статей IX региональной научно-практической конференции с международным участием по детской стоматологии, Хабаровск, 08 ноября 2019 года / под редакцией А. А. Антоновой. Хабаровск : Дальневосточный государственный медицинский университет, 2019. С. 125-129.
4. Савченко А. Е. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». 2021. Т. 2. № 13-2. С. 533-537.
5. Чулпанов И. Р., Жуманиязов Ш. Б. Гигиеническая оценка состояния детей дошкольного возраста и их оздоровление средствами физического воспитания // Молодой ученый. 2017. № 23-2 (157). С. 36-38.

References

1. Andreeva N. A. Vospitanie kul'turno-gigienicheskikh navykov u detey mladshogo doshkol'nogo vozrasta [Education of cultural and hygienic skills in children of younger preschool age]. Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta - Bulletin of the Shadrinsky State Pedagogical University, 2019, no. 4 (44), pp. 12-16. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-kulturno>. (accessed 05.09.2021).
2. Kornakova E. I., Pobelyanskaya Yu. N. Metodika fizicheskogo vospitaniya detey

doshkol'nogo vozrasta [Methods of physical education of preschool children]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 8 (44), pp. 113-117.

3. *Machulina N. A., Kamenskikh D. V., Yakovleva E. V. Komplacentnost' roditel'ey v voprosakh gigienicheskogo vospitaniya detey rannego doshkol'nogo vozrasta [Compliance of parents in issues of hygienic education of children of early preschool age]. Aktual'nye problemy stomatologii detskogo vozrasta i ortodontii. Sbornik nauchnykh statey IX regional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem po detskoy stomatologii, Khabarovsk, 08 noyabrya 2019 goda [Actual problems of pediatric dentistry and orthodontics. Collection of scientific articles of the IX regional scientific-practical conference with international participation on pediatric dentistry, Khabarovsk, November 08, 2019]. Khabarovsk, Far Eastern State Medical University Publ., 2019, pp 125-129. (In Russia).*

4. *Savchenko A. E. Vospitanie kul'turno-gigienicheskikh navykov u detey doshkol'nogo vozrasta [Education of cultural and hygienic skills in children of preschool age]. Vestnik studencheskogo nauchnogo obshchestva GOU VPO «Donetskiy natsional'nyy universitet» - Bulletin of the student scientific society GOU VPO "Donetsk National University", 2021, vol. 2, no. 13-2, pp. 533-537.*

5. *Chulpanov I. R., Zhumaniyazov Sh. B. Gigienicheskaya otsenka sostoyaniya detey doshkol'nogo vozrasta i ikh ozdorovlenie sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Hygienic assessment of the state of preschool children and their health improvement by means of physical education]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2017, no. 23-2 (157), pp. 36-38.*

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

MEDICAL-BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF ATHLETE'S RECOVERY

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical culture and sport

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

Orel, Russia

Аннотация. Трудно оценить роль спорта в личной жизни и профессиональном развитии. Спорт – это неотъемлемая часть жизни спортсмена. Спорт относится к соревновательной деятельности подготовки к ней, а после соревнований к восстановлению.

Abstract. It is difficult to assess the role of sports in personal life and professional development. Sport is an integral part of an athlete's life. Sports refers to the competitive activity of preparing for it, and after the competition to recovery.

Ключевые слова: спорт, медико-биологические и психолого-педагогические средства восстановления.

Keywords: sports, medical-biological and psychological-pedagogical means of recovery.

Высокий уровень спортивного мастерства, резко повысил конкуренцию на европейских и мировых чемпионатах, увеличивая требование к спортивным квалификациям, предъявляют высокие требования и к уровню развития спортсменов. Напряженные условия современной учебной работы, с одной стороны, безусловно, являются ведущими факторами в достижениях высоких спортивных результатов, с другой стороны, крупные тренировочные нагрузки и иррациональные занятия могут быть чреваты различного рода всплесками усталости.

Для данного рода проблем существуют определенные средства восстановления спортсмена, которые подразделяются на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

1. Педагогические средства восстановления.

Один из основных проблем современного спорта является повышение производительности спортсменов. В настоящее время эта проблема не может быть решена только путем совершенствования методов обучения, увеличение объема и интенсивности повышения нагрузок. Увеличение интенсивности может повлиять на состояние здоровья и функциональность спортсменов, вызывать усталость. Таким образом, восстановление является составным элементом развития и неотъемлемой частью процесса обучения.

Физиологическими и биохимическими исследованиями установили, что восстановительные процессы в зависимости от их ориентации в некоторых случаях могут обеспечить рост производительности, а в других – к его спаду. Следовательно, состояние тела может разделяться на два противоположных состояния: рост производительности, если происходит восстановление энергии, или усталость – если истрачены все энергетические ресурсы. Заметим, однако, что в определенные периоды целесообразно проводить тренировки на фоне неполного восстановления, так как это стимулирует увеличение функциональности тела и улучшения здоровья. Это подтверждается многочисленными наблюдениями тренера и медицинскими исследованиями данных. Д. С. Саркиса, который изучал морфологические изменения в сердечной мышце у тренированных животных при высокой физической нагрузке, и пришел к выводу, что они не только нарушают архитектурные клетки, а, скорее, стимулируют регенерацию внутриклеточного ультраструктуры, в процессе восстановления.

Педагогические средства восстановления обобщают в себе использование конкретных форм активного отдыха, проведение занятия в сельской местности, в окружении природы, различных типов переключения с одного вида работы на другой.

Педагогические средства восстановления являются ключевыми, как определенный режим, и при равномерном сочетании нагрузок и отдыха на всех стадиях многолетней подготовки спортсменов [1].

Они включают в себя:

- эффективное планирование тренировочного процесса в соответствии с физическими возможностями организма спортсменов, широкое использование коммутаторов, четкая организация труда и отдыха;
- правильная постановка тренировки с использованием препаратов для лечения усталости (полный индивидуальный выбор тренировки, место, чтобы учиться, упражнения для отдыха и релаксации, создавая положительный эмоциональный подъем);
- различные интервалы отдыха между отдельными упражнениями и учебных сессиях;
- развитие методов эффективного планирования с использованием всевозможных восстановителей в ежемесячных и годовых сессиях обучения;
- разработка специальных физических тренировок для того, чтобы ускорить восстановление спортсменов, улучшения моторики, обучение тактическим действиям.

2. Медико-биологические средства восстановления.

Особое место среди средств восстановления, для улучшения физической работоспособности, а также предотвращения возникновения различных негативных последствий при осуществлении тренировок, определяют медицинские и биологические средства. В которые входят:

- сбалансированный рацион питания;
- фармакологические средства и витамины;
- белковые препараты;

- спорт напитки;
- кислородный коктейль;
- лечебная физкультура и гидротерапия;
- массажи;
- бальнеотерапия;
- воздействие местного отрицательного давления (LOD);
- бани (сауны);
- кислородная терапия и лекарства, влияющие на энергетические процессы;
- игло – эффекты;
- специальное электрическое воздействие;
- аэро-ионизация, музыка (цветомузыка).

3. Психологические средства восстановления

Спорт оказывает мощное воздействие на развитие и совершенствование тела, создавая неограниченное количество стрессовых ситуаций. Основаниями для победы спортсмена является стабильный ментальный уровень, это и может быть использовано для достижения оптимального результата. В сложных условиях борьбы необходимо показать все психофизические качества спортсмена, которые характеризуют его как человека. Это требуется спортсменам, для проведения психотерапии, психологической профилактики, психического здоровья [2].

Средства и методы психологического воздействия на организм очень разнообразны. Для психотерапии спортсмену необходим сон и отдых, расслабления мышц, специальная техника дыхания, для профилактики психологического и психо-регулирующего обучения (индивидуальное и коллективное), комфортные условия проживания, снижение негативных эмоций.

Психологические методы и инструменты для восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных усилий в последние годы получили широкое распространение. С помощью психологического воздействия можно снизить уровень нервно-психической напряженности, избежать угнетенного состояния спортсмена, быстрее восстановить затраченную энергию, таким образом, они оказывают значительное влияние на ускорение эффективного восстановления всех органов и систем организма.

Важнейшее условие для успеха психотерапии – объективная оценка психологического влияния. Психическое саморегулирование – это влияние человека на самого себя благодаря словам и их соответствующим психическим образом. Хорошо известно, что выражение эмоционального опыта радости или страха влияет изменения пульса, кровяного давления, цвета кожи, потливости. Следовательно, слова, речь, мысленные образы имеют влияние на функциональное развитие различных органов и систем положительного или отрицательного воздействия. Для защиты психики спортсменов от вредного воздействия конкуренции, стресса и преодоления трудностей, в первую очередь используется психическая саморегуляция [3].

Литература

1. Бессчастная В. В. Дифференцированный подход к анализу и оценке физиологических критериев функционального состояния организма спортсменов : автореф. дис. ... канд. биол. наук. Краснодар. 2008. 24 с.
2. Барановская И. Б., Онищук С. А. Система распознавания патологий эритропоэза на основе вычислительных процедур // Врач и информационные технологии. 2008. № 6. С. 53-62.
3. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 53 с.

References

1. Besschastnaya V. V. *Differentsirovanny podkhod k analizu i otsenke fiziologi-cheskikh kriteriev funktsional'nogo sostoyaniya organizma sportsmenov : avtoref. dis. kand. biol. nauk [Differentiated approach to the analysis and evaluation of physiological criteria of the functional state of the athletes ' body. Abstract diss. of the cand. biol. sci.]*. Krasnodar, 2008, 24 p.
2. Baranovskaya I. B., Onishchuk S. A. *Sistema raspoznavaniya patologiy eritropoeza na osnove vychislitel'nykh protsedur [System of recognition of pathologies of erythropoiesis on the basis of computational procedures]*. *Vrach i informatsionnye tekhnologii - Doctor and information technologies*, 2008, no. 6, pp. 53-62.
3. Alekseev A. V. *Preodoley sebya! Psikhicheskaya podgotovka v sporte [Overcome yourself! Mental training in sports]*. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2006, 53 p.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19**RECOVERY FROM COVID-19****Реук Нелли Олеговна**

студент

кафедра переводоведения и лингвистики
Кемеровский государственный университет
г. Кемерово, Россия

Reuk Nelly Olegovna

student

department of translation studies and linguistics
Kemerovo State University
Kemerovo, Russia

Апарина Мария Викторовна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания
Кемеровский государственный университет
г. Кемерово, Россия

Aparina Maria Viktorovna

senior lecturer

department of physical education
Kemerovo State University
Kemerovo, Russia

Щербинин Петр Тимофеевич

старший преподаватель

кафедра физического воспитания
Кемеровский государственный университет
г. Кемерово, Россия

Shcherbinin Petr Timofeevich

senior lecturer

department of physical education
Kemerovo State University
Kemerovo, Russia

Аннотация. В последнее время такое заболевание, как коронавирус (COVID-19) остается очень актуальной проблемой. Данный тип вируса до конца еще не изучен. Например, до сих пор нет точных ответов на следующие вопросы: откуда взялся коронавирус (имеет естественное или искусственное происхождение)? Почему одни люди переносят болезнь тяжелее, чем другие? Каким образом можно быстрее восстановиться после перенесения заболевания? и т. д. Несмотря на то, что существует еще много нерешенных задач, есть и положительные результаты. По всему миру ведутся активные исследования, которые позволили понять, что COVID-19 могут заразиться абсолютно любые возрастные группы населения. Выздоровление происходит дольше, чем при гриппе и простудах. Основным источником передачи инфекции является воз-

душно-капельный путь. И, конечно, нельзя обойти стороной тот факт, что уже создано немалое количество вакцин, способных предотвратить заражение.

Статья посвящена эффективным методам восстановления после заболевания коронавирусом. Это касается как физических упражнений, так и продуктов питания. Автором даны практические рекомендации, где каждый мог бы найти для себя оптимальный способ реабилитации от такого вируса, как COVID-19.

Abstract. *Recently such a disease as coronavirus (COVID-19) remains a very urgent problem. This type of virus isn't yet fully investigated. For example, there are still no exact answers to the following questions: where did the coronavirus come from (is it of natural or artificial origin)? Why do some people carry the disease harder than others? How is it possible to recover faster after suffering from the disease? etc. Despite the fact that there are still many unsolved problems, there are also positive results. Active research is being conducted around the world, which has made it clear that COVID-19 can be infected by absolutely any age group of the population. Recovery takes longer than with flu and colds. The main source of transmission is the airborne pathway. And, of course, it is impossible to ignore the fact that a considerable number of vaccines have already been created in order to prevent infection.*

The article is devoted to effective methods of rehabilitation after coronavirus disease. They are related to both physical exercises and food. The author gives practical recommendations where everyone could find the best way to recover from such a virus as COVID-19.

Ключевые слова: COVID-19; коронавирус; инфекция; реабилитация; питание; физические нагрузки; дыхательная гимнастика.

Keywords: COVID-19; coronavirus; infection; recovery; nutrition; physical exercises; breathing gymnastics.

Питание

Процесс восстановления после коронавируса индивидуален. Он составляет в среднем 2-3 месяца и зависит от различных факторов: иммунная система человека, степень тяжести перенесенной болезни и другое. Питание играет немаловажную роль в процессе реабилитации, ведь оно обуславливает многие процессы, происходящие в организме. Рассмотрим рекомендации и противопоказания в питании при восстановлении от COVID-19. Нормализовать иммунную систему помогут витамины групп С и D. Они особенно эффективны в сочетании с цинком и селеном. К продуктам питания, которые богаты витамином С, относятся: цитрусовые, облепиха, шиповник, черная смородина, киви, все виды капусты, сладкий перец и др. Данный витамин снижает риск осложнений, сокращает количество патогенов и уменьшает вероятность развития пневмонии. Продуктами-источниками витамина D являются: яйца, морская рыба и ее печень, молочные продукты, лесные грибы и т. д. Этот тип витаминов играет роль мощного иммуномодулятора, который повышает защиту от респираторных инфекций. Учеными отмечено, что высокую смертность от коронавируса в наиболее пострадавших регионах можно связать с дефицитом витамина D. Селеном, как и цинком, богаты, например, различные крупы, орехи, печень говядины и курицы. Было установлено, что чем ниже уровень цинка в организме, тем тяжелее протекает инфекция, то есть при его употреблении усиливается иммунитет. Он также обладает умеренным противовирусным действием. Врожденный иммунитет, на который влияет селен, играет большую роль в борьбе с коронавирусом.

Кроме того, он защищает легкие и вместе с цинком ослабляет воспалительные реакции.

Приведенные мною выше витамины и минералы способствуют более ускоренному восстановлению от коронавируса. При этом не нужно забывать, что есть ряд продуктов питания, которые нужно исключить на время реабилитации от COVID-19, ведь они могут препятствовать нормальному течению многих процессов в организме человека, снижать его естественную защиту. Среди них следующие: тяжелая, жареная и острая еда, копчености, фастфуд, колбасные изделия, соусы (майонез, кетчуп и другие), чипсы, сухарики, газированные напитки, алкоголь и так далее. Любителям сладкого следует ограничить или даже исключить употребление кондитерских изделий [1, 2, 3].

Таким образом, для эффективной реабилитации от коронавируса употребление пищи должно быть насыщенным, но в то же время умеренным. Постепенно спектр продуктов нужно расширять. Важно уделять внимание восстановлению микрофлоры кишечника, работа которой могла быть нарушена из-за приема медикаментов во время лечения от заболевания. Необходимо стимулировать иммунную систему.

Физические нагрузки

Помимо питания немаловажной частью восстановления здоровья после перенесения COVID-19 является дыхательная гимнастика. Она не только повышает вентиляцию легких, но и в целом комплексно влияет на организм: воздействие на опорно-двигательный аппарат, нервную систему, кровообращение и т. д. Для пациентов с легкой и среднетяжелой степенями коронавируса упражнения для дыхания подойдут больше всего.

Пожалуй, самым известным оздоровительным комплексом для дыхательной системы и других органов является дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Она состоит из двух частей: основной и дополнительной.

Таблица 1

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

№	Название упражнений основной части	Название упражнений дополнительной части
1	2	3
1	Ладшки	Сесть – встать!
2	Погончики	Пружина
3	Насос	Поднятие таза
4	Повороты головы	Метроном
5	Ушки	
6	Малый маятник	
7	Кошка	
8	Обними плечи	
9	Большой маятник	
10	Перекаты	
11	Шаги	

Упражнение «Ладочки» (см. рис. 1): необходимо встать прямо, согнуть руки в локтях (локти вниз), ладочки сделать вперед. При ритмичных вдохах через нос нужно сжимать ладочки в кулаки. Без перерыва делать 4 вдоха, затем – опустить руки и отдохнуть 4-5 секунд. В норме выполнять 24 раза по 4 вдоха.

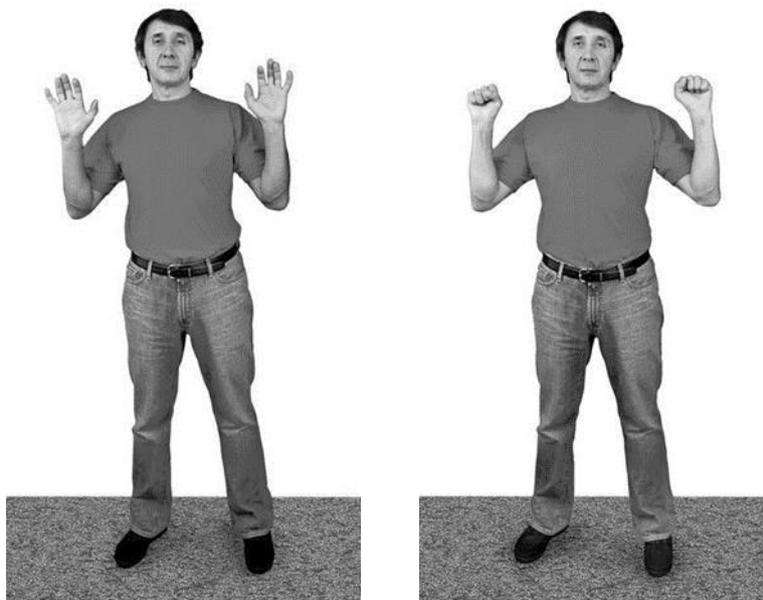


Рис. 1. «Упражнение «Ладочки». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Погончики» (см. рис. 2): необходимо выполнять стоя, сжать руки в кулаки и прижать их к животу на уровне пояса. При вдохе толкнуть вниз к полу кулаки (плечи не напрягаются, руки выпрямляются до конца). Затем вернуть кисти на уровень пояса. В норме выполнять 12 подходов по 8 движений.

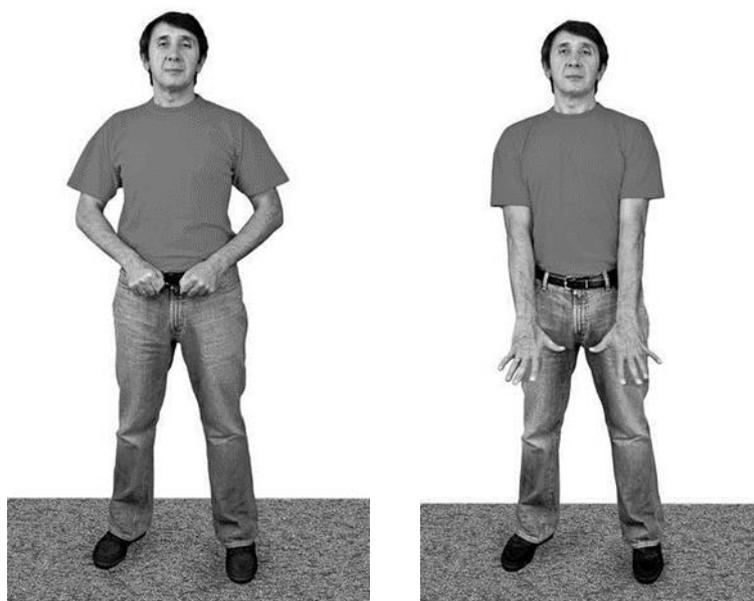


Рис. 2. «Упражнение «Погончики». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Насос» (см. рис. 3): необходимо выполнять стоя, ноги поставить уже ширины плеч, руки внизу (основная стойка). Затем тянуться руками к полу, не касаясь его. Делать короткий и шумный вдох через нос при второй половине наклона. Вдох заканчивается вместе с наклоном. Немного приподняться и снова наклон с вдохом. Достаточно наклоняться до уровня пояса. Спину округлить, а голову опустить. В норме выполнять данное упражнение 12 подходов по 8 движений [4, стр. 6].



Рис. 3. «Упражнение «Насос». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Повороты головы» (см. рис. 4): выполняется стоя, ноги уже ширины плеч. Повороты головы вправо и влево сопровождаются ритмичными вдохами. Голову посередине не останавливать, шею не напрягать. Выдох выполнять ртом после каждого вдоха. В норме выполнять 12 подходов по 8 движений.



Рис. 4. «Упражнение «Повороты головы». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Ушки» (см. рис. 5): выполнять стоя, ноги уже ширины плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу, вдох через нос. То же самое повторить влево. Вдохи выполнять вместе с движениями. При выдохе не открывать широко рот. В норме выполнять 12 подходов по 8 движений.

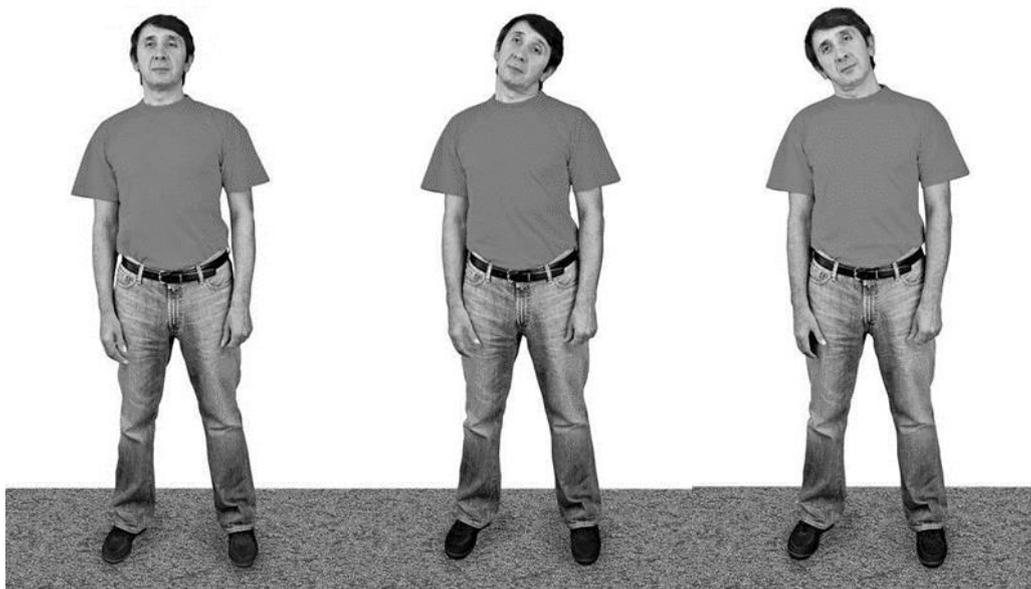


Рис. 5. «Упражнение «Ушки». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Малый маятник» (см. рис. 6): выполнять стоя, ноги уже ширины плеч. Опустить голову вниз с коротким и резким вдохом, затем поднять голову, также сопровождая вдохом. Выдохи должны быть между вдохами через рот. В норме выполнять 12 подходов по 8 движений [4, стр. 8].

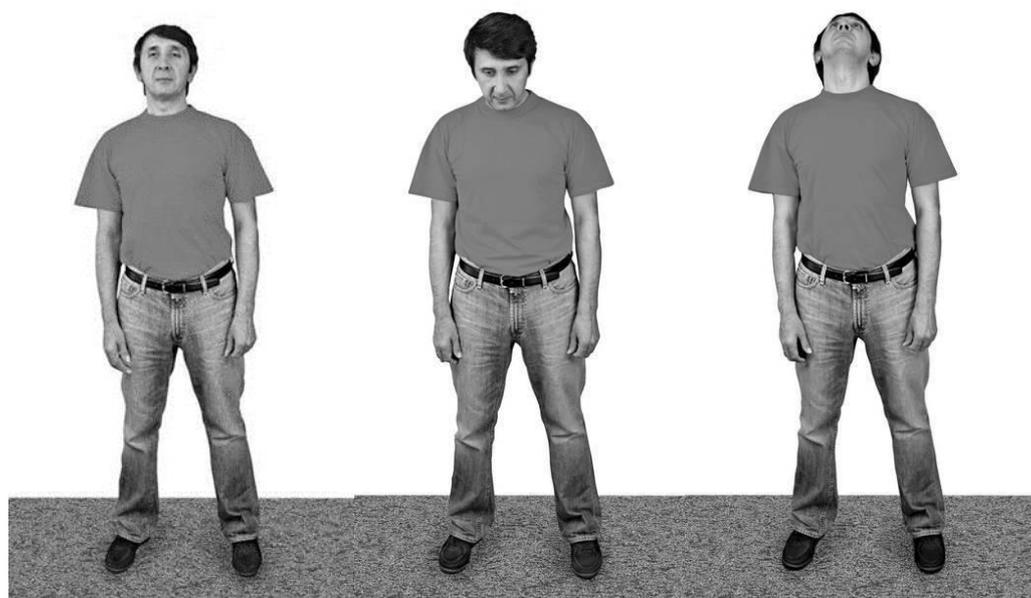


Рис. 6. «Упражнение «Малый маятник». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Кошка» (см. рис. 7): включает в себя танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и коротким вдохом. Потом то же самое с поворотом влево. Ступни ног от пола не отрывать. Выдохи выполнять самопроизвольно. Колени немного сгибать и затем выпрямлять. Руки при поворотах выполняют хватательные движения. Спина при этом прямая, повороты в районе талии. В норме выполнять 12 подходов по 8 движений.

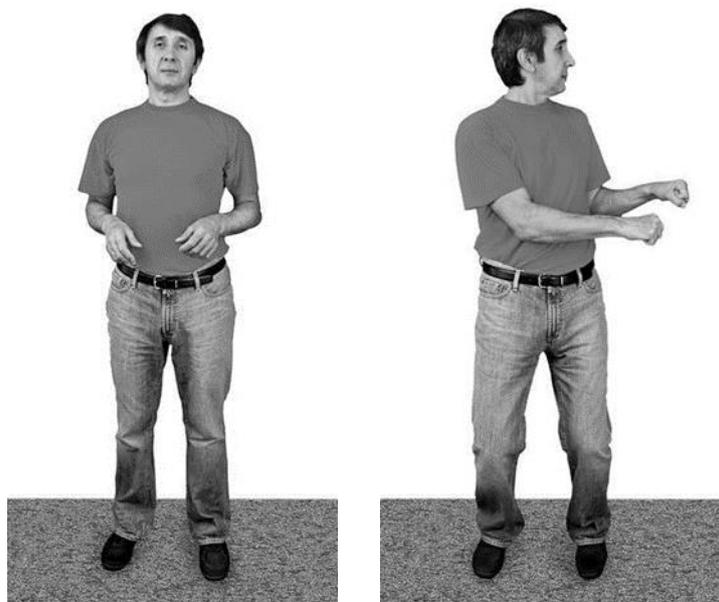


Рис. 7. «Упражнение «Кошка». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Обними плечи» (см. рис. 8): выполнять стоя, руки согнуть и поднять до уровня плеч. В момент вдоха следует резко сомкнуть руки, будто обнимая себя за плечи. В норме выполнять 12 подходов по 8 движений.

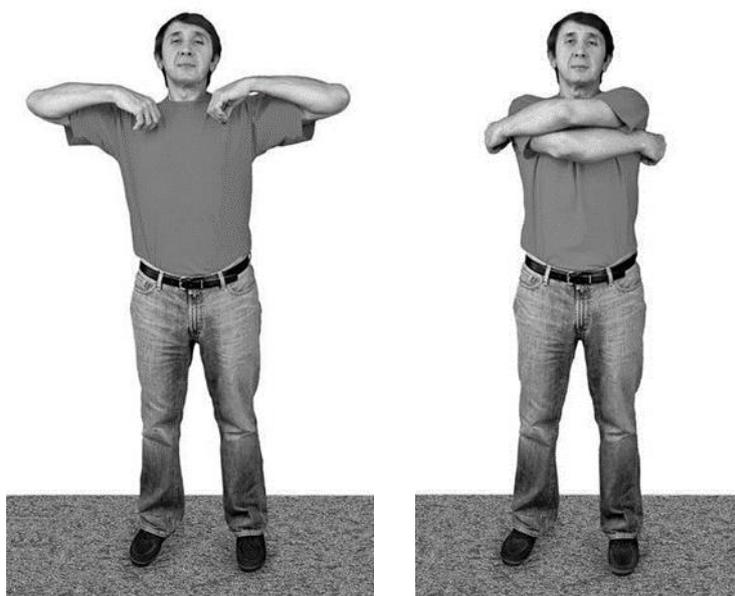


Рис. 8. «Упражнение «Обними плечи». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Большой маятник» (см. рис. 9): выполнять можно как стоя, так и сидя, ноги уже ширины плеч. Наклон вперед, руками потянуться к полу и вдохнуть. Сразу наклониться назад и руками обнять плечи. Еще раз вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами. В норме выполнять 12 подходов по 8 движений [4, стр. 7].

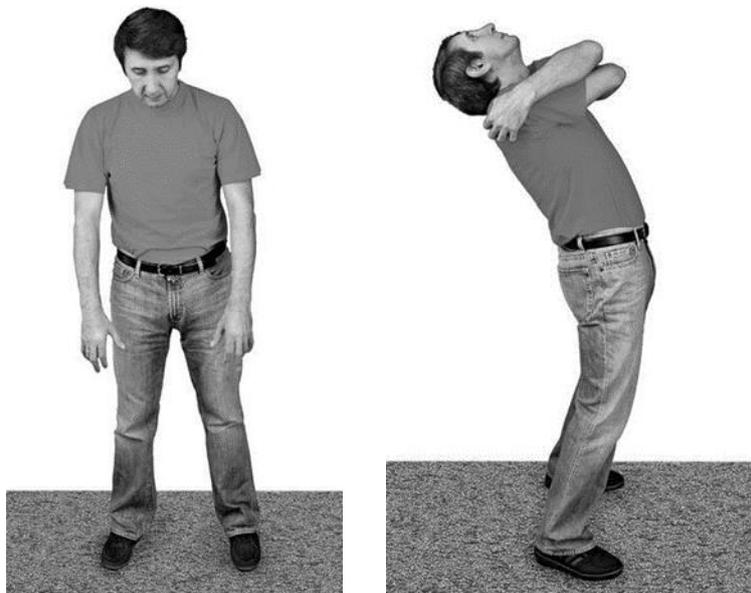


Рис. 9. «Упражнение «Большой маятник».
Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Перекаты» (см. рис. 10): выполняется стоя, левая нога вперед, правая – назад (затем менять). Масса тела переносится на стоящую впереди ногу, синхронно с этим делается небольшая присядь и в это же время вдох. После этого вес корпуса переходит на стоящую сзади ногу. Слегка присесть на ней и сделать резкий вдох. Движения вперед-назад сопровождаются вдохами. В норме выполнять 12 подходов по 8 движений [4, стр. 8].



Рис. 10. «Упражнение «Перекаты».
Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Шаги» (см. рис. 11): выполнять стоя, ноги уже ширины плеч. Согнуть левую ногу и поднять ее вверх на уровень живота. От колена нога должна быть выпрямлена, носок натянут. При этом немного присесть на правой ноге и коротко вдохнуть. После приседания вернуть ноги в исходное положение. Затем выполнить то же самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус прямой. Данный алгоритм можно повторить, отводя ноги назад поочередности. В норме выполнять как 8 раз – 8 вдохов [4, стр. 9].



Рис. 11. «Упражнение «Шаги». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Сесть-встать!» (см. рис. 12): выполнять стоя, ноги уже ширины плеч, руки висят вдоль туловища. Необходимо быстро сесть на корточки, одновременно делая короткий вдох носом. Спина прямая, ладони упираются в колени, а пятки слегка оторваны от пола в момент приседания. Затем нужно быстро встать, сопровождая также вдохом. Ноги прямые, напряжены. В норме выполнять 12 подходов по 8 движений [4, стр. 22].

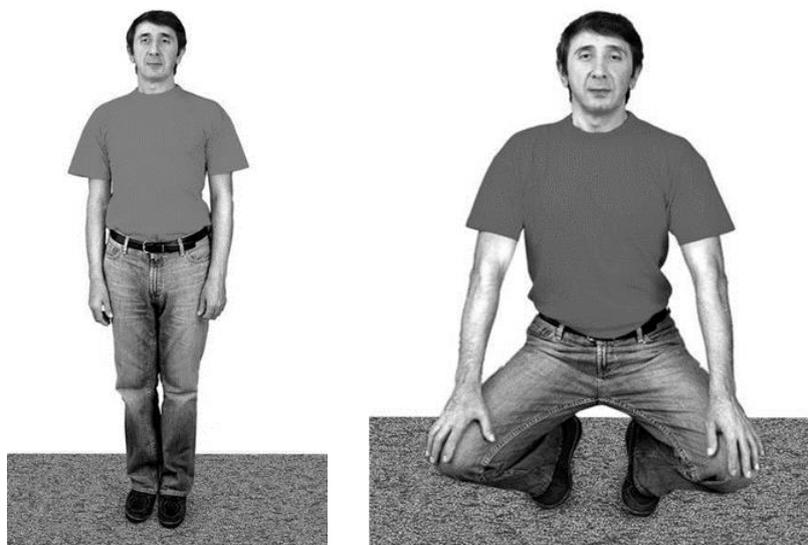


Рис. 12. «Упражнение «Сесть-встать!». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Пружина» (см. рис. 13): выполнять сидя, ноги уже ширины плеч. Корпус прямой, сидеть свободно. Согнуть руки в локтях (направлены вниз), ладони сделать вперед. При вдохе носом сжать ладони в кулаки, все тело рывком двигается вниз. Затем необходимо мгновенно расслабиться. После каждого вдоха выдыхать через рот или нос. В норме выполнять 24 подхода по 4 вдоха-сжатия.



Рис. 13. «Упражнение «Пружина». Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Поднятие таза» (см. рис. 14): выполняется лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Необходимо быстро поднять таз вверх и одновременно сделать короткий вдох носом. Затем опустить таз, выдыхая через нос или рот. В норме выполнять 12 подходов по 8 движений.



Рис. 14. «Упражнение «Поднятие таза». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [4]»

Упражнение «Метроном» (см. рис. 15): выполнять лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Необходимо быстро положить правое колено на пол в сторону левой ноги и одновременно сделать короткий вдох носом. Затем вернуть согнутую в колене правую ногу в исходное положение и сделать выдох. После этого опустить левое колено на пол в сторону правой ноги и повторить все то же самое. В норме выполнять 12 подходов по 8 движений [4, стр. 21-22].



Рис. 15. «Упражнение «Метроном».
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [4]»

При регулярном выполнении вышеперечисленных упражнений организм станет привыкать к такому объему кислорода. Вначале интенсивность занятий должна быть минимальной, а в последствии – возрастать. Лучше всего сначала разучить первые 3 упражнения, затем добавлять по одному новому в день. То же самое касается и подходов. С каждым разом их количество должно возрастать. Между каждым подходом делать паузу в 5-10 секунд. В качестве лечения дыхательную гимнастику необходимо выполнять два раза в день: утром и вечером. Однако не все могут заниматься данной гимнастикой. Воздержаться от занятий следует людям при: онкологических заболеваниях, поражениях мозга, различных травмах, нарушениях кровообращения, перенесенного инсульта, камнях в почках или печени, сильной близорукости, тяжелых хронических заболеваниях и др.

Помимо выполнения дыхательной гимнастики необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе: ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде. Желательны посещения лесной или парковой зон.

Таким образом, я попыталась собрать в данной работе эффективные методы восстановления от COVID-19, касающиеся питания и физических нагрузок. Безусловно, есть и другие способы реабилитации. Каждый выбирает свой метод, но, если вы хотите побыстрее вернуться к нормальному образу жизни, мои рекомендации будут вам полезны. Однако консультация врача обязательна.

Литература

1. Божко С. И. Витамины при коронавирусе [Электронный ресурс]. URL: <https://coronavirus-control.ru/vitaminy-pri-koronaviruse/>. (Дата обращения: 08.05.2021).
2. Тутина Ю., Мельников А., Юдина Л. Цинк, селен и витамин D. Как защищаться от COVID-19? [Электронный ресурс] // Аргументы и Факты. 2020. № 43. URL: https://aif.ru/health/coronavirus/cink_selen_i_vitamin_d_kak_zashchishchatsya_ot_covid-19. (дата обращения: 08.05.2021).
3. Тылец А. Как питаться во время и после коронавируса? Рацион для

эффективного восстановления [Электронный ресурс] // 103.by : сайт. 2021. URL: <https://mag.103.by/topic/93413-kak-pitatysya-vo-vremya-i-posle-koronavirusa-racion-dlya-effektivnogo-vostranovlenija/>. (дата обращения: 09.05.2021).

4. Щетинин М. Н. Дышите правильно! Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой против болезней: [Электронный ресурс]. Москва : Эксмо, Метафора, 2015. 44 с. URL: <https://www.litmir.me/br/?b=253396&p=1>. (дата обращения: 16.05.2021).

References

1. Bozhko S. I. Vitaminy pri koronaviruse [Vitamins in coronavirus]. Available at: <https://coronavirus-control.ru/vitaminy-pri-koronaviruse/>. (accessed: 08.05.2021).

2. Tutina Yu., Mel'nikov A., Yudina L. Tsink, selen i vitamin D. Kak zashchishchat'sya ot COVID-19? [Zinc, selenium and vitamin D. How to protect yourself from COVID-19?]. Argumenty i Fakty - Arguments and Facts, 2020, no. 43. Available at: https://aif.ru/health/coronavirus/cink_selen_i_vitamin_d_kak_zashchishchatsya_ot_covid-19. (accessed 05.08.2021).

3. Tylets A. Kak pitat'sya vo vremya i posle koronavirusa? Ratsion dlya effektivnogo vosstanovleniya [How to eat during and after coronavirus? Diet for effective recovery]. Available at: <https://mag.103.by/topic/93413-kak-pitatysya-vo-vremya-i-posle-koronavirusa-racion-dlya-effektivnogo-vostranovlenija> (accessed 05.09.2021).

4. Shchetinin M. N. Dyshite pravil'no! Dykhatel'naya gimnastika A. N. Strel'nikovoy protiv bolezney [Breathe correctly! Respiratory gymnastics AN Strelnikova against diseases]. Moscow, Eksmo Publ., Metaphor Publ., 2015, 44 p. Available at: <https://www.litmir.me/br/?b=253396&p=1>. (accessed 16.05.2021).

**КОМПЛЕКСНОЕ СОЧЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
И АЭРОБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
С ЦЕЛЮ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОНТРОЛЯ ВЕСА**

**A COMPREHENSIVE COMBINATION OF SPORTS NUTRITION AND AEROBIC EXERCISE
TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF WEIGHT CONTROL**

Драчева Анастасия Сергеевна

студент

кафедра дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Dracheva Anastasia Sergeevna

student

department of preschool and primary education

Volgograd state social and pedagogical University

Volgograd, Russia

Пирожкова Инна Олеговна

учащаяся

8 «В» класса МОУ лицей 11

г. Волгоград, Россия

Pirozhkova Inna Olegovna

student

8 «V» class 11 lyceum

Volgograd, Russia

Серженко Елена Валерьевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Serzhenko Elena Valeryevna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье предпринята попытка обобщения теоретических подходов к понятию метаболизма и спортивного питания спортсменов. Обобщены теоретико-методологические подходы к организации питания для снижения избыточной массы тела и подготовки к аэробным нагрузкам. Предложен комплекс упражнений для девушек-студенток с целью снижения избыточной массы тела в сочетании с режимом питания. Ускорение и повышение качества восстановления после физических нагрузок, различных по интенсивности и продолжительности – можно рассматривать как сферу специализированной деятельности врача в области спортивного питания и спортивной медицины. Основным направлением здесь является исследование механизмов пост-

нагрузочного восстановления, определение и управление процессами восстановления ресинтеза мышечного гликогена, т. е. спортивное питание должно быть адекватным тренировочным нагрузкам и позволять спортсмену в максимально короткое время восстанавливать запас энергетических субстратов в организме.

Abstract. *The article attempts to generalize theoretical approaches to the concept of metabolism and sports nutrition of athletes. Theoretical and methodological approaches to the organization of nutrition for reducing excess body weight and preparing for aerobic exercise are summarized. A set of exercises for female students to reduce excess body weight in combination with a diet is proposed. Acceleration and improvement of the quality of recovery after physical exertion, varying in intensity and duration-can be considered as a field of specialized activity of a doctor in the field of sports nutrition and sports medicine. The main focus here is the study of the mechanisms of post-load recovery, the determination and management of the recovery processes of muscle glycogen resynthesis, i.e. the recovery of muscle glycogen. sports nutrition should be adequate to training loads and allow the athlete to restore the supply of energy substrates in the body in the shortest possible time.*

Ключевые слова: питание, метаболизм, режим питания, аэробные нагрузки, аэробика, снижение веса.

Keywords: nutrition, metabolism, diet, aerobic exercise, aerobics, weight loss.

Организм человека – это сложная динамическая система, в которой происходит обмен веществ и энергией, и среди обменных процессов в теории обмена веществ особое внимание уделяется метаболизму.

Метаболизм – это совокупность взаимообусловленных химических реакций, которые протекают в клетках живого организма, начиная с момента поступления питательных веществ и вплоть до образования продуктов конечного обмена [1].

Метаболизм выполняет ряд определенных функций в обеспечении жизнедеятельности организма:

- снабжение клеток организма энергией;
- превращение молекул поступающей пищи в блоки, которые являются строительным материалом, представленным низкомолекулярными органическими соединениями (аминокислотами, моносахаридами, жирными кислотами, молекулами спиртов);
- органические соединения являются строительным материалом клеточных компонентов, образуя содержание компонентов белковых структур, нуклеидов, липидов;
- продукты метаболизма участвуют в разрушении специальных биологических объектов – побочных продуктов обмена веществ и жизнедеятельности клетки (гем, холин и другие).

Нормальная работа организма зависит от постоянства концентрации глюкозы в крови. В норме сахара (глюкозы) в крови содержится 3,3-5,6 миллимоль/л, или 0,12% в плазме крови. Излишки сахара откладываются про запас в печени и мышцах в виде гликогена. При интенсивной работе гликоген расщепляется до глюкозы, которая поступает в кровь. Этот процесс регулируют гормоны поджелудочной железы: инсулин и глюкагон. При недостаточном количестве в пище углеводы образуются из белков и жиров. Если вместе с нишей в организм поступает много углеводов, то они

превращаются в жиры.

Обеспечение нормативных показателей тренировочного процесса и общей и специальной подготовки спортсмена сочетается со средними рекомендациями по организации режима питания. Однако, в отдельных видах спортивной деятельности, а также в индивидуальной работе с некоторыми спортсменами могут быть выявлены особенности энергетического обмена, переносимости или непереносимости отдельных компонентов пищи, скорости роста мышечной массы и адаптации к физическим нагрузкам, которые необходимо учитывать при подборе и подготовке специального режима и меню питания [7].

Поскольку спортивная нагрузка чаще всего неравномерно распределена в течение суток, то необходимо принимать во внимание распределение по приему пищи в течение дня. Если тренировочный процесс в наибольшей степени сконцентрирован в первой половине дня после завтрака и перед обедом, то необходимо, чтобы завтрак был ориентирован на преобладание сложных углеводов и достаточную калорийность (25-20%) калорийности всего дневного рациона, достаточно легко усваиваемым и небольшим по размеру порций. Соответственно, на завтрак предпочтительно включить продукты с высоким уровнем содержания жира и с высоким уровнем содержания клетчатки [6].

Физиологическое значение дневного приема пищи (обед) состоит в том, что он позволяет восполнить потери организма, понесенные им в период тренировки. Калорийность дневного приема пищи должна составлять около 35% от общего уровня суточной калорийности. Наконец, калорийность вечернего приема пищи (ужина) – составляет около 25%. Ассортимент продуктов для ужина должен приоритетно содержать белки и сложные углеводы. Наиболее предпочтительными видами продуктов для ужина являются творог и изделия из творога (муссы, запеканки), каши и рыбные блюда [5]. Не рекомендуется на ужин принимать продукты, которые требуют длительного времени переваривания в желудочно-кишечном тракте.

Последний суточный прием пищи – перед сном – состоит из стакана кефира или другого кисломолочного напитка, обогащенного белком, и содержащего молочнокислые бактерии, обеспечивающие благоприятное протекание процессов пищеварения и восстановления организма в период ночного сна. Микроорганизмы, содержащиеся в большом количестве в кисломолочных продуктах, предотвращают развитие некоторых бактерий и гнилостных микроорганизмов, которые обитают в кишечнике у человека.

Таким образом, состав и периодичность приема пищи необходимо приспособить и адаптировать к тренировочному процессу, чтобы от момента приема пищи до начала тренировки прошло примерно 1,5-2 часа. Особенно важно соблюдение этих требований для спортсменов, которые испытывают повышенные и длительные нагрузки (лыжный, конькобежные виды спорта, марафоны и прочее). Для видов спорта, которые относятся к скоростно-силовым видам, желательно соблюдать временной интервал 3 часа после приема пищи [2, 3].

В связи с соответствием режиму процесса тренировок, существуют фундаментальные правила приема пищи:

1. Прием пищи перед тренировками должен происходить не менее, чем за 2

часа до ее начала, и включать легко усваиваемый белок, полезные сложные углеводы, достаточное количество клетчатки и минимальное количество жира. Недопустимо переедание. Съеденный объем пищи должен успеть перевариться. С точки зрения пользы для функционирования организма, выполнение требований к составу и времени приема пищи позволяет мышцам пополнить запасы гликогена и аминокислот в них, избежать синдрома усталости мышечной ткани и возможного нарушения прочности и структуры мышечного волокна. Соответственно, необходимо в полном объеме исключить мучные изделия и сладости из рациона спортивного питания.

2. Во время тренировочного процесса спортсмен должен обеспечить себе потребностное пополнение уровня водного баланса, во время и после тренировки. Особенно после окончания тренировки следует выпить достаточное количество чистой питьевой воды.

3. К моменту завершения тренировки и сразу после ее окончания в организме происходит наиболее активный процесс метаболизма, соответственно, поступившие питательные вещества усваиваются более эффективно. Этот факт следует использовать для регулирования массы тела, поскольку отказ от приема пищи сразу после тренировки приводит к тому, что организм не только сжигает запасы в виде жировой ткани, но и мышечную ткань, поскольку мышцы содержат требуемые аминокислоты для процесса восстановительного обмена в организме. Прием пищи после окончания тренировки должен происходить спустя 0,5-1 час.

При условии рационализации режима питания может быть достигнут необходимый тренировочный эффект: наращивание объема и качественной структуры мышечной массы, повышение энергетического потенциала организма, ускорение сроков восстановления организма и т.д. Учеными Л. А. Иоффе, В. Л. Карпманом было доказано, что соблюдение принципов эргогенной диеттики имеет первостепенное значение для современных видов профессионального спорта.

В основе организации питания спортсменов лежат принципы, которые были сформулированы и обоснованы в процессе экспериментальных исследований различных по интенсивности и по характеру, оказывающих благотворное влияние не только на функциональное состояние организма спортсменов, но и на результаты их спортивных достижений. Основными принципами организации спортивного питания являются следующие:

1. Соблюдение достаточного количества энергии, которое соответствуют потребностям организма спортсмена в том или ином виде спорта.

2. Сбалансированность питания, в зависимости от видов спорта и интенсивности нагрузок в тренировочном процессе по данному виду спорта. Сбалансированность питания соответствует соблюдению достаточного уровня калорийности, распределенного в течение суток и поступление таких пищевых веществ, как белки, жиры и углеводы, каждый из которых играет определенную роль в метаболизме и обеспечении организма продуктами обмена. Также пищевой рацион спортсмена должен содержать необходимое количество питательных веществ, витаминов и микроэлементов, в соответствии с повышенными физическими нагрузками на организм и невозможность их восполнения из источников обычного питания.

3. Рационализация режима и состава питания (пищевые вещества, продукты, комбинации сочетаний продуктов), с учетом интенсивности тренировок, особенно в дни подготовки к соревнованиям, показательным выступлениям, в процессе самих соревнований.

4. Возможность использования алиментарных факторов для снижения или набора веса при необходимости подведения к требуемой весовой категории.

5. Индивидуальный подбор питания в зависимости от антропометрических показателей спортсмена, его специфических метаболических особенностей, вкусовых пристрастий, индивидуальных реакций на те или иные компоненты питания [8].

Полноценность состава и качественных характеристик пищевого рациона обеспечивается равномерным соотношением белков, жиров, углеводов в составе питания. Белки представляют собой сложные азотосодержащие полимерные соединения, в структуре которых содержатся мономеры – аминокислоты. Различные белки различаются по своему аминокислотному составу, что образует качественную характеристику каждого отдельного вида белка, и обуславливает его питательную ценность и необходимость включения в рацион питания. В состав белковой структуры входят аминокислоты, которые делятся на заменимые и незаменимые. Незаменимые аминокислоты, такие как валин, гистидин, изолейцин, лизин, лейцин, метионин и другие [6].

Также важно отметить, что белок является фундаментальным структурным компонентом соединительных и мышечных тканей, то есть, по сути, образуют строительный материал органов, клеток, межклеточных веществ. Гормоны, по своей природе, аналогично, являются белками. Среди наиболее важных гормонов в организме человека следует назвать инсулин, гормоны гипофиза, паратиреоидный гормон.

Физиологическое значение белка состоит в том, что молекулы белка обеспечивают связывание и перенос кислорода, витаминов, жиров и углеводов к клеткам, то есть выполняют важнейшие транспортные функции.

В тех видах спорта, у спортсменов в которых требуется проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, скорости реакции, содержание белка должно составлять от 16 до 20% в рационе.

Жиры поступают в организм спортсмена как из продуктов растительного, так и животного происхождения. В состав жиров входят молекулы углерода, водорода, кислорода, а также состав насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Незаменимыми факторами питания являются полинасыщенные жирные кислоты, которыми богаты растительные масла, рыбы различных сортов, преимущественно морская рыба, орехи. Биологические свойства полинасыщенных кислот делают их жизненно необходимыми компонентами в структуре питания. Полиненасыщенные жирные кислоты нормализуют и укрепляют стенки сосудов, повышают показатели эластичности и проницаемости стенок сосудов. Дефицит полиненасыщенных и насыщенных жирных кислот приводит к снижению интенсивности роста мышечных и соединительных тканей, делает организм подверженным неблагоприятным воздействиям внешних факторов. При недостатке жирных кислот происходит угнетение функций нервной системы, существенно ухудшается сократительная функция миокарда,

а также поражения внешнего кожного покрова.

Также жиры накапливают жирорастворимые витамины, и способствуют усвоению жизненно важных витаминов А, D и растительного витамина Е.

Таким образом, жиры крайне необходимы в рационе спортсменов, в структурном содержании которых 80-85% должны быть жирами животного происхождения, а 15-20% - жиры растительного происхождения.

Наконец, углеводы представлены органическими соединениями, которые имеют в составе два типа фундаментальных групп: спиртовую и кетонную (альдегидную) группы. Углеводы среди всех питательных веществ в структуре питания человека являются основным источником энергии, и в структуре рациона они должны составлять от 50 до 70%. Углеводы крайне необходимы для обеспечения обменных процессов, особенно для процессов окисления жиров.

Углеводы используются в обменных процессах для синтеза нуклеиновых кислот и липидов, а также гликопротеидов. Углеводы гарантируют рациональность потребления белков и жиров, и их более интенсивное и эффективное расходование. В рационе питания профессиональных спортсменов 65% углеводов должны быть представлены сложными углеводами, а 35% - простыми углеводами (сахарами).

В организме человека практически не синтезируется многие виды витаминов, необходимые для жизнедеятельности организма. Роль витаминов состоит в том, что они входят в состав катализаторов биологической природы (гормонов, ферментов), которые в свою очередь выполняют регуляторные функции по обеспечению обменных процессов.

Рацион пищи спортсменов должен соответствовать также гигиеническим требованиям к питанию, и учитывать расход энергии в зависимости от интенсивности тренировочного процесса. Также на рацион питания оказывает существенное влияние регион проживания, пищевые привычки населения данного региона, пол и возраст спортсмена. В зависимости от массы тела, требуемых характеристик достижения весовой категории, этапа подготовки к спортивным соревнованиям составляется индивидуальный рацион, корректируемый в зависимости от требуемых показателей.

Рацион корректируется исходя из рассчитанной структуры необходимых питательных веществ, и должен соответствовать дневным потребностям энергетического и питательного обмена организма. Пища должна быть разнообразной, привлекательной для ее употребления, содержать продукты растительного и животного происхождения. Перед тренировками пища становится более калорийной, питательной, с более высокими показателями усваиваемости. В пище перед тренировками будут преобладать полноценные белки, достаточное количество углеводов, витаминов, фосфора.

Нутритивная поддержка при занятиях спортом – это частный способ организации питания, который опирается на принципы, также разработанные Всемирной организацией здравоохранения.

Питание в физических нагрузках призвано решать широкий класс задач, среди которых выделяются общие и частные. К общим задачам сочетания питания и физических нагрузок относят:

- поддержание постоянства внутренней среды организма (термогенез, теплопродукция, регуляторные механизмы организма человека);
- снабжение биологических функций и систем энергией. В том числе, структурные функции и системы: пластическая функция, функция перемещения тела и его частей в пространстве, сократительная функция мышц, дыхательные движения, пищеварение, транспорт питательных веществ, участие питательных веществ в биохимических реакциях, обеспечение механической работы и базального метаболизма) [4].

Частные задачи сочетания питания и физических нагрузок – обеспечивают преодоление внешних воздействий, обусловленных профессиональной (спортивной) деятельностью:

- восстановление после нагрузок, связанных с профессиональной (спортивной) деятельностью: психоэмоциональных, физических, экстремальных средовых факторов (например, низкие и высокие температуры, избыточная инсоляция, радиация, высокогорье);
- предотвращение функциональных нарушений.

Наиболее важными задачами сочетания питания и физических нагрузок являются:

- повышение физической общей и специальной работоспособности спортсмена;
- совершенствование механизмов адаптации организм человека к психологическим и физическим нагрузкам;
- оптимизация процессов пострезультативного восстановления;
- управление функциональным состоянием спортсменов в соответствии с физическими и психологическими нагрузками;
- нивелирование проявления патологических и предпатологических состояний, ассоциированных со спортивной деятельностью: общие и частные симптомы перенапряжения, перетренированности, переутомления [4].

Таким образом, определение значений основного обмена является важным показателем для определения энерготрат спортсмена и, как следствие, составления и корректировки рациона питания. Для каждой возрастной группы людей установлены и приняты в качестве стандартов величины основного обмена [8]. Величину основного обмена для каждого конкретного человека рассчитывают с учетом пола, возраста, роста и массы тела. Существует две основных формулы (1, 2) для расчета основного обмена (уравнение Харриса Бенедикта).

Для мужчин:

$$OO = B + (13,8 * \text{вес(кг)}) + (5 * \text{рост(см)}) - (6,8 * \text{возраст}) \quad (1)$$

Для женщин:

$$OO = B + (9,5 * \text{вес(кг)}) + (1,9 * \text{рост(см)}) - (4,7 * \text{возраст}) \quad (2)$$

В рамках спортивной подготовки результат исследования суточных энерготрат на основании расчета коэффициентов физической активности может быть еще менее информативен.

Комплексным вариантом обеспечения возможностей более эффективного

контроля массы тела предлагается комплекс аэробных упражнений, разработанных автором, которые при соблюдении рекомендаций по питанию имеют выраженный эффект снижения избыточной массы тела.

1-я неделя тренировок (три тренировки).

- Разминка.
- Кардио часть:
 - марш;
 - шаг open step (открытый шаг);
 - виноградная лоза;
 - открытый шаг» (open step);
 - прыжок ноги врозь, ноги вместе (Jumping jacr).

Каждое упражнение делаем в следующем интервале: первый круг – 30 секунд работа, 30 секунд отдых. Второй круг – 40 секунд работа, 20 секунд отдых. Третий круг - 30 секунд работа, 10 секунд отдых.

- Силовая часть:
 - краб: 4 дорожки по залу, отдых до восстановления дыхания + еще 4 дорожки;
 - казачок: 3 подхода по 20-20-15 сек;
 - отжимания с живота с опорой на носки и колени: 4 подхода по 10 повторений;
 - приседания с опорой на фитбол: 3 подхода по 30-25-20 повторений;
 - маятник с фитболом: 3 подхода по 16 наклонов;
 - подъем на полупальцы с возвышенности: 3 подхода по 20 подъемов.
- Заминка:
 - упражнения на дыхание;
 - упражнение на баланс;
 - упражнения на растяжение передней и задней поверхности бедра;
 - упражнения на растяжение верхнего плечевого пояса;
 - лфк для спины.

2-я неделя тренировок (три тренировки).

2 неделя тренировок рассчитана на три дня.

- Разминка.
- Кардио часть:
 - марш;
 - шаг open step (открытый шаг);
 - махи ногами (kick);
 - подъем колена вверх (knee up, knee lift);
 - прыжок ноги врозь, ноги вместе (Jumping jacr).

Каждое упражнение делаем в следующем интервале: первый круг – 30 секунд работа, 30 секунд отдых. Второй круг – 30 секунд работа 30 секунд отдых. Третий круг – 40 секунд работа 20 секунд отдых. Четвертый круг – 30 секунд работа 15 секунд отдых.

- Силовая часть:

- выпады на месте через шаг 3 подхода по 20 повторений;
- параллельный жим гантелей вверх из положения стоя – 3 подхода по 20-16-10 повторений (вес 1 кг. – 1-й подход, 2 кг. – 2-й подход, 3 кг. – 3-й подход);
- отжимания со степ платформы: 3 подхода по 12-10-10 повторений;
- «Книжка» на пресс со степ платформы: 3 подхода по 20-16-16 повторений;
- отведение ноги в сторону с резинкой 3 подхода на каждую ногу по 16-12-12 повторений;

– - лодочка: 3 подхода по 12 повторений.

- Заминка

- упражнения на дыхание;
- упражнение на баланс;
- упражнения на растяжение передней, задней поверхности бедра, ягодиц;
- упражнения на растяжение верхнего плечевого пояса;
- лфк для спины.

3-я неделя тренировок (три тренировки).

- Разминка.

- Кардио часть:

- марш;
- шаги;
- шаг open step (открытый шаг);
- подскоки;
- подъем колена вверх (knee up, knee lift);
- прыжок ноги врозь, ноги вместе (Jumping jack).

Каждое упражнение делаем в 3 подхода по 60 секунд с отдыхом между упражнениями в 20 секунд.

- Силовая часть:

- присед «сумо» с блином 5 кг. – 4 подхода по 16 повторений + статичное положение 10 сек;
- челночный бег - 3 подхода по 30 сек;
- махи гантелями (2 кг.) вперед до уровня плеч, в стороны, в наклоне – 3 подхода по 12 повторений;
- планка на локтях – 3 подхода по 30сек;
- подъем ног в висе – 3 подхода по максимуму.

- Заминка:

- упражнения на дыхание;
- упражнение на баланс и координацию;
- упражнения на растяжение передней, задней поверхности бедра, ягодиц;
- упражнения на растяжение верхнего плечевого пояса;
- лфк для спины.

4-я неделя тренировок (три тренировки).

- Разминка.

- Кардио часть:

Упражнения на степ платформе

- (basic);
- шаг v-step;
- шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down);
- шаг-касание вверху (tap up);
- шаг-касание внизу (tap down);
- прыжки через степ вперед-назад.

Каждое упражнение по 1 минуте, после – отдых маршем 40 секунд.

● Силовая часть:

- разведение ног лежа на спине – 3 подхода по 20 повторений;
- присед с весом 5 кг. – 4 подхода по 20-16-16-12 повторений;
- прыжки на скакалке с утяжелителями – 3 подхода по 1 минуте, отдых между

подходами 1 мин.;

– планка на локтях с переходом на руки – 3 подхода по 14 повторений + статическое положение на согнутых локтях 10 сек;

- подъем ног в висе – 4 подхода по максимуму.

● Заминка:

- упражнения на дыхание;
- упражнение на баланс и координацию;
- упражнения на растяжение передней, задней поверхности бедра, ягодиц;
- упражнения на растяжение верхнего плечевого пояса;
- пилатес.

5-я и 6- неделя тренировок (шесть тренировок).

● Разминка.

● Кардио часть:

Упражнения на степ платформе

- шаг с касанием (step tap);
- шаг с подъемом (lift);
- попеременное поднимание коленей;
- попеременное поднимание ног в сторону;
- попеременное поднимание пяток к бедру;
- шаг straddle up: основной/попеременный.

Каждое упражнение по 1 минуте, после - отдых маршем 40 секунд.

● Силовая часть:

- упражнение «стульчик» с опорой на стену - 4 подхода по 60-50-40-30 сек.;
- выпады дорожками вдоль зала - 6 дорожек (по две дорожки с отягощением

2-3-5 кг.);

- прямое + косое скручивание на пресс - 3 подхода по 8+8 повторений;
- попеременная «лодочка» (на животе и на спине) - 3 подхода по 30 сек.

● Заминка:

- упражнения на дыхание;
- упражнение на баланс и координацию;

- упражнения на растяжение передней, задней поверхности бедра, ягодиц;
- упражнения на растяжение верхнего плечевого пояса;
- пилатес.

7-я неделя тренировок (три тренировки).

- Разминка.
- Кардио часть:

Упражнения на степ платформе:

- шаг straddle up: основной/попеременный;
- шаг straddle down: основной/попеременный;
- шаг с поворотом (turn step);
- шаг через платформу (over the top);
- шаг из угла в угол (corner to corner);
- попеременное поднятие ног в сторону;
- попеременное поднятие пяток к бедру.

Каждое упражнение по 1,5 минуте после отдых маршем 40 секунд.

- Силовая часть:
- выпрыгивания из приседа - 3 подхода по 16-16-14 повторений;
- отжимания с коленей - 4 подхода по 12-10 повторений;
- подъем ног лежа на животе - 3 подхода по 12 повторений;
- косая планка в статике – по 3 подхода по 30-20-15 сек. на правом и левом

боку.

- Заминка
- упражнения на дыхание;
- упражнение на баланс и координацию;
- упражнения на растяжение передней, задней поверхности бедра, ягодиц;
- упражнения на растяжение верхнего плечевого пояса;
- пилатес.

8-я неделя тренировок (три тренировки).

- Разминка.
- Кардио часть:

Высококоординационные аэробные связки. Элементы танцевальной аэробики в течение первой половины тренировки.

- Силовая часть:
- подтягивания с резинкой – 3 подхода по максимуму;
- прыжки на скакалке с утяжелителями – 4 подхода по 60 сек;
- подъем ног в висе – 3 подхода по максимуму;
- гиперэкстензия – 3 подхода по 12 повторений;
- приседания с узкой и широкой постановкой ног – 4 подхода по 12

повторений.

- Заминка:
- упражнения на дыхание;
- упражнение на баланс и координацию;

- упражнения на растяжение передней, задней поверхности бедра, ягодиц;
- упражнения на растяжение верхнего плечевого пояса;
- пилатес.

9-я и 10-я неделя тренировок (три тренировки).

- Разминка.
- Кардио часть:

Высококоординационные аэробные связки. Элементы танцевальной аэробики в течение первой половины тренировки.

- Силовая часть:
 - прямое скручивание на пресс – 4 подхода по 30 повторений на фитболе;
 - выпрыгивания из приседа + статика – 3 подхода по 12+12 повторений;
 - зашагивания на тумбу с отягощением 3 кг. – 3 подхода по 16 зашагиваний на каждую ногу;
 - лодочка с переносом гантели 1-2 кг. за спиной – 3 подхода по 12 повторений;
 - отжимания в упоре лежа – 3 подхода по 10-8-6 повторений.
- Заминка:
 - упражнения на дыхание;
 - упражнение на баланс и координацию;
 - упражнения на растяжение передней, задней поверхности бедра, ягодиц;
 - упражнения на растяжение верхнего плечевого пояса;
 - пилатес.

Таким образом, наша программа рассчитана на 30 тренировочных занятий или на 2,5 месяца.

Литература

1. Борзенко Б. Г., Турсунова Ю. Д., Землякова Л. Ф. *Общие закономерности обмена веществ. Метаболизм углеводов, липидов, белков и его регуляция.* Донецк : Браво, 2012. 106 с.
2. Выборнов В. Д. *Оценка пищевого статуса и индивидуальная коррекция питания спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки в спортивных единоборствах (на примере самбо): дис. ... канд. мед. наук.* Москва, 2019. 161 с.
3. Захарова А. В., Алексеева Е. Е., Радько Д. О. *Спортивное питание // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами материалы международной научно-практической конференции.* Тюмень : Тюменский индустриальный университет. 2016. С. 61-65.
4. Коняхина Г. П., Сайранова О. С. *Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения школьников элементам аэробики.* Челябинск : Уральская академия. 2019. 87 с.
5. Мингалишева И. А. *Факторы, обуславливающие повышение эффективности спортивной подготовки в фитнес-аэробике // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.* 2017. № 2. С.30-38.
6. Сорвачева Т. Н., Мартинчик А. Н., Пырьева Е. А. *Комплексная оценка фактического питания и пищевого статуса детей и подростков.* Москва : ГБОУ ДПО РМАПО,

2019. 73 с.

7. Чаюн Д. В. Моделирование персональной подготовки в спортивной аэробике на основе мониторинговых исследований: дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2020. 300 с.

8. Покровский А. А. Беседы о питании. 2-е изд. Москва : Экономика, 1968. 356 с.

References

1. Borzenko B. G., Tursunova Yu. D., Zemlyakova L. F. *Obshchie zakonomernosti obmena veshchestv. Metabolizm uglevodov, lipidov, belkov i ego regulyatsiya [General patterns of metabolism. Metabolism of carbohydrates, lipids, proteins and its regulation]. Donetsk, Bravo Publ., 2012, 106 p.*

2. Vybornov V. D. *Otsenka pishchevogo statusa i individual'naya korrektsiya pitaniya sportsmenov na etape pedsorevnovatel'noy podgotovki v sportivnykh edinoborst-vakh (na primere sambo). Dis. kand. med. nauk [Evaluation of nutritional status and individual nutritional correction of athletes at the stage of pre-competitive training in combat sports (for example, sambo). Diss. Cand. honey. Sci.]. Moscow, 2019, 161 p.*

3. Zakharova A. V., Alekseeva E. E., Rad'ko D. O. *Sportivnoe pitanie [Sports nutrition]. Strategiya razvitiya sportivno-massovoy raboty so studentami materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Strategy for the development of sports mass work with students materials of the international scientific and practical conference]. Tyumen, Tyumen Industrial University Publ., 2016, pp. 61-65. (In Russia).*

4. Konyakhina G. P., Sayranova O. S. *Pedagogicheskie i organizatsionno-metodicheskie rekomendatsii po osnovam obucheniya shkol'nikov elementam aerobiki [Pedagogical and organizational-methodical recommendations on the basics of teaching schoolchildren in the elements of aerobics]. Chelyabinsk, Ural Academy Publ., 2019, 87 p.*

5. Mingalishева I. A. *Faktory, obuslovlivayushchie povyshenie effektivnosti sportivnoy podgotovki v fitnes-aerobike [Factors conditioning the increase in the effectiveness of sports training in fitness aerobics]. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports, 2017, no. 2, pp. 30-38.*

6. Sorvacheva T. N., Martinchik A. N., Pyr'eva E. A. *Kompleksnaya otsenka fakticheskogo pitaniya i pishchevogo statusa detey i podrostkov [Comprehensive assessment of the actual nutrition and nutritional status of children and adolescents]. Moscow, GBOU DPO RMAPO, 2019, 73 p.*

7. Chayun D. V. *Modelirovanie personal'noy podgotovki v sportivnoy aerobike na osnove monitoringovykh issledovaniy. Dis. kand. ped. nauk [Modeling of personal training in sports aerobics on the basis of monitoring research. Diss. cand. ped. sci.]. Tyumen, 2020, 300 p.*

8. Pokrovskiy A. A. *Besedy o pitanii. 2-e izd. [Conversations about nutrition. 2nd ed.]. Moscow, Economics Publ., 1968, 356 p.*

УДК 796.88:613.2

АНАЛИЗ ПИТАНИЯ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**ANALYSIS OF NUTRITION OF YOUNG WEIGHTLIFTERS****Левчук Сергей Иосифович**

магистрант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Levchuk Sergey Iosifovich

Undergraduate

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Учасов Дмитрий Сергеевич

доктор биологических наук, профессор

кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Uchasov Dmitry Sergeevich

Sc. D., professor

department of theory and method of physical culture and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, целью которого являлось определение уровня информированности тяжелоатлетов 15-16 лет в вопросах рационального питания и изучение особенностей питания юных спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой. В исследовании принимали участие 18 юных тяжелоатлетов. Установлено, что юные тяжелоатлеты недостаточно информированы в вопросах рационального питания, их питание нельзя назвать оптимальным. В рационе питания многих юных спортсменов имеется недостаток молочных продуктов, рыбы и свежих фруктов при высоком содержании хлебобулочных, макаронных, кондитерских изделий и сладких газированных напитков. Большинство юных тяжелоатлетов (72,2%) не соблюдает режим питания. Отмечена необходимость проведения с юными тяжелоатлетами информационно-просветительной работы, направленной на формирование у них представлений о важной роли алиментарных факторов в процессе подготовки спортсменов, принципах рационального питания и особенностях питания спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.

Abstract. The article presents the results of a study aimed at determining the level of awareness of weightlifters aged 15-16 years in matters of rational nutrition and studying the nutritional characteristics of young athletes engaged in weightlifting. The study involved 18 young weightlifters. It is established that young weightlifters are insufficiently informed in matters of rational nutrition, their nutrition can not be called optimal. The diets of many young athletes contain insufficient amounts of dairy products, fish and fresh fruits, while the content of bakery, pasta, confectionery and sweet carbonated drinks is high. The majority of young

weightlifters (72.2 %) do not follow the diet. The necessity of carrying out information and educational work with young weightlifters aimed at forming their ideas about the important role of alimentary factors in the process of training athletes, the principles of rational nutrition and the peculiarities of nutrition of weightlifters is noted.

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, юные тяжелоатлеты, питание тяжелоатлетов, пищевой рацион, пищевые продукты, пищевые вещества.*

Keywords: *weightlifting, young weightlifters, weightlifters nutrition, food ration, food products, food substances.*

Полноценное питание, обеспечивающее восполнение энергетических затрат и удовлетворяющее потребности организма юного спортсмена в пластическом материале и биологически активных веществах, является необходимым условием для нормального протекания процессов роста и развития, поддержания высокой физической и умственной работоспособности, ускорения адаптации к факторам окружающей среды и физическим нагрузкам, сокращения времени построго восстановления, профилактики заболеваний, связанных с алиментарными факторами [1, 2].

Потребности организма юных спортсменов в энергии, питательных и биологически активных веществах, активно расходуемых в процессе интенсивной мышечной деятельности, находятся на более высоком уровне по сравнению с аналогичными показателями их сверстников, не занимающихся спортом. При этом суточная потребность спортсменов в энергии, макро- и микронутриентах колеблется в широких пределах в зависимости от вида спорта, возраста, пола, массы тела, степени тренированности, периода подготовки, эмоционального состояния, климатогеографических условий и других факторов [3, 4, 5], что необходимо учитывать при составлении рационов питания детей и подростков, занимающихся спортом. Питание юных спортсменов должно осуществляться в соответствии с принципами рационального питания и с обязательным учетом анатомо-физиологических особенностей организма детей и подростков, характера и интенсивности физических нагрузок, зависящих от вида спорта и этапа подготовки спортсмена. Так, во время тренировок тяжелоатлетов преобладают преимущественно анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, поэтому в их питании особое внимание уделяется потреблению продуктов с высоким содержанием белка и незаменимых аминокислот (мясо, творог, сыр, яйца, печень, рыба, бобовые и другие), а не углеводов, как для спортсменов – представителей циклических видов спорта, в которых более важна выносливость. Содержание белка в рационе тяжелоатлетов должно составлять 1,4-1,8 г/кг массы тела. В отдельных случаях при очень интенсивных нагрузках этот показатель может достигать 2,2 – 2,9 г/кг массы тела [6]. При этом для обеспечения организма спортсмена незаменимыми аминокислотами необходимо, чтобы доля белков животного происхождения составляла не менее 60 % от общего количества белков рациона у взрослых и 70 % – у юных атлетов [7]. Если организм получает с пищей недостаточное количество белка, то для сохранения фонда свободных аминокислот, необходимого для нормального протекания метаболических процессов, он расщепляет собственные белки, что сопровождается замедле-

нием восстановления тканей организма и негативно сказывается на показателях физического развития и физической работоспособности [8]. Кроме того, дефицит белка в рационе сопровождается повышением суточной экскреции с мочой витаминов С, В1, В2, В6, РР, участвующих в метаболизме ами-нокислот и белков в организме. Причем этот процесс происходит несмотря на адекватное поступление данных витаминов с пищей [6]. У юных спортсменов при недостаточном потреблении белка может быть уменьшение массы тела, в том числе за счет снижения мышечного компонента, замедление роста, нарушение костеобразования, иммуносупрессия, снижение физической и умственной работоспособности. Однако вредно для организма и избыточное потребление белка с пищей, так как при этом отмечается повышение возбудимости коры головного мозга, перегрузка печени и почек продуктами распада белка и усиление гнилостных процессов в кишечнике с выделением токсичных веществ (индола, скатола, фенола) [7].

Суточная потребность тяжелоатлетов в жирах составляет 1,8 – 2,2 г/кг массы тела. За их счет может обеспечиваться до 30 % энергетической ценности рациона. При этом на долю жиров растительного происхождения должно приходиться примерно 25 % всех жиров рациона. Углеводы, являющиеся основным источником энергии, должны составлять не менее 50 % от общей калорийности рациона [6]. При этом усвояемые полисахариды (крахмал, гликоген) должны составлять 65-70 % от массы всех углеводов пищи, простые углеводы – 25-30 %, пищевые волокна (клетчатка, пектины) – 5 % [9]. Важность присутствия пищевых волокон в рационе человека определяется их способностью оказывать благоприятное влияние на работу желудочно-кишечного тракта за счет ускорения продвижения содержимого по просвету кишечника и нормализации деятельности полезной кишечной микрофлоры. К продуктам питания, с высоким содержанием пищевых волокон, относятся отруби пшеничные, бобовые (фасоль, чечевица, соя), орехи, чернослив, малина, смородина, гречневая, перловая, ячневая крупы, капуста белокочанная, овсяные хлопья, картофель, морковь, тыква, хлеб из муки грубого помола.

При занятиях тяжелой атлетикой может возрастать потребность организма человека в ряде витаминов и минеральных элементов, что обусловлено напряжением метаболических процессов под влиянием значительных физических и психоэмоциональных нагрузок и повышенным расходом этих биологически активных веществ на обеспечение обмена белка, который в повышенном количестве поступает с пищей. Дефицит этих микронутриентов оказывает отрицательное влияние на работоспособность спортсменов. Вместе с этим, применение повышенных доз витаминов и минералов в питании атлетов, исходно адекватно обеспеченных этими биологически активными веществами, не оказывает заметного влияния на показатели их физической подготовленности, работоспособность и скорость восстановления после нагрузок [6].

Большое значение при организации питания юных спортсменов имеет наличие определенного режима питания, который должен быть согласован с графиком тренировочного процесса. Им показано 4-5-разовое питание с интервалами между приемами пищи 2,5 – 3,5 часа. Увеличение кратности приемов пищи на фоне интенсивных физических нагрузок способствует более равномерному поступлению пище-

вых веществ и их лучшему усвоению [2, 6].

Учитывая важность питания как фактора, влияющего на состояние здоровья, функциональные возможности, работоспособность человека и во многом определяющего эффективность его спортивной деятельности, тренеры и спортсмены должны обладать знаниями о пище, пищевых веществах, принципах организации рационального питания спортсменов с учетом спортивной специализации.

Целью нашего исследования являлось определение уровня информированности тяжелоатлетов 15-16 лет в вопросах рационального питания и изучение особенностей питания юных спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.

В исследовании принимали участие 18 школьников 15-16 лет, занимающиеся в отделении тяжелой атлетики на базе БУ ОО «СШОР № 2» г. Мценска.

При проведении исследования юным тяжелоатлетам было предложено пройти тестирование по теме «Особенности питания спортсменов-тяжелоатлетов» и заполнить анкеты, содержащие вопросы о частоте потребления продуктов разных групп (молока и молочных продуктов; мяса и мясных продуктов; рыбы; фруктов; картофеля; хлеба и хлебобулочных изделий; крупяных изделий; макаронных изделий; кондитерских изделий; сладких газированных напитков), а также о режиме питания.

Результаты исследования показали, что юные спортсмены недостаточно информированы в вопросах рационального питания, имеют недостаточный уровень знаний о пищевых веществах, их роли в организме, особенностях питания спортсменов-тяжелоатлетов. Так, 77,8 % респондентов в своих анкетах указали, что дополнительный прием витаминных препаратов всегда обеспечивает повышение физической работоспособности тяжелоатлетов (правильный ответ – дополнительный прием витаминных препаратов может способствовать повышению физической работоспособности спортсмена на фоне недостатка таких витаминов в пищевом рационе); столько же юных тяжелоатлетов к источникам холестерина отнесли нерафинированное кукурузное масло (правильный ответ – продукты животного происхождения); 72,2 % опрошенных основным источником витамина В12 назвали фрукты и овощи (правильный ответ – продукты животного происхождения); 66,7 % юных спортсменов отметили, что при потреблении большого количества белка, потребность организма в витаминах группы В (В2, В6, В12) снижается (правильный ответ – при потреблении большого количества белка потребность в витаминах группы В (В2, В6, В12) повышается. Более половины респондентов не смогли правильно ответить на вопросы о физиологическом значении пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот, витамина Е; 50 % опрошенных отметили, что витамины – это важный источник энергии, хотя они таковым не являются; 44,4 % участников исследования указали, что при дефиците белка в рационе усвоение всех витаминов повышается (правильный ответ – при недостатке белка в рационе снижается усвоение витаминов А, С, РР); по мнению 38,9 % респондентов, энергетическая ценность 1 г белка составляет 3,2 ккал (правильный ответ – 4,1 ккал); для спортсменов-тяжелоатлетов наиболее рациональным является 3-разовое питание (правильный ответ – 4-5-разовое питание); из общего количества белков в рационе тяжелоатлета доля белков животного происхождения должна составлять 40-45 % (правильный ответ – не менее 60 %); 33,3 % опрошенных, при выборе из четырех продуктов –

жирная свинина, жирная сметана, подсолнечное масло и сливочное масло, продукта с наиболее высоким содержанием жира, ответили, что наибольшее количество жира содержит сливочное масло (правильный ответ – подсолнечное масло); столько же юных тяжелоатлетов к источникам клетчатки отнесли мясо и куриные яйца (правильный ответ – отруби, фасоль, горох).

Анализ анкетных данных показал, что в рационы питания юных тяжелоатлетов зачастую входит недостаточное количество молочных продуктов, рыбы и свежих фруктов, при высоком содержании хлебобулочных, макаронных, кондитерских изделий и сладких газированных напитков, большинство юных тяжелоатлетов не соблюдает режим питания. Так, 72,2 % респондентов в своих анкетах указали, что они не принимают пищу в одни и те же определенные часы. Только 27,8 % юных тяжелоатлетов отметили, что питаются 4-5 раз в день, 61,1 % – 3 раза в день, а 11,1 % – 2 раза в день. Молоко и кисломолочные продукты ежедневно включают в свой пищевой рацион только 61,1 % юных тяжелоатлетов. У 22,2 % спортсменов эти продукты входят в пищевой рацион 3-4 раза в неделю, у 16,7 % – 1-2 раза в неделю. Творог, сыр ежедневно входят в меню 38,9 % опрошенных. Такое же количество респондентов потребляет эти продукты 3-4 раза в неделю, а 22,2 % – 1-2 раза в неделю. Мясо и мясные продукты ежедневно присутствуют в меню 72,2 % юных тяжелоатлетов, у остальных – 3-4 раза в неделю. Рыба входит в пищевой рацион у 44,4 % юных тяжелоатлетов 3-4 раза в неделю, у 50,0 % – 1-2 раза в неделю, у 5,6 % – реже 1 раза в неделю. Свежие фрукты ежедневно присутствуют в рационе питания только у половины респондентов, у другой половины юных тяжелоатлетов свежие фрукты входят в меню лишь 3-4 раза в неделю. Картофель ежедневно включают в свой рацион 27,8 % опрошенных, у остальных юных спортсменов он входит в меню 3-4 раза в неделю. Каши и гарниры из круп ежедневно используют в своем рационе питания 66,6 % респондентов, у 22,2 % опрошенных они входят в меню 3-4 раза в неделю, у 11,2 % – лишь 1-2 раза в неделю. Хлеб и хлебобулочные изделия ежедневно присутствуют в пищевом рационе всех юных тяжелоатлетов. Однако хлеб из муки грубого помола ежедневно входит в меню лишь у 16,6 % респондентов. У 27,8 % юных тяжелоатлетов хлеб из муки грубого помола присутствует в рационе питания 3 – 4 раза в неделю, у 22,2 % – реже 1 раза в неделю, а у остальных – никогда. При этом батоны, белый пшеничный хлеб, сладкие булочки ежедневно включают в свой пищевой рацион 77,8 % юных тяжелоатлетов, 3 – 4 раза в неделю – остальные опрошенные. Макароны входят в меню 38,9 % респондентов 3 - 4 раза в неделю, у 55,6 % – 1 - 2 раза в неделю, у 5,6 % – реже 1 раза в неделю. Значительной популярностью у юных тяжелоатлетов пользуются кондитерские изделия и сладкие газированные напитки. В частности, более половины опрошенных (55,6 %) в своих анкетах отметили, что кондитерские изделия присутствуют в их рационе ежедневно, а остальные юные спортсмены (44,4 %) потребляют эти продукты 3-4 раза в неделю. Что касается сладких газированных напитков, то у 66,6 % юных тяжелоатлетов они входят в меню не реже 3-4 раз в неделю, у 27,8 % – 1-2 раза в неделю и лишь у 5,6 % – реже 1 раза в неделю.

Таким образом, на основании результатов исследования можно сделать вывод, что юные тяжелоатлеты 15-16 лет недостаточно информированы в вопросах рацио-

нального питания, их питание нельзя назвать оптимальным. Существует необходимость проведения с юными тяжелоатлетами информационно-просветительной работы, направленной на формирование у них представлений о важной роли алиментарных факторов в процессе подготовки спортсменов, принципах рационального питания и особенностях питания спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.

Литература

1. Тутельян В. А., Никитюк Д. Б., Поздняков А. Л. Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы // Вопросы питания. 2010. Т. 79. № 3. С. 78–82.
2. Чижикова А. С., Учасов Д. С. Анализ особенностей питания юных пловчих // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 43–49.
3. Гольберг Н. Д., Дондуковская Р. Р. Питание юных спортсменов. Москва : Советский спорт, 2007. 236 с.
4. Коростелева М. М., Никитюк Д. Б., Волкова Л. Ю. Особенности организации питания юных спортсменов // Вопросы питания. 2013. № 6. С. 41–47.
5. Цыган В. Н., Скальный А. В., Мокеева Е. Г. Спорт. Иммуитет. Питание : монография. СПб. : Элби, 2012. 239 с.
6. Денисова Н. Н., Погожева А. В., Кешабянц Э. Э. Особенности питания спортсменов силовых видов спорта // Спортивная медицина: наука и практика. 2018. № 3. С. 81–87.
7. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 2005. 384 с.
8. Иммуные дисфункции у высококвалифицированных спортсменов и нутритивная реабилитация / Э. Н. Трушина, О. К. Мустафина, Д. Б. Никитюк, В. Д. Кузнецов // Вопросы питания. 2012. Т. 81. № 2. С. 73–80.
9. Рылова Н. В., Кавелина В. С., Биктимирова А. А. Современные тенденции в питании спортсменов // Спортивная медицина: наука и практика. 2014. № 3. С. 38–47.

References

1. Tutel'yan V. A., Nikityuk D. B., Pozdnyakov A. L. Optimizatsiya pitaniya sportsmenov: realii i perspektivy [Optimization of athletes nutrition: realities and prospects]. Voprosy pitaniya - Voprosy pitaniya, 2010, vol. 79, no. 3, pp. 78–82.
2. Chizhikova A. S., Uchasov D. S. Analiz osobennostey pitaniya yunyx plovchikh [Analysis of nutrition features of young swimmers]. Nauka 2020 – Science-2020, 2018, no. 2-1 (18), pp. 43–49.
3. Gol'berg N. D., Dondukovskaya R. R. Pitaniye yunyx sportsmenov [Nutrition of young athletes]. Moscow, Soviet sport Publ., 2007, 236 p.
4. Korosteleva M. M., Nikityuk D. B., Volkova L. Yu. Osobennosti organizatsii pitaniya yunyx sportsmenov [Features of the organization of nutrition for young athletes]. Voprosy pitaniya - Nutrition issues, 2013, no. 6, pp. 41–47.
5. Tsygan V. N., Skal'nyy A. V., Mokeeva E. G. Sport. Immunitet. Pitaniye [Sport. Immunity. Nutrition]. St. Petersburg, Elby Publ., 2012, 239 p.
6. Denisova N. N., Pogozheva A. V., Keshabyants E. E. Osobennosti pitaniya sportsmenov silovykh vidov sporta [Features of nutrition of athletes in strength sports]. Sportivnaya meditsina:

nauka i praktika - Sports medicine: science and practice, 2018, no. 3, pp. 81-87.

7. Polievskiy S. A. *Osnovy individual'nogo i kollektivnogo pitaniya sportsmenov [Fundamentals of individual and collective nutrition of athletes]. Moscow, Fizkultura and Sport Publ., 2005, 384 p.*

8. Trushina E. N., Mustafina O. K., Nikityuk D. B., Kuznetsov V. D. *Immunnye disfunktsii u vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov i nutritivnaya rehabilitatsiy [Immune dysfunctions in highly qualified athletes and nutritive rehabilitation]. Voprosy pitaniya - Nutrition issues, 2012, vol. 81, no. 2, pp. 73-80.*

9. Rylova N. V., Kavelina V. S., Biktimirova A. A. *Sovremennye tendentsii v pitanii sportsmenov [Modern trends in nutrition of athletes]. Sportivnaya meditsina: nauka and praktika - Sports medicine: science and practice, 2014, no. 3, pp. 38-47.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам IV Международная научно-практическая конференция

**ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ:
ОПЫТ И РАЗВИТИЕ
№ 6 (51) 2021**

В авторской редакции

Подписано к изданию 10.07.2021 г.
Объем 11,3 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