

# НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 8 (24) 2018

ISSN 2413-6379

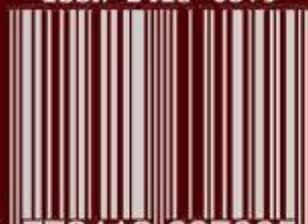
## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В номере:

*Профессионально-прикладная физическая культура*



ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >



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. Орёл, Наугорское ш., д. 5а  
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12  
E-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)

Редакция журнала:  
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь  
Рымшин С. А. – технический редактор  
Махова Н. С. – веб-дизайн  
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор  
Алексеев Андрей Евгеньевич  
Бойко Валерий Вячеславович  
Ветков Николай Ефимович  
Елисеев Дмитрий Васильевич  
Копылов Сергей Александрович  
Соломченко Марина Александровна  
Щекотихин Михаил Петрович

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

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

Размещение в Интернет 12.11.2018 г.

УДК 796+796.5](470.319)(082)  
ББК 75.81я431  
Н 34



**Н 34 Наука-2020**

Наука-2020 : Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки : материалы Международной научно-практической конференции 10 ноября 2018 г. Орёл. / МАБИВ – Орел, 2018. – 8 (24). – 98 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN\\_8\(24\)2018.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_8(24)2018.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки» и 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.



# СОДЕРЖАНИЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
Баркалов С. Н. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	5
Ашихин А. В. РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА СОТРУДНИКОВ СОБР	10
Каинков И. В. ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	14
Панферов Р. Г. ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ	20
Булгакова Д. О., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. АНАЛИЗ СИСТЕМ ТОРМОЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ВЕЛОСИПЕДОВ	25
Барышникова В. В., Коробейникова Е. И., Лукьянова Л. М. ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ППФК В СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ В РЕАЛИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ	29
Губанов Э. В. СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА ОВД	37
Еремин Р. В. ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ И ИХ СЕНСИТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ	43
Родичев А.Ю., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТОЧКИ ВЫБРОСКИ ПАРАШЮТИСТОВ	49
Осипов Д. В., Губанов Э. В. АДАПТАЦИЯ ДЕВУШЕК КУРСАНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ	53
Тиньков И. В. ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БАКАЛАВРА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»	58

Кузнецов М. Б. КЛЮЧЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	61
Сытин А. В., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАТЫ ТОЧКИ ВЫБРОСКИ	67
Тюрина И. В. ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	71
Панферов Р. Г. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ОПЕРАТИВНО-БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	77
Еремин Р. В. МОДЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ГИБДД	81
Грядунова Е. Н., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. ОБОСНОВАНИЕ ТРАЕКТОРИИ БРОСКА ГРАНАТЫ ПРИ СДАЧЕ НОРМ ГТО	85
Горбачева О. А., Харлашин Д. А., Фролов Д. А. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА С УЧЕТОМ СПОРТИВНОГО ИНТЕРЕСА	89
Колпакова С. В., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. ВОЗДУШНОЕ ПРОСТРАНСТВО ПРИ ПАРАШЮТИРОВАНИИ	

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 796.011.3

### ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### MAIN DIRECTIONS OF INTERRELATION OF SPORTS AND PROFESSIONAL ACTIVITY

*Баркалов Сергей Николаевич*

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

*Barkalov Sergey Nikolaevich*

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

**Аннотация.** В статье представлен анализ фактологического материала, в том числе результатов собственных исследований, о направлениях взаимосвязи физической культуры с профессиональной деятельностью и опыте практического применения ее прикладных возможностей в оптимизации различных аспектов профессионального труда.

**Abstract.** In article the analysis of factual material, including results of own researches, about the directions of correlation of physical culture with professional activity and experience of practical application of its application-oriented opportunities in optimization of different aspects of professional work is provided.

**Ключевые слова:** прикладная физическая культура, профессионально значимые качества, профессиональные вредности, профессионально-прикладная подготовка, работоспособность.

**Keywords:** application-oriented physical culture, professionally significant qualities, professional harm, professional and application-oriented preparation, working capacity.

Актуальность изучения аспектов взаимосвязи физической культуры и профессиональной деятельности специалистов различного профиля, как основного объекта «приложения» первой, не вызывает сомнения. При этом

характеристика профессионального труда, знание особенностей его характера и условий, в принципе – первая предпосылка рационального построения прикладных образовательных технологий [1, 2].

Для современной профессиональной деятельности характерно, прежде всего, изменение соотношения физических и интеллектуальных компонентов в ней. Возрастающий уровень интеллектуализации труда, как правило, обуславливает значительное снижение двигательной активности, что приводит к гиподинамии со всеми ее последствиями. В двигательных компонентах труда также прослеживаются значительные изменения, связанные с переходом от применения в качестве источника энергии мышечной силы к ее преимущественному использованию для управления производственным процессом. Снижается доля «грубых» макродвижений и увеличивается доля «тонких» микродвижений. Более значимыми становятся ловкость, координация движений по сравнению с силой и выносливостью как источниками энергетических возможностей. Все больше говорят о психофизиологическом компоненте профессиональной деятельности и о его роли в успешности труда [3].

Далеко не всегда происходящие изменения в сфере профессионального труда оказывают положительное влияние на здоровье, физическое и психическое состояние человека, что в еще большей степени обостряет проблемы его оптимизации. Теория и практика физической культуры вносит здесь свою лепту. Среди существующих концепций, объясняющих естественную основу взаимосвязи профессиональных двигательных действий и физических упражнений, наиболее применяемыми являются теории П. К. Анохина о «функциональных системах» и С. А. Косилова о «рабочем динамическом стереотипе», в качестве составляющих которых выделяют так называемые «психофизиологические» функции, имеющие «ключевое» значение в процессе формирования специфических для конкретной деятельности навыков и в успешности профессионального труда в целом, при этом установлено, что такие функции поддаются целенаправленной тренировке [4].

Разработка конкретных рекомендаций по оптимизации профессиональной деятельности с помощью факторов физической культуры всегда учитывала и более частные биофункциональные механизмы и процессы, составляющие естественную основу прикладности физической культуры. Так, авторами было выделено ряд основных аспектов взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности:

1) роль физических упражнений и других факторов физической культуры в совершенствовании общей и специальной работоспособности, специфической двигательной подготовленности, в том числе направленной на профилактику и коррекцию профессиональных диспропорций телосложения;

2) функции физической культуры в управлении оперативной работоспособностью, коррекции воздействий профессиональных вредностей и профилактике сопутствующих заболеваний;

3) значимость физической культуры в сфере трудового воспитания, профессионально-прикладной психической подготовленности, в том числе обеспечивающей социализацию личности в коллективе [5].

Анализ фактологического материала по указанным направлениям показал, что физкультурные и спортивные занятия являются весьма эффективным средством улучшения функционального состояния и работоспособности человека. Существенно, что сдвиги работоспособности, достигаемые путем систематической физкультурной деятельности «переносятся» на другие виды деятельности. Этот эффект дал основание специалистам говорить о существовании общих компонентов работоспособности, в определенной мере неспецифических, базирующихся на единстве морфофункциональных свойств организма. Отсюда возникло представление, подтвержденное значительным практическим опытом и многочисленными исследованиями, что широкая общая физическая подготовка ведет в той или иной мере к повышению работоспособности, проявляемой в самых разнообразных видах деятельности, в том числе и в тех, которые не были представлены в тренировке [6].

Формирование двигательных умений, навыков, качеств и сопряженных с ними способностей, функций органов и систем организма, являющихся профессионально значимыми для избранной профессии, как показано в многочисленных исследованиях, может эффективно осуществляться в процессе профессионально-прикладной физической культуры с использованием средств и методов, адекватных особенностям той или иной профессиональной деятельности [1, 2].

В аспекте ближайших связей физической культуры с трудовой деятельностью обращают на себя внимание те, которые выражены в регулирующем воздействии специально ориентированных комплексов физических упражнений на динамику оперативной работоспособности. Теоретические предпосылки данного эффекта определили механизмы вработывания и активного отдыха. В дальнейшем способы регулирования профессиональной работоспособности оформились и получили научное обоснование в виде производственной гимнастики и послерабочих комплексов восстановительных мероприятий, которые в советское время были структурированы в систему «Научной организации труда (НОТ)» [4].

Понятно, что связи физической культуры и профессиональной деятельности обуславливаются не только общими и специфическими биофункциональными, но и оздоровительными, психическими и обще-культурными отношениями (влияние на формирование производственных установок, мотивов, привычек; участие в воспитании активной жизненной позиции, стремления к успеху и самосовершенствованию; содействие совершенствованию общетрудовых и профессионально значимых психических качеств и способностей; регуляция психоэмоциональных состояний и морального климата, содействие социальной адаптации в трудовом коллективе) [3].

Теоретическое обобщение данных о направлениях взаимосвязи физической культуры с профессиональной деятельностью и опыт практического применения всего спектра профессионально-прикладных возможностей и эффектов физической культуры позволили провести их классификацию (табл. 1).

Таблица 1

**Профессионально-прикладные возможности и эффекты физической культуры (по В.П. Полянскому, 1999-2008)**

Специфические прикладные	Неспецифические общеприкладные
<ul style="list-style-type: none"> <li>• развития естественных основ работоспособности;</li> <li>• содействия формированию профессиональных навыков и умений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• устранения дисгармонии в общем развитии индивида;</li> <li>• нивелирования профессиональных деструкций физической подготовленности;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирования специальной двигательной подготовленности, профессионально значимых физических и психофизических качеств и способностей;</li> <li>• регуляции оперативной (текущей) работоспособности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактика и коррекция профессиональных диспропорций физического развития, телосложения;</li> <li>• коррекция воздействий на организм и психику профессиональных вредностей;</li> <li>• профилактика профзаболеваний;</li> <li>• создания и поддержания эмоционального климата в коллективе;</li> <li>• формирование производственной мотивации, интереса к труду;</li> <li>• воспитание корпоративности, патриотического отношения к организации;</li> <li>• социализации личности в трудовом коллективе;</li> <li>• трудовое воспитание;</li> <li>• прикладная психическая подготовка</li> </ul>

Представленные профессионально-прикладные возможности физической культуры в настоящее время во многом еще не востребуемые, потенциальные. Как показывают данные многочисленных научных исследований, разнообразные прикладные эффекты физической культуры являются весьма существенным резервом оптимизации и повышения результативности как учебной деятельности обучающихся в образова-тельных организациях, так и профессиональной деятельности различных специалистов.

**Литература**

1. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Профессиографирование служебной деятельности сотрудников ОВД для целей служебно-боевой подготовки: методические рекомендации. Орел : Орловский юридический институт МВД России, 2005. 35 с.
2. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Учет специфики будущей служебной деятельности в физической, огневой и тактико-специальной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД : материалы межвузовской научно-практической конференции. М. : Московский университет МВД России, 2003. С. 14-16.
3. Полянский В. П. О сущности отношений прикладной физической культуры и служебной (профессиональной) деятельности // Вопросы совершенствования боевой подготовки в современных условиях : материалы межвузовской научно-практической

конференции. – М.: Московская академия МВД России, 2002. С. 127-136.

4. Полянский В. П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. М., 1999. 62 с.

5. Полянский В. П. Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социокультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 12-17.

6. Матвеев Л. П., Полянский В. П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. 1996. № 7. С. 42-43.

## References

1. Polyansky V. P., Barkalov S. N. *Professiografirovanie sluzhebnoj deyatel'nosti sotrudnikov OVD dlya celej sluzhebno-boevoj podgotovki [Professiografirovaniye of office activity of staff of Department of Internal Affairs for office combat training]*. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2005, 35 p.

2. Polyansky V. P., Barkalov S. N. *[Accounting of specifics of future office activity in physical, fire and tactical and special training of cadets of Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation educational institutions]. Sovershenstvovanie sistemy professional'noj podgotovki kadrov v OVD. Materialy mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Improvement of system of vocational training of shots in Department of Internal Affairs. Materials of an interuniversity scientific and practical conference]*. Moscow, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2003, pp. 14-16. (In Russian).

3. Polyansky V. P. *[About essence of the relations of applied physical culture and office (professional) activity]. Voprosy sovershenstvovaniya boevoj podgotovki v sovremennyh usloviyah : materialy mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Questions of improvement of combat training in modern conditions: materials of an interuniversity scientific and practical conference]*. Moscow, Moscow Russian Interior Ministry Academy Publ., 2002, pp. 127-136. (In Russian).

4. Polyansky V. P. *Teoretiko-metodicheskie osnovy sovershenstvovaniya prikladnoj fizicheskoj kul'tury (ee sodержaniya i form) v sovremennom obshchestve. Avtoref. dis. doct. ped. nauk [Teoretiko-metodichesky bases of improvement of applied physical culture (her contents and forms) in modern society. Abstract of the dis.dr.]*. Moscow, 1999. 62 p.

5. Polyansky V. P. *Formirovanie teorii i sovershenstvovanie praktiki professional'no-prikladnoj fizicheskoj kul'tury kak osobogo sociokul'turnogo obrazovaniya [Formation of the theory and improvement of practice of professional and applied physical culture as special sociocultural education]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2008, no. 5, pp. 12-17.*

6. Matveev L. P., Polyansky V. P. *Prikladnost' fizicheskoj kul'tury: ponyatijnye osnovy i ih konkretizaciya v sovremennyh usloviyah [Prikladnost of physical culture: conceptual bases and their specification in modern conditions]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1996, no. 7, pp. 42-43.*

**РУКОПАШНЫЙ БОЙ  
КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА  
СОТРУДНИКОВ СОБР**

**HAND-TO-HAND COMBAT  
AS A PROFESSIONALLY APPLIED KIND OF SPORT  
FOR THE SPECIAL RAPID DEPLOYMENT FORCE (SOBR) OFFICERS**

*Ашихин Андрей Валерьевич*  
аспирант

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

*Ashikhin Andrei Valeryevich*  
postgraduate student

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

*Аннотация. В данной статье мы рассмотрим рукопашный бой как профессионально-прикладной вид спорта для сотрудников СОБР Росгвардии. Изучим практическую применимость навыков, полученных при тренировках рукопашным боем в служебной деятельности специальных подразделений. Проследим историю зарождения и становления рукопашного боя как прикладного вида спорта.*

*Abstract. In this article, we will consider the hand-to-hand combat as a professionally applied sport for Special Rapid Deployment Force officers (SOBR) of the National Guard. We will study the practical applicability of the skills acquired in the course of the hand-to-hand combat training in the professional activities of the units. The article traces the history of the birth and formation of the hand-to-hand combat as an applied kind of sport.*

*Ключевые слова: рукопашный бой, Специальный Отряд Быстрого Реагирования, универсальность, первый тур, специальные приемы, обезвреживание.*

*Keywords: hand-to-hand combat, Special Rapid Deployment Force (SOBR), versatility, first round, special techniques, neutralization*

Для усиления государственной безопасности 5 апреля 2016 года в России была создана Федеральная служба войск национальной гвардии, в которую были включены ранее подведомственные МВД подразделения СОБР (Специальный отряд быстрого реагирования) [1, с. 37]. Основными задачами подразделений являются:

- оказание помощи в охране общественного порядка сотрудникам органов внутренних дел РФ, обеспечение режима чрезвычайного положения;
- борьба с терроризмом и экстремизмом, обеспечение режима КТО;
- территориальная оборона Российской Федерации;
- защита и охрана специальных грузов и государственных объектов;
- содействие в случае необходимости в охране государственной границы

Российской Федерации.

Но согласно статистическим данным, СОБР чаще всего применяется при силовом сопровождении специальных операций по задержанию вооруженных и особо опасных преступников [2, с. 3]. В заключительной фазе таких мероприятий зачастую происходит физический контакт сотрудников спецподразделений с преступными элементами, в процессе чего бойцы СОБР применяют специальные боевые приемы борьбы, направленные на нейтрализацию преступников и пресечение их сопротивления, с последующим доставлением их в территориальные отделы полиции. Успешность таких операций гарантируется высоким уровнем физической, психологической и моральной подготовки личного состава, который достигается каждодневными тренировками с моделированием различных ситуаций, которые могут возникнуть при задержании и обезвреживании преступников. Особую роль в подготовке сотрудников спецподразделений к выполнению такого рода задач, в силу своей специфики, имеет рукопашный бой [4, с. 23]. Который уже почти сотню лет успешно применяется в подготовке военнослужащих Советской, а позднее и Российской армии. А толчком послужившим началом обучения рукопашному бою в вооруженных силах, принято считать, не совсем удачный опыт участия бойцов Советской армии в конфликтах с Японской империей и Финляндией в 1938-1940 годах [6, с. 27]. В тот период выявились недостатки подготовки наших солдат к ведению боевых действий на коротких расстояниях, а также отсутствие навыков перехода от огневого боя к рукопашной схватке. Особенно тяжело пришлось нашим защитникам в сентябрьских событиях 1939 года в районе реки Халхин-Гол, когда приходилось бороться за каждый клочок земли в рукопашной схватке с яростными японцами. С этого времени, с военнослужащими регулярно стали проводиться занятия по рукопашному бою, в соответствии с специально разработанными руководствами (РПРБ). Особое внимание было уделено изучению приемов рукопашного боя с использованием штыка, винтовки, малой саперной лопаты, а также приемам защиты от вооруженного противника холодным и огнестрельным оружием. Уже в первые месяцы Великой Отечественной Войны бойцы Советской армии продемонстрировали хорошие навыки ведения ближнего боя, а рукопашный бой стал визитной карточкой наших защитников [3, с. 73].

В наши дни рукопашный бой, это не только динамично развивающийся и популярный вид единоборств, но и профессионально-прикладной вид спорта для органов правопорядка. А для бойцов СОБР Росгвардии еще и одно из основных направлений служебно-боевой подготовки, посредством которого у личного состава СОБР формируются и развиваются физические и морально-волевые качества, необходимые при выполнении ими различных служебно-боевых задач, от успешности которых зачастую зависит жизнь и здоровье граждан [4, с. 24]. В силу своей специфики это наиболее подходящий вид единоборств для таких подразделений. В первую очередь за счет своей универсальности, которая заключается в техническом многообразии: техника нанесения ударов руками и ногами, бросковая техника, удушающие и болевые приемы, борьба в партере, приемы нападения и защиты. Нарботанные навыки эффективно используются бойцами СОБР при задержании преступников, в чем

заключается практическая применимость рукопашного боя как служебно-прикладного вида спорта [7, с. 275]. Официальным зарождением, которого в новейшей истории РФ, принято считать момент воссоздания Национальной Федерации рукопашного боя в мае 1996 года. Тогда ее учредителями выступили спортивные общества ФСБ и МВД под руководством Харитонов Валерия Ивановича, который сделал огромный вклад в популяризацию и развитие данного вида спорта. Важнейшим его достижением стало внесение Рукопашного боя в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, как военно-прикладного вида спорта, под эгидой ВФСО «Динамо», с возможностью присвоения спортивных разрядов и званий. В 2001 году была образована действующая по сей день, «Федерация Рукопашного боя» (ФРБ), президентом которой, после ухода из жизни Харитонova В.И. стал Иванов Д.Э. Помимо ежегодных Всероссийских соревнований по РБ проводимых в соответствии с Единым календарным планом Всероссийских и международных спортивных мероприятий Федерального агентства по физической культуре и спорту, проводится множество ведомственных чемпионатов и первенств среди сотрудников силовых структур, в том числе среди сотрудников Росгвардии. Многократно победителями и призерами таких соревнований становились сотрудники СОБР, подтверждая высокий уровень своего профессионального мастерства. Соревнования по рукопашному бою состоят из квалификационного и классификационного туров. Первый тур, это демонстрация техники выполнения приемов рукопашного боя. Спортсмены должны выполнить по 5 типовых задач, которые оцениваются по 10-ти бальной шкале. Среди которых могут быть защитные действия от ударов рукой и ногой; освобождение от обхватов и захватов; противодействие вооруженному противнику огнестрельным и холодным оружием; защита от ударов палкой; выполнение болевых и удушающих приемов; конвоирование. Оценивается точность, скорость и правильность выполнения приемов [5, с. 45]. Первый тур особенно актуален для сотрудников правоохранительных органов, так как зачастую именно по выше описанным приемам происходит задержание и обезвреживание правонарушителей. Что касается бойцов СОБР, то у них данным приемам посвящён целый раздел физической подготовки под названием «Боевые приемы борьбы». Этой дисциплине уделяется несколько часов еженедельно, где приемы рукопашного боя оттачиваются до автоматизма, что гарантирует успешность специальных операций, связанных с применением физической силы. Таким образом мы наглядно видим практическую пользу от обучения рукопашному бою сотрудников силовых структур.

Чтобы проследить эффективность занятий рукопашным боем в освоении боевых приемов борьбы, мы провели исследование на базе СОБР Управления Росгвардии по Орловской области. Оно заключалось в тестировании выполнения приемов двумя экспериментальными группами сотрудников СОБР. Группы состояли из 6 человек, возрастом от 23 до 35 лет каждая. В первую группу вошли 3 мастера спорта и 3 кандидата в мастера спорта по рукопашному бою (Рукопашники). Вторую группу составили: 1 мастер спорта по вольной борьбе, 1 мастер спорта по дзюдо, 1 мастер спорта по боксу, 2 кандидата в мастера спорта по универсальному бою и 1 по кикбоксингу.

Сотрудники поочередно выполняли наиболее эффективные и часто применяемые боевые приемы борьбы, выполнение которых оценивалось по 10 бальной шкале тремя инструкторами по физической подготовке. Набранные баллы каждого участника теста суммировались в общую группу.

Таблица 1

**Результаты тестирования выполнения боевых приемов борьбы**

Виды боевых приемов борьбы	Набранные баллы	
	Первая группа (РБ)	Вторая группа
Приемы обезоруживания с сопровождением	59	54
Защитные действия от ударов	60	56
Броски	60	58
Болевые приемы	58	54
Удушающие приемы	58	50
Освобождение от захватов и обхватов	58	50
Защита от угрозы оружием	60	58
Действия с использованием палки специальной	54	48
Комплекс боевых приемов без оружия	60	60
Комплекс боевых приемов с оружием	58	46
Защита от нападения двух невооруженных противников	54	52
Защита от нападения двух вооруженных противников холодным оружием	54	49
Выполнение ударной техники руками и ногами	60	55
<b>Общий бал</b>	<b>753</b>	<b>690</b>

В процессе исследования мы увидели, что сотрудники первой группы, занимающиеся рукопашным боем, набирали стабильно высокие баллы за каждый вид приемов. В то время как в результатах второй группы наблюдается дисбаланс в зависимости от принадлежности к виду единоборств. Так, например, отчетливо прослеживалась тенденция успешно выполняемых бросковых и удушающих приемов, выполняемых борцами второй группы сотрудников по сравнению с выполнением ими ударной техники. И наоборот ударники продемонстрировали хорошие навыки нанесения ударов и защиты от них, но допустили недочеты в выполнении бросковой техники. Рукопашники же одинаково успешно справлялись со всеми предложенными вариантами приемов. Таким образом, можно сделать вывод о том, что рукопашный бой, как профессионально-прикладной вид спорта гармонично вписывается в служебно-боевую подготовку сотрудников СОБР, и способствует быстрому освоению

боевых приемов борьбы используемых в ходе спецопераций по задержанию и обезвреживанию преступников.

### Литература

1. Указ Президента РФ от 05.04.2016 N 157 (ред. от 15.05.2018) "Вопросы Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации". URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_196284/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196284/) (дата обращения: 15.08.2018).
2. Спецназ.орг. Сообщество ветеранов армии и полиции. URL: [http://specnaz.org/dossier/mvd\\_special\\_forces/sobr\\_rys\\_russia](http://specnaz.org/dossier/mvd_special_forces/sobr_rys_russia). (дата обращения: 25.09.2018).
3. Лукашев М. Н. Рукопашный бой в России в первой половине 20-го века. М. : Будо-Спорт, 2003. 73 с.
4. Ашихин А. В. Рукопашный бой в системе подготовки сотрудников спецподразделений силовых структур // Наука-2020: Наука, спорт, туризм : материалы II Всероссийской научно-практической конференции 23-24 июня 2018 г. Орёл. №3 (19). 23 с. URL: <http://www.nauka-2020.ru>.
5. Правила вида спорта «Рукопашный бой» "Федерация рукопашного боя", Москва, 2016. 45 с. URL: <http://www.ofrb.ru>.
6. Захаров Е. Н. Рукопашный бой / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. - М. : Культура и традиции, 1994. 27с.
7. Казачков Г. Тактика спецназа. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 275 с.

### References

1. Ukaz Prezidenta RF ot 05.04.2016 N 157 (red. ot 15.05.2018) "Voprosy Federal'noj sluzhby vojsk nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii" [The decree of the President of the Russian Federation from 05.04.2016 N 157 (ed. by 15.05.2018) "Questions of Federal service of national guard troops of the Russian Federation"]. (In Russ.) Available at: <http://www.consultant.ru> (accessed 22.09.2018).
2. Spetsnaz.org «Soobshchestvo veteranov armii i politsii» [Spetsnaz.org "Community of army and police veterans"]. (In Russ.) Available at: [http://specnaz.org/dossier/mvd\\_special\\_forces/sobr\\_rys\\_russia](http://specnaz.org/dossier/mvd_special_forces/sobr_rys_russia). (accessed 22.09.2018).
3. Lukashov M. N. Rukopashnyj boj v Rossii v pervoj polovine 20-go veka [Hand-to-hand fight in Russia in the first half of the 20th century]. Moscow, Budo-Sport Publ., 2003, 73 p.
4. Ashikhin A. V. Rukopashnyj boj v sisteme podgotovki sotrudnikov specpodrazdelenij silovyh struktur [Close fight as a training system for the special forces officers from the law enforcement agencies]. Nauka-2020: Nauka, sport, turizm : materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii 23-24 iyunya 2018 g. [Nauka-2020: Science, sport, tourism: materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference on June 23-24, 2018] Orel, no. 3 (19), pp. 23. (In Russ.) Available at: <http://www.nauka-2020.ru>. (accessed 12.09.2018).
5. Pravila vida sporta «Rukopashnyj boj» [Rules of the sport "Hand-to-hand combat"]. Moscow, Federation of the hand-to-hand combat Federaciya rukopashnogo boya, 2016, 45 p. (In Russ.) Available at: <http://www.ofrb.ru>.
6. Zakharov E. N., Karasev A. V., Safonov A. A. Rukopashnyj boj [Hand-to-hand fight]. Moscow, Culture and traditions Publ., 1994, p. 27.
7. Kazachkov G. Taktika specnaza [Tactics of special operation forces]. Rostov-on-Don, Fenix Publ., 2006, 275 p.

УДК 796.42

## ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

### TOURISM, AS ONE OF THE WAYS OF FORMING A HEALTHY LIFE STYLE AMONG YOUNG PEOPLE

*Каинков Игорь Вячеславович*

*преподаватель физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет*

*имени Н.В. Парахина»*

*Многопрофильный колледж*

*Орел, Россия*

*Kainkov Igor Vyacheslavovich*

*physical education teacher*

*Orel State Agrarian University named after N.V. Parahina*

*Multidisciplinary College*

*Orel, Russia*

*Аннотация.* Здоровый образ жизни – одна из главных составляющих каждого человека. Обществу давно известно, что курение, алкоголь и наркотики - приносят вред организму, а спорт – наоборот. Но, в настоящее время, очень маленькое влияние уделяется туризму, как способу формирования здорового образа жизни, ведь это не только полезно для здоровья, но и очень интересно, приносит много новых знаний, эмоций, знакомств.

*Abstract.* A healthy lifestyle is one of the main components of each person. Society has long known that smoking, alcohol and drugs - bring harm to the body, and sports - on the contrary. But nowadays, very little influence is given to tourism, as a way of creating a healthy lifestyle, because it is not only good for health, but also very interesting, brings a lot of new knowledge, emotions, and acquaintances.

*Ключевые слова:* туризм, молодежь, молодежный туризм, здоровый образ жизни

*Keywords:* tourism, youth, youth tourism, healthy lifestyle.

Туризм - это спортивное развитие, активный досуг, шанс лучше узнать географию, историю и даже душу России. Это является прямым путем к воспитанию чувства патриотизма молодого поколения нашей страны. [1]

Каждый гражданин Российской Федерации должен увидеть своими глазами вулканы Камчатки, озера Карелии, тихие волжские плесы, постоять на Красной площади в Москве и пройтись по Дворцовой набережной Санкт-Петербурга.

Туризм – это комплексное явление, с помощью которого можно найти свою дорогу в жизни, при этом не требуется больших финансовых затрат. Это отличная возможность для молодых людей развиваться. [2]

Большинство молодых людей в нашей стране имеют достаточно слабое здоровье, а многие юноши физически не готовы к службе в армии. С помощью

туризма можно справиться с этой проблемой. Например, в походах молодые люди закаляют свой организм, а физические нагрузки укрепляют и восстанавливают здоровье, поэтому, туризм является лекарством от многих проблем современности. Если молодежь говорит «да» туризму, значит, она отказывается от наркотиков, табака, алкоголя и пассивного образа жизни.

В 1990-ые годы руководство молодежным туризмом было разведено по 14 ведомствам и частному капиталу. [2] В настоящее время комплексный подход к развитию туристического направления в Российской Федерации отсутствует. Опыт и технологии развития туризма, которые накапливались в течение восьмидесяти лет, сейчас практически не востребованы.

Сфера деятельности туризма среди молодежи в настоящее время является практически безысходной. Не создано ни одного ведомства, которое бы занималось данным направлением комплексно, отсутствует реальная поддержка молодежи, нет стимулов для занятия туризмом и никаких льгот для молодежи. [3]

К понятию молодежного туризма сейчас можно отнести такие виды деятельности, как: туристские мероприятия и соревнования, профильные лагеря, экскурсии, экстремальные виды деятельности в природной среде (скалолазание, альпинизм, рафтинг и так далее).

Создание инфраструктуры молодежного туризма решает актуальные задачи как для личности, так и для государства в целом.

Если рассматривать направления для личности, то это:

- Возможность путешествовать. Для достижения этой задачи необходимо поддержание сети молодежных турбаз, туристических маршрутов, гостиниц и так далее.

- Улучшение здоровья. Здесь необходимо увеличивать наличие туристских клубов, секций, что позволит молодому поколению принимать участие в походах, туристских лагерях, соревнованиях, вести здоровый, активный образ жизни.

- Получение безопасного, качественного отдыха. Программа предусматривает подготовку специалистов в сфере молодежного туризма.

- Повышение культурного, образовательно-воспитательного уровня с помощью походов и путешествий.

- Профессиональная ориентация. Любые занятия туризмом приносят большой утилитарный эффект и высокую конвертируемость. Наличие определенных навыков и умений могут ориентировать туриста по спектру полевых экспедиционных специальностей таких, как: геофизик, геолог, эколог и так далее.

- Получение специального образования и работа в туристском бизнесе и на предприятиях, которые производят специальное снаряжение, оборудование и сувенирную продукцию.

Если рассматривать направления для государства, то это:

- Развитие туризма, как важной отрасли экономики.

- Повышение статуса страны на международном уровне.

- Оздоровление всего населения страны.

- Развитие чувства патриотизма у граждан Российской Федерации. [4]

Молодежь России сегодня – это 38 миллионов граждан в возрасте от 14 до 30 лет, или 27 процентов от всего населения нашей страны. [4] Путешествия

для молодежи может стать стилем жизни развитого социального общества. Однако, для того, чтобы поднять молодежный туризм на новый уровень необходимо преодолеть существующие барьеры, которые препятствуют популяризации молодежных туров.

Необходимо рассмотреть, какие именно факторы мешают развитию молодежного туризма в России. И, в первую очередь, это отсутствие соответствующей законодательной базы. В настоящее время существует «Стратегия государственной молодежной политики Российской Федерации», поправки в которую вносились в последний раз только в 2009 году. Учитывая развития туристического рынка, данный документ становится не актуальным уже в 2014 году. В настоящий момент наша законодательная база не приведена к той форме, чтобы это фактически оказало влияние на стимулировании, продвижении и координировании развития активного оздоровительного отдыха среди молодых людей.

Так же, следует помнить, что молодое поколение является таким слоем населения, которое практически не имеет собственного дохода, или же он совсем незначительный, в связи с чем, необходимо учитывать это при желании молодого человека отправится в какое-либо путешествие. В настоящее время туры на путешествие стоят очень дорого. Очень часто оказывается, что поездка в Турцию или Египет обойдется даже дешевле, чем ознакомление со своей Родиной. Если же изменить цены, ввести льготы на туры для студентов и вести мощную рекламу отдыха в России, то, в дальнейшем, это принесет большой доход экономики нашего государства.

Так же, одной из важных проблем молодежного туризма именно в России является отсутствие достойного сервиса. Зачастую, заплатив большие деньги за тур, человек получается тараканов в собственном номере, невкусную пищу и дешевые напитки. В результате чего, любой человек отдает предпочтение турам именно за границей. Но, в любом случае, для нашей молодежи это будет полезно для здоровья. [5]

Конечно, регулирование цен на рынке, создание мощной и актуальной законодательной базы, стремление к стандартам, принятым во всем мире при формировании туров и усовершенствование материальной базы смогут активно повлиять на сложившуюся ситуацию молодежного туристического рынка в Российской Федерации. Однако, это не все барьеры, которые необходимо преодолеть для усовершенствования молодежного туризма в России.

Что касается развития туризма в Орле и Орловской области, то он начал развиваться в нашем крае только в 60-х годах XX века. Самым массовым был профсоюзный туризм, который осуществлялся и финансировался Федерацией профсоюзов. Во времена комсомола работало бюро молодежного туризма «Спутник», а с 1959 года в Орле единственным государственным ведомством в сфере туризма был «Интурист», который занимался созданием благоприятного имиджа нашего государства за рубежом. [5]

В 2002 году в Орловской области была создана Федерация спортивного туризма. Данная организация объединила в себе любительские и профессиональные туристические секции и клубы, разработала единый план соревнований и работы в целом.

В настоящее время в Орле и Орловской области существует большое количество туристических агентств, которые готовы предоставить любому желающему отдых его мечты. Также, большое количество гостиниц, санаториев и пансионатов, где молодое поколение нашего города может улучшить свое здоровье.

Кроме туристических агентств, существуют различные клубы, которые предлагают альтернативу стандартным путешествиям, такую, как походы. Например, «Лига путешественников», которые предлагают активный отдых с палатками в горах и не только. Данный клуб организует многодневные велопутешествия, горные походы и научно исследовательские экспедиции.

Что касается отдыха за границей, то сейчас существует большое количество международных программ по обмену, которые готовы отправить тебя в любую страну на подработку. Некоторые требуют незначительный взнос, некоторым нужны лишь ваши личные заслуги. Это отличная возможность получить опыт работы, выучить новый язык и культуру, самореализоваться в жизни. Например, программа международного добровольческого обмена «Сфера» работает с 2001 года. С помощью данной программы можно отправиться в разные страны мира на срок от нескольких недель до года. Благодаря разнообразию данных программ, шансы попасть в другую страну очень велики. Главное – желание.

Таким образом, молодежный туризм в России в настоящее время развивается все больше. Государству необходимо поддерживать такую инициативу молодых граждан, ведь это действительно один из самых интересных способов поддержаний здорового образа жизни нашего будущего поколения.

### Литература

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм : учебник. Издание 8-е. СПб., 2006. С.46-48.
2. Воскресенский В. Ю. Международный туризм : учебное пособие для студентов ВУЗов. М., 2007. С. 101-105.
3. Проблемы и перспективы современного туризма : сборник работ по материалам первой международной заочной научно-практической студенческой конференции 10-11 декабря 2009 г. Саратов, 2009. С. 5-9.
4. Молодежный туризм. [Электронный ресурс] - Режим доступа.- [http://studopedia.ru/13\\_4313\\_X-finansovoe-obespechenie.html](http://studopedia.ru/13_4313_X-finansovoe-obespechenie.html) (Дата обращения 15.09.2018.)
5. Молодежный туризм. [Электронный ресурс] - Режим доступа. - <http://www.studfiles.ru/preview/6211946/page:3/> (Дата обращения 15.09.2018.).

### References

1. Birzhakov M. B. Vvedenie v turizm [Introduction to Tourism]. 8th ed. St. Petersburg, 2006, pp. 46-48.
2. Voskresenskij V. Yu Mezhdunarodnyj turizm [International tourism]. Moscow, 2007, pp. 101-105.

3. *Problemy i perspektivy sovremennogo turizma : sbornik rabot po materialam pervoj mezhdunarodnoj zaochnoj nauchno-prakticheskoj studencheskoj konferencii 10-11 dekabrya 2009 g [Collection of works based on the materials of the first international correspondence scientific and practical student conference on December 10-11, 2009: "Problems and prospects of modern tourism"]*.Saratov, 2009, pp. 5-9. (In Russ.).

4. *Molodezhnyj turizm [Youth tourism]*. Available at: [http://studopedia.ru/13\\_4313\\_X-finansovoe-obespechenie.html](http://studopedia.ru/13_4313_X-finansovoe-obespechenie.html) (Appeal date 15.09.2018.)

5. *Molodezhnyj turizm [Youth tourism]*. Available at: <http://www.studfiles.ru/preview/6211946/page:3> / (Date of appeal 15.09.2018.).

УДК 796.011

ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ДПС ГИБДД  
МВД РОССИИ

QUESTIONS OF USE OF PHYSICAL FORCE BY TRAFFIC POLICE OFFICERS  
OF TRAFFIC POLICE OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS  
OF THE RUSSIAN FEDERATION

*Панферов Роман Геннадьевич*

*кандидат юридических наук, преподаватель  
кафедры физической подготовки и спорта  
Орловский юридический институт МВД России  
имени В. В. Лукьянова  
г. Орёл, Россия*

*Panferov Roman Gennadyevich*

*candidate of Juridical Sciences, teacher  
department of physical training and sport  
Orel legal institute of the Ministry of Internal Affairs  
of the Russian Federation of V. V. Lukyanov  
Orel, Russia*

***Аннотация.** В статье рассматриваются основные аспекты, касающиеся применения физического воздействия на правонарушителей в процессе выполнения возложенных на полицию задач. Особое внимание уделяется специфике применения силы сотрудниками ДПС ГИБДД. Затрагиваются вопросы правовой основы и практической подготовки.*

***Abstract.** The article the main aspects concerning application of physical impact on offenders in the course of performance of the tasks assigned to police are considered. Special attention is paid to specifics of use of force by traffic police officers of traffic police. The questions of a legal basis and practical preparation are raised.*

***Ключевые слова:** правоохранительные органы, правонарушения, боевые приемы, основания применения физической силы.*

***Keywords:** law enforcement agencies, offenses, fighting receptions, bases of use of physical force.*

Современное состояние безопасности дорожного движения предъявляет высокие требования к субъектам, его обеспечивающим. Учитывая концептуальные положения федеральных целевых программ, интенсивность транспорта, сложную организацию дорожного движения, необходимо признать, что основополагающую исполнительную роль играют подразделения Госавтоинспекции МВД России. Особенности несения службы предполагают сочетание методов убеждения и принуждения. Зачастую приходится сталкиваться с ситуациями, в которых усматриваются основания применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия,

предусмотренные Федеральным законом «О полиции», а обстановка предполагает принятия данных мер.

В связи со сложившейся обстановкой и тенденциями в правоохранительной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации, вопросы профессиональной подготовки сотрудников полиции занимают главное место и находятся на особом контроле руководства МВД России. Приоритетность данного направления оперативно-служебной деятельности обусловлена тем, что действия сотрудников полиции, а в частности – личного состава ДПС ГИБДД сопряжены с ситуациями, возникающими в динамичной обстановке в условиях дорожного движения. На сотрудников возлагается обязанность оперативного выполнения профессиональных задач в экстремальных условиях для предотвращения негативных последствий, что требует всесторонней подготовленности.

Исходя из этого, повышаются требования и к образовательным организациям, осуществляющим подготовку кадров для органов внутренних дел Российской Федерации. Эффективное выполнение возложенных на полицию задач, сопряжённых с применением принудительных мер к правонарушителям, может быть достигнуто при достаточной правовой подготовке, предполагающей обоснованное применение физической силы на основании нормативных актов, а также при наличии практических навыков. [1]. Основополагающее значение в большинстве случаев имеет подготовленность сотрудников ДПС ГИБДД к применению боевых приёмов борьбы.

Профессиональное мастерство может быть достигнуто путём систематического и целенаправленного получения необходимых знаний и приобретения навыков. Как уже упоминалось ранее, применение физической силы в процессе выполнения оперативно-служебных задач стало привычным явлением. Необходимо отметить, что такие действия сопряжены с риском причинения телесных повреждений правонарушителю, а также имеют высокий риск травмирования сотрудников полиции при противодействии или неумелом выполнении тех или иных приёмов. В связи с этим главенствующим принципом, которым должны руководствоваться полицейские, является законность и гуманизм. Безусловно, нельзя забывать о технике безопасности.

Для повышения эффективности выполнения возложенных на полицию функций важно совершенствование физической подготовки сотрудников, предполагающей избирательность способа действий, рассмотрение тактических приёмов, изучение законодательства.

Основополагающим нормативным актом, регламентирующим вопросы применения физической силы при осуществлении профессиональной деятельности сотрудниками ДПС ГИБДД, является Федеральный закон Российской Федерации «О полиции», который в статье 20 закрепляет основания осуществления силового воздействия на правонарушителей[2]. В данном случае это является важным условием в сочетании с практическими навыками.

Стоит отметить, что формы применения физической силы сотрудниками дорожно-патрульной службы весьма разнообразны. Наглядными примерами того являются задержание лица, пытающегося скрыться, принудительное препровождение его в служебных автомобиль, доставление в подразделение

полицейской, отражение сопротивления или активного посягательства на сотрудников полиции и граждан и т.п. Как уже отмечалось ранее, профессиональная деятельность сотрудников ДПС ГИБДД довольно часто предполагает применение боевых приёмов борьбы как одной из форм применения физической силы. Перечень таких приёмов, а также правила их выполнения содержатся в Приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Их комплекс основан на методиках различных единоборств и прикладных приёмах, выработанных в процессе осуществления деятельности подразделениями правоохранительных органов, в частности – МВД России, Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации, ФСБ России и др.[3]

В то же время по смыслу действующего законодательства сотрудник полиции вправе не ограничиваться представленным в Приказе МВД перечнем боевых приёмов, а применять иные действия, связанные с физическим воздействием на правонарушителя при наличии достаточных на то оснований и при соблюдении принципов, которые были упомянуты ранее. В случае, когда складывающаяся обстановка не терпит отлагательств, а правонарушитель ведёт себя агрессивно, сотрудники ДПС ГИБДД могут применить и запрещённые правилами спортивных единоборств меры, а также любые другие предметы (кроме перечисленных в ФЗ «О полиции») в качестве специальных средств или огнестрельного оружия[4].

В то же время не нужно забывать о принципе целесообразности, согласно которому не всегда требуется затрачивание максимальных физических усилий. Сотруднику полиции важно рационально распределять свои физические и моральные ресурсы с расчётом на дальнейшее продолжение несения службы, а также не исключать возможность возникновения поводов для повторного применения силы[5].

Прежде чем применить боевые приёмы борьбы (за исключением случаев, когда это может негативно сказаться на выполнении оперативно-служебных задач), сотрудник полиции обязан предупредить об этом, чтобы дать возможность правонарушителю выполнить требования без применения силы. В случае неблагоприятного исхода ситуации в первую очередь необходимо оценить обстановку: количество правонарушителей, их физическое состояние, если действия осуществляются с напарником, - продумать алгоритм взаимной страховки и действий. Отметим, что это должно быть отработано до автоматизма на занятиях по физической подготовке и в реальных ситуациях применяться без промедлений. Сотрудник ДПС ГИБДД всегда должен быть готов к изменению ситуации в любой момент, в особенности, если правонарушитель находится в транспортном средстве. В таких случаях важно не допустить движение автомобиля посредством извлечения из него лица либо блокирования его движений захватом рук или применением специальных средств.

В целом методику применения боевых приёмов борьбы можно разделить на несколько категорий, а именно: атакующую, защитную и контратакующую. Атакующая техника предполагает активное нападение на правонарушителя

в целях его задержания на месте, в движении, извлечения из транспортного средства. Сюда можно отнести удары, броски, болевые, удушающие приемы. Что касается защитных и контратакующих действий, то необходимо отметить значимость высокого уровня подготовки, поскольку важно в кратчайшие сроки определить направленность действий противника и принять меры по их блокированию и ликвидации угрозы. В данном случае роль играет не только техника выполнения тех или иных боевых приёмов борьбы, но и тактика, знание психологических особенностей поведения правонарушителя и т. п. Перечисленные действия осуществляются во время нападения на сотрудника полиции или в целях подавления активного сопротивления. К ним можно отнести защиту от ударов, уходы, контрприёмы.

По нашему мнению, наиболее результативными и распространёнными в деятельности сотрудников ДПС ГИБДД являются приёмы задержания, позволяющие достаточно гуманно выполнить необходимые действия. Данная разновидность боевых приёмов борьбы способствует контролю над противником под воздействием болевых ощущений, направленных, как правило, на суставы руки. Такие приёмы универсальны, т.к. зачастую являются завершающей стадией силовых действий сотрудника полиции. Например, защита от ударов, обезоруживание противника должны завершаться загибом руки за спину с дальнейшим сопровождением противника или без такового.

При выборе варианта силового воздействия важно руководствоваться двумя критериями: обеспечением личной безопасности, и правомерностью применения силы. Например, если правонарушитель ввиду своей физической подготовленности не в состоянии противостоять сотруднику полиции, то применение боевых приёмов борьбы можно ограничить силовым вариантом загиба руки за спину, без нанесения расслабляющего удара. И, наоборот, при активном сопротивлении, оказываемом физически сильным преступником, следует интенсивно наносить расслабляющие удары до тех пор, пока противодействие не прекратится и появится возможность провести болевой прием [4].

Таким образом, тактическое применение боевых приёмов в практической деятельности сотрудников ДПС ГИБДД и сотрудников полиции в целом подразумевает их соотношение со степенью противодействия, оказываемого правонарушителем. Умение правильно оценивать обстановку, правомерно и технично применять практические навыки достигается в результате длительной практической подготовки. Только регулярные и упорные учебно-тренировочные занятия могут породить уверенные и профессиональные действия по применению физической силы сотрудниками органов внутренних дел.

## Литература

1. Воротник А. Н., Войнов П. Н., Апальков А. В. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1.

2. О полиции : Федер. закон [принят Гос. Думой 07 февраля 2011 г. № 3-ФЗ] // Справочная правовая система КонсультантПлюс. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110165/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/) (дата обращения 12.09.2018).

3. Славко А. Л., Клименко Б. А., Войнов П. Н. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся единоборствами // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов 19-й всероссийской научно-практической конференции. Орел : ОрЮИ МВД России, 2011.

4. Брагин В. В., Егоров Д. Е., Цветов В. И. Некоторые особенности применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2016. № 2 (28). С. 41-43.

5. Войнов П. Н., Кутергин Н. Б., Пойдунов А. А. Тактическая подготовка сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях: проблемы и пути совершенствования // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 3-2.

### References

1. Vorotnik A. N., Vojnov P. N., Apal'kov A. V. *Povyshenie fizicheskoy podgotovlennosti kursantov vuzov MVD Rossii sredstvami i metodami razvitiya vynoslivosti [Increase in physical fitness of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation means and by methods of development of endurance]. Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Belgorod legal institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2014, no. 1.*

2. *About police: Feeder. law [of February 07, 2011 No. 3-FZ]. Help legal system ConsultantPlus. Available at: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110165/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/). (accessed 12.09.2018)*

3. Slavko A. L., Klimenko B. A., Voynov P. N. *[Physical training of the athletes doing martial arts]. Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoj i taktiko-special'noj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov, Sbornik materialov 19-j vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Improvement of physical, fire and tactical and special training of law enforcement officers. Collection of materials of the 19th All-Russian scientific and practical conference]. Orel, OrYul Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2011. (In Russian).*

4. Bragin V. V., Egorov D. E., Tsvetov V. I. *Nekotorye osobennosti primeneniya sotrudnikami policii boevykh priemov bor'by [Some features of application by police officers of fighting methods of fight]. Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Belgorod legal institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2016, no. 2 (28), pp. 41-43.*

5. Voynov P. N., Kutergin N. B., Poydunov A. A. *Takticheskaya podgotovka sotrudnikov OVD k dejstviyam v ehkstremaal'nykh situaciyah: problemy i puti sovershenstvovaniya [Tactical training of staff of Department of Internal Affairs for actions in extreme situations: problems and ways of improvement]. Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk - Current problems of humanitarian and natural sciences, 2015, no. 3-2.*

УДК 797.5

## АНАЛИЗ СИСТЕМ ТОРМОЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ВЕЛОСИПЕДОВ

### ANALYSIS OF BRAKING SYSTEMS FOR SPORTS BIKES

*Булгакова Дарья Олеговна*

*студент*

*Орловский государственный университет*

*имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Bulgakova Daria Olegovna*

*student*

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

*Orel, Russia*

*Токмаков Никита Владимирович*

*студент*

*Орловский государственный университет*

*имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Tokmakov Nikita Vladimirovich*

*student*

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

*Orel, Russia*

*Токмакова Мария Андреевна*

*студент*

*Орловский государственный университет*

*имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Tokmakova Maria Andreevna*

*student*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлен краткий анализ систем торможения спортивных велосипедов. Систематизированы различные сведения о конструкции и эксплуатации механических и гидравлических систем торможения. Предложены практические рекомендации по выбору систем торможения спортивных велосипедов.

**Abstract.** The article presents a brief analysis of the braking systems of sports bikes. Various data on the design and operation of mechanical and hydraulic braking systems are systematized. Practical recommendations on the choice of braking systems of sports bikes are offered.

**Ключевые слова:** система торможения, механическая система, гидравлика, спортивный велосипед, спортсмен.

**Keywords:** braking system, mechanical system, hydraulics, sports bike, athlete.

Тормозные системы спортивных велосипедов предназначены для частичного гашения скорости или полной остановки движущихся спортсменов [1]. На страницах журналов и газет, а в последнее время в интернет сетях обсуждается вопрос, что лучше механические или гидравлические тормозные системы. Поэтому выявление областей и рекомендаций по применению различных тормозных систем для спортивных велосипедов является актуальной задачей.

Основное отличие гидравлики от механики в том, что для привода тормозных колодок используется гидролиния, а не тросики. В роли исполнительного механизма могут использоваться как ободные, так и дисковые тормозные механизмы [2,3].

Механические тормоза работают за счет усилий, которые передаются с помощью тросового привода путем нажатия на тормозную ручку. Гидравлическая система основана на том, что тормозное усилие передается с помощью жидкости. Гидролиния заполняется специальным маслом или тормозной жидкостью, которое находится под небольшим давлением. При нажатии тормозной ручки, велосипедный тормозной цилиндр вытесняет жидкость из гидросистемы, и она оказывает давление на рабочий цилиндр, который установлен на вилке или раме велосипеда. В свою очередь, рабочий цилиндр приводит в действие поршень и тормозные колодки, которые блокируют колесо посредством тормозного диска. При работе с гидравлическими тормозами стоит учесть, что тормозная жидкость очень токсична и может вызвать сильное отравление.

Преимуществами гидравлических тормозных устройств являются:

- точность дозирования и скорость реакции механизма на нажатие ручки;
- большая выносливость и точность срабатывания тормозных колодок;
- надежность.

К недостаткам гидравлических тормозов следует отнести следующее:

- стоимость гидросистемы намного выше, чем механической, поэтому и велосипед с гидравлическими тормозами будет дороже;
- сложность обслуживания. Гидросистема довольно сложный и технологичный узел, требующий в обслуживании навыков и четкого знания конструкции и ее особенностей. Тормозные трубки и шланги требуют бережного отношения. Они довольно уязвимы и от их состояния зависит качество работы всей системы. Также тормоза могут быть привередливы к качеству тормозной жидкости или масла;

- тормозная жидкость очень токсична и может вызвать сильное отравление. Также она пагубно влияет на лакокрасочное покрытие и пластиковые детали.

Качество торможения дисковых гидравлических и механических тормозов практически не отличается (с учетом, что дисковая механика не из самых дешевых). Как одни, так и вторые отлично справляются со своими задачами. На торможение больше влияет материал тормозных колодок, их размер, а также диаметр ротора. Чем больше поверхность соприкосновения колодок с ротором, тем качественнее торможение [4,5]. Также следует отметить и материал тормозных колодок. На данный момент на рынке велосипедов представлены два вида: металлизированные (Sintered), которые лучше подойдут для грязных трасс и органические (Resin), предотвращающие перегрев калипера.

Хотя разница в торможении между гидравлическими и механическими тормозами все же присутствует. Выражается она больше в комфорте использования. На гидравлике, за счет того, что нет тросика, который трется о рубашку, легче ход тормозной рукоятки. Вторым достоинством является более четкий контроль тормозного усилия (модуляция). Другими словами, вам проще сориентироваться насколько сильно следует надавить на ручку в той или иной ситуации. Хотя данный параметр также зависит и от уровня гидравлических тормозов, а именно от количества поршней.

В настройке и обслуживании фаворитом является гидравлика. Ее не нужно так часто настраивать как механику, а сама настройка производится во время первой установки или при замене тормозных колодок. Настройка же механических тормозов необходима после каждого снятия колеса и периодически, по степени износа колодок и растяжению тросика. Также к недостаткам механики можно отнести необходимость периодического обслуживания троса, а именно содержания его в чистоте и в смазанном виде.

Таким образом, если задуматься какой велосипед с тормозной системой предпочтительнее, то следует вначале определиться с целесообразностью и ценой тормозной системы. Бюджетная гидравлика, как правило, не отличается высоким качеством. У недорогой гидравлики есть один недостаток – при резком перепаде температуры (с холодной улицы в теплое помещение и обратно) тормоза могут «завоздушиваться». В систему попадает воздух, тормозные ручки западают и перестают работать. Получается, что тормоза просто-напросто отказывают. Воздушную пробку может устранить механик в мастерской.

Любителям длительных походов и ПВД лучше не соблазняться на гидравлические тормоза. Случись разрыв гидролинии, утечка жидкости – поход с тормозами окончен. Отремонтировать тормоз без вмешательства мастера, специалиста невозможно.

В этом плане механика выигрывает. Подтянуть или заменить трос можно даже в походе. А сама установка хорошей механики может сочетать в себе отличное качество и вменяемую цену. Дальнейшее обслуживание не заставит тратиться на прокачку и замену масла. Поэтому не следует экономить на тормозах, ведь это ваша безопасность на дороге.

## Литература

1. Гидравлические тормоза для велосипеда: как они устроены, плюсы и минусы: [Электронный ресурс] URL <http://velofans.ru/vibor/osobennosti-gidravlicheskih-tormozov-velosipeda>
2. Чем отличаются гидравлические и механические дисковые тормоза велосипеда: [Электронный ресурс] URL <https://pro-veliki.ru/interesnoe/diskovye-tormoza-velosipeda-gidravlicheskie-ili-mexanicheskie.html>
3. Тормоза на велосипед. Классификация, выбор. – Туристический блог: [Электронный ресурс] URL <http://velo-foto.ru/klassifikaciya-tormozov-na-velosiped/>
4. Бюджетная гидравлика или хорошая механика?: [Электронный ресурс] URL <https://dnipro.bike/byudzhelnaya-gidravlika-ili-horoshaya-mehanika/>
5. Гидравлический тормоз и его схема. Гидравлические тормоза на велосипед: [Электронный ресурс] URL <http://fb.ru/article/186219/gidravlicheskiy-tormoz-i-ego-shema-gidravlicheskie-tormoza-na-velosiped>

## References

1. *Hydraulic brakes for a bicycle: how they are tripled, pros and cons: [Electronic resource] URL <http://velofans.ru/vibor/osobennosti-gidravlicheskih-tormozov-velosipeda>*
2. *What is the difference between the hydraulic and mechanical disc brakes of the bike: [Electronic resource] URL <https://pro-veliki.ru/interesnoe/diskovye-tormoza-velosipeda-gidravlicheskie-ili-mexanicheskie.html>*
3. *Brakes on the bike. Classification, choice. - Travel blog: [Electronic resource] URL <http://velo-foto.ru/klassifikaciya-tormozov-na-velosiped/>*
4. *Budget hydraulics or good mechanics ? : [Electronic resource] URL <https://dnipro.bike/byudzhelnaya-gidravlika-ili-horoshaya-mehanika/>*
5. *Hydraulic brake and its scheme. Hydraulic brakes on the bike: [Electronic resource] URL <http://fb.ru/article/186219/gidravlicheskiy-tormoz-i-ego-shema-gidravlicheskie-tormoza-na-velosiped>*

УДК 796.51

**ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ППФК В СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ В РЕАЛИЯХ  
СОВРЕМЕННОСТИ**

**TOURISM AS A MEANS OF PAPC IN THE SOCIALIZATION OF YOUNG PEOPLE IN  
THE REALITIES OF TODAY**

***Барышникова Вера Витальевна***

*студент*

*институт технологии, экономики и сервиса*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

***Baryshnikova Vera Vitalevna***

*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 «Physical culture»*

*Volgograd state socio-pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

***Лукьянова Людмила Михайловна***

*старший преподаватель*

*кафедра «Физическая культура»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

***Lukyanova Lyudmila Mikhailovna***

*senior lecturer*

*Department «Physical culture»*

*Volgograd state socio-pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

***Аннотация.*** Многие люди предпочитают все время находиться в движении, поэтому выбирают активный вид отдыха. В нашей работе рассматривается такая форма активного отдыха молодежи как туризм, также характеризуются его преимущества перед другими видами активного отдыха, его прикладное значение для дальнейшей социализации молодежи, польза для здоровья, формирования знаний, навыков, качеств личности.

***Abstract.** Many people prefer to be on the move all the time, so choose an active form of recreation. In our work such form of active rest of youth as tourism is considered, its advantages before other types of active rest, its applied value for further socialization of youth, advantage for health, formation of knowledge, skills, qualities of the personality are also characterized.*

***Ключевые слова:** активный отдых, физическая культура, здоровье, туризм, путешествия, молодежь.*

***Keywords:** active rest, physical culture, health, tourism, travel, youth.*

Активный отдых подразумевает собой увлечение различными видами физической активности, будь то игровые виды спорта, плавание или просто бег трусцой в ближайшем парке или сквере. Сущность активного отдыха заключается в увеличении двигательной активности человека, что позволяет обеспечивать нормальные физиологические процессы в организме и поддерживать тонус мускулатуры. В результате двигательной активности все системы органов человека поддерживают свою работоспособность, что является залогом хорошего самочувствия и бодрого настроения.

Преимуществами активного отдыха по сравнению с пассивным времяпрепровождением являются возможность побывать на свежем воздухе во время загородных прогулок или путешествий, провести тренировку в спортивном зале или фитнес-клубе, выполнить оздоровительные процедуры в специализированных салонах и домах отдыха. Все перечисленные варианты реализации активного отдыха отражают сущность ведения здорового образа жизни.

За последние годы в России возросла потребность населения в активном и здоровом отдыхе, в массовом спорте как составляющей части здорового образа жизни. Особенно актуально это для детей и молодёжи. Участие в туристских походах, прогулках, загородных экскурсиях, туристских слётах и соревнованиях не только способствует духовному и физическому развитию, но и даёт навыки самоорганизации, расширяет кругозор человека и способствует его оздоровлению. Значительную нишу в деле оздоровления молодёжи, имея на это полное право, занимает туризм. Занятия физической культурой дважды в неделю в рамках учебной программы – дают лишь несколько процентов необходимой нормы активной двигательной потребности организма. Потребность организма двигаться, почти не удовлетворяется. Этот пробел в физическом воспитании молодого поколения с лихвой восполняет туризм [6, с.63].

Туризм относится к социальному виду спорта, им занимаются слои населения, не имеющие больших доходов - молодежь, студенчество, интеллигенция, учителя, врачи. Общественный характер взаимоотношений в туризме требуют от участников коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, воспитывает духовность. Поэтому, говоря о туризме, мы говорим о воспитании патриотизма, мужества, гражданственности. Туризм имеет ярко выраженное военно-прикладное значение, а также это эффективное средство экологического воспитания [3, с.16-17].

Главным мотивом занятий туризмом является: развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий разных форм природного рельефа; главный итог занятий – спортивное совершенствование в самом широком смысле слова, включая физическое и духовное совершенствование. Понимание назначения самодеятельного и спортивного туризма с социальной точки зрения вырабатывалось десятилетиями и в настоящее время связывается: с эффективным средством жизнеобеспечения населения; с эстетическим и морально-волевым воспитанием; с познанием истории и современности, культур и обычаев местного населения; с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций [3, с.17].

Сущность преимуществ пребывания на открытом пространстве во время проведения активного отдыха является возможность находиться на свежем воздухе. Во время прогулок или пробежек на природе наш организм насыщает свои клетки кислородом, которого иногда недостаточно содержится в загрязнённой атмосфере улиц больших городов или в душных кабинетах городских офисов. Кислород участвует в окислительных процессах в нашем организме, при которых осуществляется распад питательных веществ до конечных продуктов – воды и углекислого газа, при этом высвобождается необходимое количество энергии. Преимуществом активного отдыха является также то, что в ходе усиленных окислительных процессов при двигательной активности происходит расщепление жировой ткани, которая зачастую откладывается в так называемых «проблемных» зонах – ягодицах, бёдрах, животе. Избыточная масса тела сильно ухудшает фигуру, поэтому возможность избавиться от «лишних» килограммов при ведении активного отдыха может значительно улучшить внешние данные. Активный отдых заключается в реализации научно обоснованных принципов ведения здорового образа жизни. Преимуществами такого времяпрепровождения являются возможность устранения недостатков фигуры, обусловленных избыточным весом, а также неременное улучшение психологического настроения [7].

Настоящее здоровье достигается в постепенном приучивании организма к изменениям внешней среды, т. е. в закаливании. Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Высокий уровень развития двигательных способностей лежит в основе успешного овладения различными двигательными действиями – это важное слагаемое показателей здоровья подростков. Туризм содержит именно те навыки, умения и знания, которыми можно пользоваться и в самостоятельной деятельности для укрепления здоровья, и в самовоспитании привычки к ведению здорового образа жизни, и для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей, простудных заболеваний. Туризм с его большими, но равномерно распределенными во времени нагрузками способствует улучшению состояния здоровья. Туризм развивает различные двигательные способности с учетом возрастных особенностей детей: это быстрота движений, координация, выносливость, мышечная сила и гибкость, вырабатывается очень ценный навык в правильной ходьбе. [5, с.188].

Современные путешествия - модель тех исследовательских экспедиций, которые открывали и изучали Землю. Туристы тоже открывают и изучают новые

территории. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Активный туризм — это путешествие, основанное на активном передвижении по какому-либо маршруту с большими физическими нагрузками. Такие маршруты бывают разной степени сложности. Для занятия активным туризмом не обязательно быть спортивно подготовленным и иметь хорошую физическую форму. Лучше начинать с маршрутов небольшой сложности и преодолевать их в составе специально сформированных групп. Огромную пользу здоровью приносит занятие активным видом туризма - благодаря полученному адреналину такой отдых останется незабываемым.

Туристические маршруты, в основном определяются следующими критериями: район путешествия должен быть доступным (существующая транспортная сеть должна обеспечивать быстрое надежное его достижение); маршрут должен быть коротким, интересным (разнообразным) и достаточно простым. Активное туристское путешествие подразумевает тесное взаимодействие человека с природой: деревья и кусты дают дрова для костра, на костре готовят пищу - костер может превратиться в пожар. По реке можно плыть на лодке или плоту, но надо быть осторожным - в реке можно утонуть. Дождь создает большие неудобства для туристов, но он питает реки, поит растения. Эти и подобные им наблюдения и впечатления могут сформировать у людей понимание их зависимости от природы, а также природы от людей, взаимосвязи явлений природы, дадут возможность осознать себя частью природы.

Активность и спортивность путешествия состоит в том, что цель и пути к ней определены и объявлены заранее («заявлен» маршрут): не прохождение маршрута, его изменение - означает неуспех, провал путешествия, поражение команды (туристской группы). Конечно, все тут достаточно условно, но подобные условности присущи спорту вообще. Есть у активного туризма и специфическая особенность. Упорное стремление к условной цели в походе требует осторожности. Иначе может возникнуть другая, уже не условная, задача - как вернуться живым. Поражение здесь может означать не условный проигрыш, а жесткий, безусловный вопрос: «Как выбраться, выжить?» [2].

Туризм отвечает возрастным потребностям молодёжи – желание самоутвердиться, стать самостоятельным, научиться преодолевать трудности, общаться в кругу своих сверстников. Только усилия всей группы дают результат. Ради общего дела они учатся преодолевать усталость, становиться выше личных симпатий и антипатий, помогать друг другу, быть чуткими. Регулярные занятия туризмом вырабатывают сознательную настойчивость, трудолюбие, инициативу. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания молодежи, т.к. сочетается с краеведческой, экспедиционной работой по выполнению конкретных заданий, связанных с исследованиями родного края; расширяется кругозор, обогащается духовная жизнь; является прекрасным средством познания красоты природы; у юношей и девушек воспитывается любовь к родной земле, наследию прошлых веков. Это прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Знания, навыки и умения, приобретаемые в процессе регулярных занятий туризмом, важны не

только для сегодняшнего здоровья, но и для успешной деятельности в учёбе, в отношениях с товарищами и взрослыми [4, с.98].

Активное путешествие - длительное (дни, недели) - комплексное мероприятие. Оно требует большой затраты физических (сила, выносливость, технические приемы) и интеллектуальных (тактические задачи, технические приемы) усилий. Нельзя все предусмотреть заранее. На маршруте участников похода ждут приключения. Надо суметь в конкретной реальной обстановке осуществить то, что было спланировано. Разумеется, сделать это можно будет, если удалось более или менее точно предвидеть, что ждет на маршруте, и, если запас возможностей по преодолению неожиданностей у путешественников имеется. Для этого есть более опытные туристы – обычно являющиеся руководителями похода [1].

Туризм помогает приобрести жизненные навыки, которые в сумме делают человека приспособленным к жизни. Он умеет быстро развести огонь, приготовить пищу, правильно ориентироваться и не заблудиться в лесу, оказать доврачебную помощь нуждающемуся. Знания, навыки и умения, приобретаемые в процессе регулярных занятий туризмом, важны не только для сегодняшнего здоровья, но и для успешной деятельности в учёбе, в отношениях с товарищами и взрослыми. Можно с уверенностью сказать, что каждый турист, призванный впоследствии в армию, покажет себя смелым, мужественным, выносливым солдатом, готовым встать на защиту своего Отечества. Туристы сталкиваются с большим разнообразием деятельности, совместно преодолевают препятствия, совместно организуют свой быт, смотрят по сторонам, взаимодействуют с окружающим миром. Получаемое ими в итоге образование оказывается разносторонним, конвертируемым в других видах человеческой, порою профессиональной, деятельности [6, с.64].

Так же необходимо обратить внимание еще на одну особенность туризма – проявление личностных качеств человека в непредвиденных ситуациях. Умение концентрировать внимание на проблеме, возникшей неожиданно или вдруг, находить путь к решению и успешно выходить из создавшегося положения. При этом уметь мобилизовать все свои умения, навыки, знания, не растеряться, проявить волю. Всё это формирует характер, учит работать в команде, уметь брать на себя ответственность, проявить лидерские качества, приходить на помощь слабым. Опыт, полученный в таких ситуациях, помогает в дальнейшей жизни, при реализации своих возможностей в профессиональной деятельности, в быту.

К активному туризму примыкает так называемый «дикий» туризм. «Дикие» туристы имеют более или менее выраженное - намерение посетить район, посмотреть те или иные объекты, но конкретного маршрута, который они обязаны пройти, у них нет. Формально это выражается в том, что они не «заявляли» путешествие. В зависимости от обстановки во время путешествия «дикие» туристы корректируют свои намерения, меняют маршрут. Можно утверждать, что четкой грани между активным и «диким» туризмом нет.

Туризм способен решать оздоровительные задачи при неукоснительном соблюдении правильного режима передвижения по местности, при выполнении подготовительных закаливающих мероприятий и при владении некоторыми

знаниями по предупреждению заболеваний. Туризм как вид активного отдыха предполагает осуществление какого-либо путешествия. Это может быть как поездка на различных видах транспорта, так и пеший поход (а часто и то, и другое одновременно). При занятии туризмом можно хорошо отдохнуть, сменив при этом обстановку и характер деятельности, полюбоваться в пути красивыми природными ландшафтами, познакомиться с различными культурно-историческими достопримечательностями различных регионов, пообщаться с другими участниками путешествия и людьми, проживающими в посещённых населённых пунктах. При осуществлении такого активного отдыха важно знать особенности дозирования физической нагрузки, учитывать требования организации питания и уметь правильно подбирать удобную для путешествий одежду.

При занятиях туризмом адаптация к нагрузкам происходит намного легче, чем при занятиях спортом. Походный режим как нельзя лучше способствует быстрому приспособлению к новым условиям. Во время передвижения по местности пешком, да ещё с дополнительной нагрузкой в виде рюкзака за плечами, практически все мышцы организма человека получают довольно приличную физическую нагрузку. Поэтому при активном движении в туристическом походе необходимо периодически останавливаться для отдыха и восстановления сил. Несмотря на неизбежные длительные физические нагрузки во время пеших путешествий, правильно организованный туристический поход способствует формированию бодрого настроения и оказывает выраженный оздоровительный эффект на состояние здоровья человека [2].

Однако при некоторых упущениях во время занятий туризмом возможны и не совсем желательные воздействия на организм. Например, в случае недостаточной физической подготовки туристов возможно развитие переутомления и истощение сил. К таким последствиям может привести также наличие каких-либо хронических заболеваний, которые не проявляются при отсутствии физических нагрузок в повседневной жизни, но сразу дают о себе знать в походных условиях. Подобные факторы, тем не менее, не являются абсолютным противопоказанием к осуществлению такого активного вида отдыха как туризм, однако при наличии отклонений в состоянии здоровья следует заранее тщательно учитывать возможные нагрузки на участников похода. Например, при активном движении по пересечённой местности нужно рассчитывать нагрузку на каждого участника таким образом, чтобы предупредить развитие переутомления и не допустить снижение концентрации внимания. Длительное отсутствие остановок для отдыха в походе чревато развитием состояния утомления у человека, при этом турист больше подвержен травмам и намного хуже способен адекватно действовать в возможных экстренных ситуациях.

Таким образом, туризм является общедоступным активным видом отдыха, но при этом требует как физической, так и психологической готовности человека к перенесению физических нагрузок во время путешествий. Активный отдых снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связаны между собой в любой деятельности человека.

Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени [7].

Туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель формирование у молодежи умений и навыков, необходимых в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Кроме того, активные занятия туризмом со спортивной направленностью позволяют формировать и совершенствовать организаторские способности [1, с.6].

Когда современная педагогика осознает важность физических движений для развития ума, тогда она получит в туризме новое, более мощное средство влияния на развитие человека. Наше общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Необходимо воспитывать у молодежи потребность в физическом совершенствовании, и туризм в период нестабильного экономического и политического положения России остаётся популярным видом и активного отдыха, и является одной из наиболее перспективных форм работы с подрастающим поколением. Роль студенческого туризма, как эффективного средства морального и физического воспитания достаточно высока. Туризм, как вид спорта, подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Популярность туризма определяет воспитательные, нравственные, задачи оздоровления и физическое развитие молодёжи [6, с.66].

На основе выше изложенного, можно сделать следующие выводы:

- туризм доступен широким слоям населения и как средство физической нагрузки, и как средство профессионально-прикладной физической культуры для каждого человека;

- в процессе освоения основ туризма формируются различные знания, умения, навыки, которые помогают в дальнейшей реализации профессиональных возможностей человека, особенно молодого, и адаптации к различным реалиям современной жизни;

- формируются качества «человечности»: взаимопонимание, дружба, взаимопомощь, ответственность, дисциплина, любовь к природе и бережное к ней отношение, патриотизм и многие другие качества, которые тоже помогут молодому поколению в профессиональной деятельности;

- крепкое здоровье ведет к успешной реализации всех задуманных планов и улучшению качества жизни, умению социализироваться в современном обществе

- это хорошее средство от интернет-зависимости.

Поэтому можно смело использовать дисциплину «туризм» со студентами на занятиях физической культуры, в работе секций и кружков, в работе

с подростками и молодежью по месту жительства, в различных клубах - как средство профессионально-прикладной физической культуры и социализации молодежи в современном обществе.

### Литература

1. Ганопольский, В. И. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для ин-тов и тех-мов физ. культ. / Составитель Владимир Ильич Ганопольский – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с., ил.
2. Гуляев В.Г. Организация туристической деятельности. М.: Нолидж, 1996 г. – 174 с.
3. Даянова М. А., Коробейникова Е. И., Лахина О. В. Спортивный туризм на современном этапе [Текст] / Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы VII Международной научно-практической конференции 28-29 апреля 2018 г. Орёл. / МАБИВ – Орел, 2018. – 2 (18). Вып. 2. – 159 с.
4. Коробейникова Е.И. Воспитательно-оздоровительное влияние туризма на формирование и укрепление здоровья подростков [Текст] / Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры учащейся молодёжи: сб.науч.статей/под ред.А.А.Сурикова. – Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2010. – 224 с.
5. Коробейникова Е.И. Роль туризма в воспитании подростков [Текст] / Материалы городской научно-практической конференции: Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях. - Волгоград: НП ИПД «Авторское перо», 2007. – 260 с.
6. Коробейникова Е.И. Туристский спортивно-оздоровительный лагерь как средство оздоровления студентов [Текст] / Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: научная монография/ под общ.ред.Е.Д.Грязевой. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2009. – 172 с.
7. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учеб. пособ. - М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000 – 250 с.

### References

1. Ganopol'skii, V. I. Tourism and sporting orientation : Textbook. for in-tov and tech-MOV NAT. cult. / Compiled by Vladimir Ilyich ganopolsky-M.: physical Education and sport, 1987. - 240 p., Il.
2. Gulyaev V. G. organization of tourist activity. Moscow: nolidzh, 1996 – 174 p.
3. Dayanova M. M., Korobeynikova E. I., Lakhina O. V. Sports tourism at the present stage [Text] / Science 2020: Physical culture, sport, tourism: innovative projects and best practices: materials of the VII International scientific and practical conference on April 28-29, 2018.Orel. / MABEL – eagle, 2018. - 2 (18). Vol. 2. - 159 p.
4. Korobeynikova E. I. Educational and health-improving influence of tourism on formation and strengthening of health of teenagers [Text] / Materials of the all-Russian scientific and practical conference. Actual problems of health and adaptive physical culture of students: sat.articles/edited by A. A. Surikov. – Cheboksary: Chuvash.GOS. PED.UN-t, 2010. – 224 p.

5. *Korobeinikova E. I. the role of tourism in the education of adolescents [Text] / Materials of the city scientific-practical conference: problems of modernization of the educational process in physical culture in educational institutions. - Volgograd: NP IPD "Author's pen", 2007. - 260 p.*

6. *Korobeynikova E. I. Tourism sports camp as a means of improvement of students [Text] / Physical culture and sport of the student youth in modern conditions: problems and prospects of development: monograph/ under the General editorship of E. D. Mud.–Tula: Publishing house of Tula state University, 2009.–172 p.*

7. *Cheshikhina V. V., Kulakov V. N., Filimonova S. N. Physical culture and healthy lifestyle of students: Studies. manual. - M.: Publishing house of MGSU "Union", 2000-250 p.*

УДК 796.011.3

## СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА ОВД

### STATE AND PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING OF PERSONNEL OF ATS

*Губанов Эдуард Владимирович*  
преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта  
Орловский юридический институт МВД России  
имени В.В. Лукьянова  
г. Орел, Россия

*Gubanov Eduard Vladimirovich*  
lecturer

Department physical training and sports  
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
named after V.V. Lukyanov  
Orel, Russia

**Аннотация.** Главным фактором противостояния криминальной среде в России считаются правоохранительные органы, в частности, система МВД в лице органов внутренних дел. Ключевым элементом эффективной профессиональной деятельности сотрудника ОВД предстает высокая степень физической подготовки. Этот факт обусловлен потребностью пребывания в состоянии стабильной боевой готовности в целях отражения нападений со стороны преступной среды.

**Abstract.** The main factor in the confrontation of the criminal environment in Russia are law enforcement agencies the interior Ministry system represented by the internal Affairs bodies. A key element of the effective professional activity of the police officer appears to be a high degree of physical training. This is due to the need to remain in a stable state of alert to repel attacks from the criminal environment.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, сотрудники полиции, физическое совершенствование, учебные заведения МВД.

**Keywords:** physical training, police officers, physical improvement, educational institutions of the Ministry of internal Affairs.

### Состояние и проблемы физической подготовки личного состава ОВД

Проблемы содержания, направленности и методики физической подготовки сотрудников ОВД довольно часто рассматривались в научной и специальной литературе. Эта область вопросов нашла свое отражение и в нормативных правовых актах, что указывает о значимости и актуальности физической подготовки сотрудника для страны в целом. Значение правоохранительных органов в выполнении функции поддержания

правопорядка, обеспечении защищенности общества высока. От успешности и гармоничности деятельности органов внутренних дел, от взаимодействия данной системы с общественными формированиями, органами местного самоуправления и гражданами в большей части зависит спокойная и тихая жизнь не только социума, но и личности. Говоря об органах внутренних дел, мы представляем настоящих сотрудников, лиц с высоконравственными принципами и достойной правовой и физической подготовкой.

Понимание юридических норм и умение применить их в профессиональной деятельности, несомненно, является важным компонентом успешной службы в системе МВД, но на данный период, при интенсивном увеличении роста преступности, сотруднику МВД все больше необходима высокая физическая подготовка. Также следует сказать о положительном воздействии физических упражнений и нагрузок на личный состав МВД. Физическая подготовка сотрудников осуществляется во всех правоохранительных органах. Эта потребность определена особенностью деятельности: возможностью применения мер принуждения к нарушителям закона, предотвращения насилия в отношении сотрудника полиции и т.д. Поэтому умение обеспечить личную безопасность считается преимущественным направлением при обучении сотрудника, впервые поступившего на службу в ОВД. Это обстоятельство относится к сотрудникам всех подразделений полиции и сопряжено со спецификой выполнения служебных задач. К примеру, в функции сотрудника патрульно-постовой службы входит патрулирование маршрута, учитывая и ночное время, что по факту может представлять опасность для жизни и здоровья. Сотрудник должен предотвращать беззаконие в отношении к другим гражданам, помня при этом о личной безопасности. Итоги работы патрульно-постовых нарядов более ярко показывают успешность деятельности по охране общественного порядка [8, с. 153]. Так как одной из главных задач сотрудников полиции является задержание правонарушителей, высокие требования предъявляются к степени личной боевой готовности, а следовательно, и к физической подготовленности.

Основы физической подготовки в образовательных учреждениях системы МВД состоят из элементов общей физической подготовки и специальной физической подготовки. При этом уделяется внимание теоретической базе физической подготовки, которая выражается, как правило, в лекциях [6, с. 140; 7, с. 36]. В курс общей физической подготовки включены такие виды упражнений, как легкая атлетика, бег, преодоление препятствий, плавание, лыжная подготовка, гимнастика, спортивные игры. Но содержание данных разделов реализуется лишь в высших учебных заведениях. В других учебных заведениях, реализуются основы специальной физической подготовки. Этот курс состоит из рукопашного боя и полосы препятствий. Имеются некоторые недостатки в образовательных программах по физической подготовке, разработанных для сотрудников, впервые поступающих на службу в ОВД. Например, требует определенных изменений раздел «Боевые приемы борьбы», включающий приемы борьбы стоя и лежа, удушающие приемы, освобождение от захватов, обхватов, освоение ударной техники и защит, пресечение действий вооруженного преступника, действия с автоматом, со средствами

индивидуальной защиты и т.д. Помимо этого, целесообразно переработать курс по приемам рукопашного боя сотрудниц МВД – женщин. Также, в программах по физической подготовке не уделено достаточного внимания овладению умениям защиты против камня, при том, что число нападений с отмеченным предметом довольно велико. Как правило, относительно высокого уровня физической подготовки достигают сотрудники подразделений специального назначения. Связано это с тем, что в вузах, занимающихся обучением данной категории будущих сотрудников, большое внимание уделено прикладным навыкам, приемам рукопашного боя, кроме того, тренируется силовая выносливость.

Необходимо также сказать о влиянии принципов спортивной тренировки, на которых базируется физическая подготовка. Обоснован тот факт, что принципы спортивной тренировки к физической подготовке сотрудников МВД имеют отношение преимущественно опосредованное. Объясняется это тем, что во время физической подготовки сотрудники не преследуют цель достижения высших спортивных результатов или углубленной специализации (за исключением отдельных спортсменов).

Целью физической подготовки в рассматриваемом ракурсе является развитие прикладных навыков и специальных качеств, формирование выносливости и улучшение общего состояния здоровья. Здесь следует обозначить, что одним из важных принципов физической подготовки является принцип доступности. Пренебрежение данным принципом угрожает переутомлением, ухудшением функционального состояния и даже развитием патологии. Это очень важно учитывать на занятиях физической подготовки с сотрудниками старшей возрастной группы. В данном случае имеется угроза развития патологии при применении нагрузок без учета перенесенных сотрудником заболеваний. В общем физическая подготовка сотрудников МВД должна рассматриваться как педагогический процесс. Роль метода «примера» при пропаганде профессии сотрудника – одна из главных. Сотрудник ОВД обязан быть образцом подражания для молодого поколения, еще не выбравшего область профессиональной деятельности [4, с. 104; 5, с. 158]. Это во многом зависит от физической подготовки человека и укрепляет привычки к постоянным физическим тренировкам. Было бы целесообразным введение материального вознаграждения за успехи в улучшении физического состояния и штрафные санкции за невыполнение общедоступных физических упражнений для сотрудника по примеру зарубежных стран.

Учитывая наиболее существенную роль эмоционально-волевой устойчивости для профессиональной деятельности сотрудников ОВД, целесообразно организовывать необходимое для них овладение многократной апробированной успешной методикой самоконтроля – саморегуляции, позволяющей повысить способности преодоления излишнего эмоционально-психического напряжения и улучшить таким образом эмоционально-волевую устойчивость [1, с. 136; 2, с. 94]. Разумно в данном аспекте проводить освоение упражнений для выработки навыков мышечной релаксации. Говоря о физической подготовке личного состава ОВД, невозможно не отметить особую категорию работников административно-камерального профиля, которые

главным образом осуществляют «кабинетную» работу и, как правило, характеризуются недостаточным уровнем физической подготовленности. Однако, как офицеры, так и рядовой состав ОВД указанного профиля должны в случае необходимости быть готовыми противостоять нарушителям. Особый интерес при поддержании физического состояния данной категории работников нужно уделять формированию физических и прикладных навыков, а также повышению общей двигательной активности для компенсации характерного для них статического режима деятельности [4, с. 92]. Название дисциплины в учебных заведениях системы МВД указывает на то, что она является более ориентированной на применение, что сопряжено с очень высокими требованиями в плане физической работоспособности выпускников данного рода деятельности. То есть это процесс физического воспитания, направленный на реализацию практических потребностей общества и государства, в том числе защиты целостности и безопасности, общественного порядка и верховенства закона. Процесс физического совершенствования лиц, впервые поступающих на службу в полицию, в настоящее время строится на основе теории физического воспитания, соответствующей стадии образовательной культуры, что существенно ограничивает его возможности в сфере образования персонала, способного и мотивированного на активное выполнение своих служебных задач.

### Литература

1. Машекуашева М.Х. Актуальные проблемы профессионально-психологической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 9. – С. 136-137.
2. Машекуашева М.Х. О вопросе организации и методах исследования смысловой регуляции в обучении / В сб.: Наука, образование, общество: проблемы и перспективы развития / Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 10 частях. – Тамбов, 2013. – С. 94-96.
3. Машекуашева М.Х., Кочесокова З.Х. Некоторые особенности психологической подготовки сотрудников полиции в современных условиях // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2015. – № 1 (3). – С. 104-105.
4. Тутуков А.Ю., Геляхова Л.А. О деятельности органов внутренних дел по предупреждению преступлений // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 19. – С. 92-93.
5. Геляхова Л.А. Психологическая устойчивость сотрудников полиции // Теория и практика общественного развития. – 2014. – С. 158-159.
6. Карданов А.К. Практическая составляющая мотивации совершенствования физической подготовленности полицейского //
7. Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. – 2015. – № 3 (5). – С. 140-141.
8. Машекуашева М.Х. Технологические закономерности процесса обучения в контексте интегративного смыслового подхода // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 12. – С. 36.

## References

1. *Mascualine M. H. Actual problems of professional psychological training in the internal Affairs of the Russian Federation // Theory and practice of social development. - 2015. - № 9. - P. 136-137.*
2. *Mashekuasheva M. H. on the issue of organization and methods of research of semantic regulation in education / in sat.: Science, education, society: problems and prospects of development / Collection of scientific papers on the materials of the International scientific-practical conference: in 10 parts. - Tambov, 2013. - P. 94-96.*
3. *Mascualine M. H., Z. H. Kocheshkova Some features of psychological training of police officers in modern conditions // the New word in science: prospects for development. - 2015. - № 1 (3). - P. 104-105.*
4. *Tutukov, A., Gesheva L. A. On the activities of the internal Affairs authorities to prevent offences // Theory and practice of social development. - 2015. - № 19. - P. 92-93.*
5. *Gelyakhova L. A. psychological stability of police officers. Theory and practice of social development. - 2014. – Pp. 158-159.*
6. *Kardanov A. K. Practical component of the motivation to enhance physical fitness of police*
7. *Actual directions of scientific research: from theory to practice. - 2015. - № 3 (5). – Pp. 140-141.*
8. *Mascualine M. H. Technological regularities of the learning process in the context of an integrative semantic approach // the Theory and practice of social development. - 2013. - № 12. - P. 36.*

УДК 796.011.3

## ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ И ИХ СЕНСИТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

### PHYSICAL ABILITIES OF COURSES AND THEIR SENSITIVE OPPORTUNITIES

*Еремин Роман Владимирович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орёл, Россия*

*Erymin Roman Vladimirovich*

*lecturer*

*department of Physical training and sports*

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

*named after V.V. Lukyanova Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлена концепция поэтапного обучения курсантов на занятия по физической подготовке, с учетом их сенситивных особенностей в целях эффективного усвоения таких комплексов двигательных действий, биомеханическая структура которых отвечала индивидуальным особенностям моторики курсантов.

**Abstract.** The article presents the concept of step-by-step training of cadets for physical training, taking into account their sensitive features in order to effectively assimilate such complexes of motor actions, the biomechanical structure of which meets the individual characteristics of motor skills of cadets.

**Ключевые слова:** сенситивные периоды развития физических способностей у курсантов, темпы развития отдельных двигательных качеств, учета неравномерного развития молодых людей при составлении программ обучения.

**Keywords:** sensitive periods of development of physical abilities of cadets, the pace of development of individual motor qualities, taking into account the uneven development of young people in the preparation of training programs.

В последние годы с началом реформирования МВД существенно возросли требования, предъявляемые к уровню физической подготовки сотрудников. Умелое применение физической силы, владение боевыми приемами борьбы нынешними курсантами, знание правовой основы применения сотрудником полиции физической силы определяют в последующем качество выполнения ими оперативно-служебных и служебно-боевых задач, являются в определенной степени гарантами личной безопасности.

Достижение поставленных задач, несмотря на отбор абитуриентов

на вступительных испытаниях по физической подготовке, является для вузов МВД весьма непростой задачей, решение которой требует учета комплекса факторов организационного, технического и личностного характера.

Поскольку конечные результаты обучения связаны с приобретением курсантами профессиональных навыков и умений, в том числе и по физической подготовке, моделированием типичных и нетипичных ситуаций, которые могут возникнуть в будущей оперативно-служебной деятельности, актуальным становится вопрос совершенствования учебного процесса. Особую актуальность, теоретическую и практическую значимость, на наш взгляд, имеет концепция учета сенситивных особенностей курсантов в целях эффективного усвоения таких комплексов двигательных действий, биомеханическая структура которых отвечала индивидуальным особенностям моторики курсантов.

К сожалению, не смотря на перспективность подобного подхода, подтвержденную многолетним опытом подготовки спортсменов высокого уровня, он в научно-педагогической литературе, посвященной вопросам организации физической подготовки курсантов вузов МВД, освещен недостаточно, а в имеющихся исследованиях приводятся достаточно противоречивые данные о сенситивных периодах развития физических способностей у курсантов, не достаточно определена и степень акцентирования средств физической подготовки, имеются различные, порой противоречивые мнения и рекомендации относительно методических подходов, используемых для повышения физической подготовленности учащейся молодежи, в том числе и курсантов вузов МВД, предпринимаются попытки создания кардинально новых научно обоснованных методик и технологий в сфере физического воспитания.

Под сенситивными особенностями применительно к физической подготовке принято понимать тот период, который характеризуется наибольшим эффектом в ускорении темпов развития отдельных двигательных качеств под влиянием специальных физических упражнений [5].

Полагаем, что залогом успешной реализации указанного выше подхода к организации занятий по физической подготовке, прежде всего, должно стать осознание каждым курсантом профессиональной значимости должной физической подготовленности, сформированность мотивационно-ценностного отношения к физической подготовке, развитие внутренней потребности регулярных занятий спортом и физической культурой.

Однако, зачастую не только среди курсантов, но даже среди отдельных преподавателей бытует мнение о том, что профессиональная подготовленность сотрудника полиции требует освоения лишь определенных тактико-технических действий, которыми он может воспользоваться при выполнении оперативно-служебных задач, в том числе и во внештатных, экстремальных ситуациях. Практика доказывает ошибочность подобного суждения, демонстрируя примеры достойного противостояния правонарушителям благодаря достаточной физической и психологической подготовленности бывших выпускников вузов МВД к применению приемов единоборств и иных методов воздействия на правонарушителя. Кроме того, как отмечает С. Н. Баркалов, и в трудах ряда ученых (Лаптев А. П., Раевский Р. Т., Минх А. А. и т.д.) использование прикладных эффектов физической подготовки в целях формирования профессионально

значимых умений и навыков, содействия развитию профессиональной работоспособности давно получили научное обоснование [3].

В современной научно-методической литературе подчеркивается необходимость учета неравномерного развития молодых людей при составлении программ обучения. Известно, что даже период роста заканчивается у юношей к 19-23, а иногда и к 25 годам. Но и при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма (увеличивается мышечная масса, масса тела, жизненная емкость легких и т.д.) Это значит, что в группе всегда есть молодые люди, чьи темпы физического развития замедлены, и те, чье физическое развитие опережает паспортный возраст, а значит в группе не только одного курса, но и даже молодых людей одного и того же года рождения сенсомоторные возможности различны.

По мнению Никитюка Б. А., Черкасовой Р. С факт неравномерного развития юношей и девушек требует изменения соответствия двигательных заданий и физических нагрузок уровню биологического развития [4].

В этой связи считаем, что в вузах МВД занятия по физической подготовке должны строиться поэтапно.

Первый этап — адаптационный, длится первые 1,5 - 2 года обучения.

В течение первых месяцев обучения на занятиях по физической подготовке, а также при организации спортивно-массовой работы на курсе преподаватели должны распределить курсантов по возрасту и биологическому созреванию, типу телосложения, выявить уровень физического развития каждого курсанта, каждой возрастной группы и в последующем с учетом этого выстроить систему учебно-тренировочных занятий в рамках реализуемой учебной программы по каждой специальности в каждом учебном взводе по подгруппам, уделяя особое внимание обязательным компонентам программы, направленным на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости); формировании навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою.

Учет сенситивных периодов при формировании подгрупп представляется нам весьма важным, т.к. эти периоды наиболее благоприятны для развития той или иной функции, способности. Здесь отмечается максимальная восприимчивость к определенным целенаправленным воздействиям. Замечено, что в этот период скорость восприятия повышается от 10 до 15 раз. Т.е. совмещение во времени направленных воздействий с сенситивными периодами позволят значительно повысить темпы ускоренного развития желаемых физических качеств. И наоборот, периоды возрастного снижения темпов развития физических качеств являются малоблагоприятными для направленного развития.

Исследования, проведенные Ю. Г. Травиным, показали, что к восемнадцати - девятнадцатилетнему возрасту у юношей темпы возрастных функциональных и морфологических изменений, обеспечивающих прирост быстроты, снижаются, сглаживается у подавляющего большинства и изменчивость скоростных способностей. Поэтому на первый план в формировании профессионально значимых качеств сотрудника полиции выходит развитие выносливости,

т.е. способности выполнять непрерывную динамическую работу определенной мощности в течение длительного периода времени, умение противостоять утомлению.

Практика показала, что хороший эффект в ее развитии дает чередование мало интенсивного бега с бегом со скоростью 50-60% от максимальной, а для тех кто отстает в физическом развитии от своих сверстников, а также девушек, рекомендуют использовать темповый бег на 200-300м, чередуя его с ходьбой. Хороший эффект дают скоростные лыжные гонки на 2-3 км или ходьба на лыжах - 4-5 км.

На этом же этапе в силу еще молодого возраста, а как следствие и подвижности суставов, опытные педагоги и тренеры рекомендуют акцентировать внимание на развитии ловкости, т.е. способности быстро решать неожиданно возникающие двигательные задачи, и гибкости, развитию которых соответственно способствуют игровые виды спорта, практикуемые чаще всего во вне учебное время, и акробатика. Развитию этих качеств целесообразно уделить больше внимания именно на первом этапе обучения, поскольку известно, что после 20 лет отмечается тенденция их снижения, в несколько меньшей степени эта тенденция просматривается у девушек.

Учеными отмечено, что с возрастом, начиная с 16 лет, у юношей происходит существенное ускорение в развитии собственно-силовых качеств, это значит, что на начальном этапе обучения в вузе формированию этих профессионально значимых качеств следует уделить повышенное внимание. Главными задачами силовой подготовки является укрепление мышц всего двигательного аппарата, развитие умения проявлять усилия статического и динамического характера. Реализация указанных задач достигается путем выполнения жимов и рывков штанги, приседаний с партнером на плечах и т.д.

Кроме того, в организации учебно-тренировочного процесса немаловажное значение имеет учет не только биологического развития курсанта, но и типа телосложения (дигестивного, астеноидного, торакального и т.д.), особенностей нервной деятельности.

Так, тип телосложения, на наш взгляд, особенно важно учитывать при формировании подгрупп для отработки прыжков в длину, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа, бег на 1000 м, подтягивания на перекладине.

На втором этапе физического развития и совершенствования, который приходится на 3-4 курсы обучения, необходимо совершенствовать основные физические качества, зависящие от конкретной специализации будущего сотрудника, формировать специальные физические качества, профессиональные навыки, совершенствовать и расширять полученный объем теоретических знаний по физической подготовке. Со стороны профессорско-преподавательского состава систематически должен проводиться анализ эффективности процесса физического развития, по результатам которого необходимо своевременно устранять причины его недостаточности.

Кроме того, организация занятий по физической подготовке должна строиться с учетом профиограмм тех специальностей и специализаций, которые в настоящее время реализуют вузы МВД. Подобный подход позволит

определить приоритеты в физической подготовке, подобрать соответствующие комплексы физических упражнений, виды спорта (в том числе и во вне учебное время), методы, формы, режим занятий с учетом сенситивных особенностей курсантов.

При акцентированном воспитании физических качеств в содержании учебных занятий обычно увеличивается объем специальных упражнений, развивающих, одно или несколько качеств и устанавливаются соответствующие учебные нормативы. Такой подбор упражнений и элементов из специальных видов спорта чаще всего производится опытным путем по принципу соответствия их особенностям профессиональных качеств и умений.

Третий этап физического развития курсантов учебных заведений МВД – рефлексивный, он относится к выпускным курсам. Его содержание в основном заключается в поддержании высокого уровня развития основных, специальных физических качеств и военно-прикладных навыков. Главным на этом этапе является умение курсантов правильно применить на практике, полученные за предыдущие годы обучения знания в области физической подготовки, уметь правильно самостоятельно определить уровень своего физического развития и функционального состояния и в последующем правильно построить самостоятельную работу по физическому совершенствованию.

Полагаем, что реализация вышеперечисленных этапов, постоянное системное совершенствование знаний, умений и навыков в области физической подготовки позволят по окончании обучения выпускникам вузов МВД в полном объеме соответствовать предъявляемым Министерством внутренних дел требованиям к своим сотрудникам в области физической подготовки.

В качестве критериев результативности учебных занятий по физической подготовке выступают контрольные нормативы, разработанные кафедрой физической подготовки на основе требований приказа МВД России №1025дсп – 2012. Их выполнение курсантами контролируется на текущих занятиях, а также во время проведения зачетов и экзамена по физической подготовке. С учетом достигнутых результатах преподавателями кафедры осуществляется индивидуальная коррекция занятий физической подготовкой в основном во вне учебное время.

В целом же технология развития физических подготовки на основе учета сенситивных особенностей включает 3 основных блока: 1) отработка профессионально значимых умений и навыков в рамках реализации учебных программ по специальностям подготовки специалистов в вузе МВД, 2) занятия во внеучебное время (утренние разминки, самостоятельные занятия на спортивном городке и т.д.); 3) секционная работа.

Таким образом, организация физической подготовки курсантов вузов МВД на основе учета сенситивных особенностей представляется педагогически целесообразной, способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса, формированию профессионально значимых умений и навыков. А сама физическая подготовка приобретает значение эффективного формирующего будущего профессионала фактора при направленном применении методов и приемов физического воспитания с учетом данных индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности

каждого курсанта.

## Литература

1. Бальсевич В. К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры [Текст]. – М.: РГАФК, 2009.
2. Баркалов С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М, 2005. URL: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/metodika-sluzhebno-boevoj-podgotovki-kursantov-vuzov-mvd-rossii-s-uchetom-specifiki.html>.
3. Никитюк Б. А., Черкасова Р. С. К вопросу о чувствительных, критических и кризисных периодах // Психология: личность и бизнес. URL: <http://hr-portal.ru/article/banikityuk-rscherkasova-k-voprosu-o-sensitivnyh-kriticheskikh-i-krizisnyh-periodah>.
4. Фадеев О. В. Развитие физических качеств у курсантов военных учебных заведений [Текст] // Молодой ученый. 2011. №12. Т.2. С. 220-221.
5. Феоктистов, М. Ф. Технология развития физических способностей подростков на основе учета чувствительных периодов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Феоктистов Максим Федорович; [Место защиты: Волгогр. гос. акад. физ. культуры]. - Волгоград, 2010. - 24 с.

## References

1. Balsevich V. K. *Perspektivy modernizacii sovremennyh obrazovatel'nyh sistem fizicheskogo vospitaniya na osnove integracii nacional'noj fizicheskoy i sportivnoj kul'tury* [Prospects of modernization of modern educational systems of physical education on the basis of integration of national physical and sports culture]. Moscow, RGAFK Publ., 2009.
2. Barkalov S. N. *Metodika sluzhebno-boevoj podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii s uchetom specifiki professional'noj deyatel'nosti. Avtoref. diss. and. ped. nauk* [Methods of service and combat training of cadets of universities of the Ministry of internal Affairs of Russia, taking into account the specifics of professional activity. Author's abstract of cand. ped. sci. diss.]. Moscow, 2005. Available at: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/metodika-sluzhebno-boevoj-podgotovki-kursantov-vuzov-mvd-rossii-s-uchetom-specifiki.html>. (accessed 5.09.2018).
3. Nikitiuk B. A., Cherkasova R. S. *K voprosu o sensitivnyh, kriticheskikh i krizisnyh periodah* [On the issue of sensitive, critical and crisis periods]. *Psihologiya: lichnost' i biznes* [Psychology: personality and business]. Available at: <http://hr-portal.ru/article/banikityuk-rscherkasova-k-voprosu-o-sensitivnyh-kriticheskikh-i-krizisnyh-periodah>. (accessed 5.09.2018).
4. Fadeev O. V. *Razvitie fizicheskikh kachestv u kursantov voennyh uchebnyh zavedenij* [Development of physical qualities of cadets of military educational institutions]. *Molodoj uchenyj - Young scientist*, 2011, no. 12, Vol.2, pp. 220-221 .
5. Feoktistov M. F. *Tekhnologiya razvitiya fizicheskikh sposobnostej podrostkov na osnove ucheta sensitivnyh periodov. Avtoref. dis. kand. ped. nauk* [The Technology of development of physical abilities of teenagers on the basis of the account of the sensitive periods. Author's abstract of cand. ped. sci. diss.]. Volgograd, 2010, 20 p.

УДК 797.5

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТОЧКИ ВЫБРОСКИ ПАРАШЮТИСТОВ

### DETERMINATION OF THE POINT OF POLLUTION

**Родичев Алексей Юрьевич**

кандидат технических наук, доцент

кафедра «Мехатроника, механика и робототехника»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Rodishev Aleksei Yrievish**

associate professor

department «Mechatronics, mechanics and robotics»

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Токмаков Никита Владимирович**

студент

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Tokmakov Nikita Vladimirovich**

student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Токмакова Мария Андреевна**

студент

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Tokmakova Maria Andreevna**

student

Orel State University named after I.S. Turgenev

Orel, Russia

**Аннотация.** В статье представлен краткий анализ происшествий при выполнении прыжков с парашютом. Систематизированы различные теоретические расчеты парашютирования. Предложен практический способ расчета точки выброски парашютистов.

**Abstract.** The article presents a brief analysis of incidents while performing parachute jumps. Various theoretical calculations of parachuting are systematized. A practical method for calculating the drop point of parachutists is proposed.

**Ключевые слова:** точка выброски, визуальный ориентир, парашютист, ориентация в пространстве, прыжок с парашютом.

**Keywords:** drop point, visual reference point, skydiver, orientation in space, parachute jump.

За прошедший период с 1998 по 2016 год наблюдается рост количества выполняемых прыжков с парашютом. Прыжки с парашютом стали выполнять различные слои населения: дети, пенсионеры, инвалиды, зажиточные и малоимущие граждане. Однако с ростом прыжковой активности возросло количество получаемых парашютистами травм.

Как показывает анализ предпосылок и происшествий, при выполнении прыжков с парашютом в России и за рубежом [1,2,3] 80-85% несчастных случаев происходят по причине неполной подготовленности парашютиста спортсмена. Указанные происшествия происходят вследствие неправильной или форсированной подготовки парашютиста. Указанные происшествия происходят вследствие неправильного расчета захода или совершения парашютистом ошибок при парашютировании купола и приземлении [4,5]. Эти причины могут привести к негативным, а иногда к фатальным последствиям для здоровья парашютиста.

Одним из фундаментальных навыков обеспечивающих безопасность выполнения прыжков с парашютом является умение теоретического расчета парашютирования [6,7].

Траектория перемещения парашютиста после отделения от самолета состоит из двух частей: свободного падения и снижения под куполом парашюта.

После раскрытия парашюта парашютист приобретает, кроме скорости парашютирования, также и скорость ветра, с которой его будет относить по горизонту. Расстояние на земле между проекцией точки раскрытия парашюта и точкой приземления нейтрального (круглого) купола называется относом парашютиста по ветру.

На практике при расчете точки выброски в парашютных видах деятельности применяются среднеарифметический способ и практический способ (пристрелка).

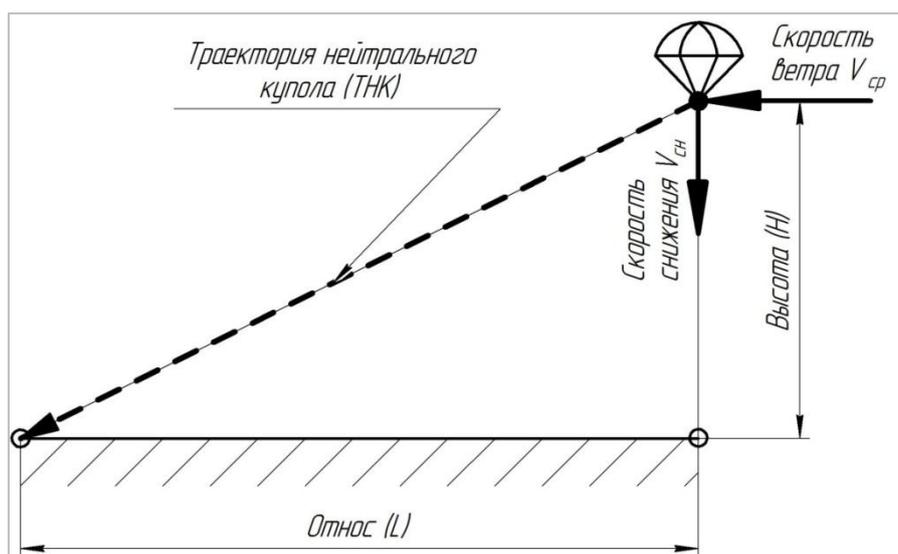


Рис. 1 Схема среднеарифметического расчета точки выброски парашютистов

Все они приводят к определению расчетной точки, в которой нужно покинуть летательный аппарат, чтобы прийти на нейтральном куполе в намеченный район цели, а также с учетом возможной отцепки основного купола (рис. 1).

**Нейтральный купол** – круглый парашют, не имеющий собственной горизонтальной скорости и снижающийся со скоростью 5 м/с.

**Траектория нейтрального купола (ТНК)** – предполагаемая глиссада по которой нейтральный купол снизится от точки выброски до точки приземления (рис. 1).

Для **среднеарифметического метода** расчета точки начала выброски необходимы следующие данные:

среднее направление и средняя скорость ветра, получаемые от метеослужбы;

скорость полета летательного аппарата на выброске парашютистов (обычно 140 км/ч).

Например: высота прыжка 4000 м, высота открытия основного парашюта  $H=1000$  м, средняя скорость ветра  $V_{CP}=8$  м/с, средняя скорость снижения парашюта  $V_{CH}=5$  м/с.

Зная высоту открытия парашюта и среднюю скорость снижения, определим время снижения:

$$t_{ch} \left( \begin{array}{c} \text{Время} \\ \text{снижения} \end{array} \right) = \frac{H \left( \begin{array}{c} \text{Высота} \\ \text{открытия} \end{array} \right)}{V_{CH} \left( \begin{array}{c} \text{Скорость} \\ \text{снижения} \end{array} \right)} = \frac{1000}{5} = 200 \text{с.}$$

Это значит, что под действием среднего ветра 11 м/с за 200 с парашютиста на нейтральном (круглом) куполе отнесет на расстояние:

$$L(\text{Относ}) = t_{ch} \left( \begin{array}{c} \text{Время} \\ \text{снижения} \end{array} \right) \times V_{CP} \left( \begin{array}{c} \text{Скорость} \\ \text{ветра} \end{array} \right) = 200 \cdot 8 = 1600 \text{м.}$$

Таким образом, точка начала выброски парашютистов, в данных метеоусловиях, должна находиться на удалении 1600 м от намеченной точки приземления.

Корректировка полученных расчетных параметров производится пристрелкой пробными прыжками опытных парашютистов. Первый взлет составляют из опытных спортсменов. Парашютисты с меньшим опытом, в этом случае, находятся на земле и наблюдают за работой пристрелки.

Таким образом, на основании представленного материала и выполненных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Применение методов определения точки выброски парашютистов позволяет увеличить безопасность выполнения прыжков с парашютом.

2. Особое внимание необходимо уделить практическому выполнению теоретического расчета точки выброски при прыжках с парашютом.

3. Отдельным вопросом стоит обучение, подготовка инструкторского состава с точки зрения методологии и практики преподаваемых знаний и умений определения точки выброски для начинающих спортсменов парашютистов.

## Литература

1. Анализ парашютных происшествий за 1998-2005г. ДОСААФ России <http://skysport.ru/analiz-parashyutnyh-proisshestvij-za-1998-2005>.
2. Анализ парашютных происшествий за 2006г. ДОСААФ России [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proisshestvij\\_za\\_2006-2012](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012).
3. Анализ парашютных происшествий за 2014г. ДОСААФ России [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proisshestvij\\_za\\_2014-2016](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016).
4. Серебренников, Г. Г. Парашютный спорт : учебное пособие. М. : Патриот, 1990. 226 с.
5. Горин, А. В., Ткаченко В. Е. Основы работы парашютиста под куполом : монография. Орел : ООО ПФ «Картуш», 2014. 94 с.
6. Горин, А. В., Горина М. А. Начальная подготовка парашютиста : Орел : Госуниверситет УНПК, 2015.
7. Горин А. В., Горина М. А., Козырев Д. Л. Теоретические основы прыжка с планирующей оболочкой : монография. Орел : ОГУ имени И.С. Тургенева, 2016. 52 с.

## References

1. Analiz parashyutnyh proisshestvij za 1998-2005g [Analysis of parachute incidents for 1998-2005. DOSAAF of Russia]. <http://skysport.ru/analiz-parashyutnyh-proisshestvij-za-1998-2005>.
2. Analysis of the parachute incidents in 2006. DOSAAF of Russia [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proisshestvij\\_za\\_2006-2012](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012).
3. Analysis of parachute incidents for 2014 DOSAAF of Russia [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proisshestvij\\_za\\_2014-2016](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016).
4. Serebrennikov G. G. Parashyutnyj sport [Parachute sport]. Moscow, Patriot Publ., 1990, 226 p.
5. Gorin A. V., Tkachenko V. E. Osnovy raboty parashyutista pod kupolom [Basics of parachutist work under the dome]. Orel, Kartush Publ., 2014, 94 p.
6. Gorin A. V., Gorina M. A. Nachal'naya podgotovka parashyutista [Initial training of parachutist]. Orel, Orel State University – UNPK Publ., 2015, 130 p.
7. Gorin A. V., Gorina M. A., Kozyrev D. L. Teoreticheskie osnovy pryzhka s planiruyushchej obolochkoj [Theoretical bases of the jump with a planning shell]. Orel, OGU name of I.S. Turgenev Publ., 2016, 52 p.

УДК 796.011.3+378

**АДАПТАЦИЯ ДЕВУШЕК КУРСАНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

**ADAPTATION OF FEMALE CADETS TO PHYSICAL EXERTION IN  
THE CLASSROOM FOR PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS  
OF THE SYSTEM OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

**Осипов Дмитрий Васильевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

**Osipov Dmitry Vasilievich**

lecturer

department of physical training and sports

Orlovsky Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

named after V. V. Lukyanova

Orel, Russia

**Губанов Эдуард Владимирович**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

**Gubanov Eduard Vladimirovich**

lecturer

department of physical training and sports

Orlovsky Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

named after V. V. Lukyanova

Orel, Russia

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, адаптации девушек к физическим нагрузкам на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России.

**Abstract.** The article presents the results of the study, the adaptation of girls to physical exertion in the classroom for physical training in educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

**Ключевые слова:** девушки курсанты, физическая подготовка, физическая нагрузка, психологическая подготовка.

**Keywords:** girls cadets, physical training, physical activity, psychological preparation.

Адаптация — процесс, в котором организация учебно-познавательной деятельности студентов должна способствовать наиболее полной реализации личностного потенциала. Проблема адаптации студентов-первокурсников представляет собой одну из важных общетеоретических проблем и до настоящего времени является традиционным предметом дискуссий [1, 4]. На современном этапе развития общества растет количество женщин, стремящихся создать успешную карьеру и реализовать свои профессиональные возможности. Это можно объяснить тем, что совместно с развитием современного общества увеличивается число профессий, которые приобретают популярность среди женского пола. Женщинами все шире осваиваются так называемые «мужские профессии», в связи с чем удельный вес женщин в образовательных организациях МВД России увеличивается.

В настоящее время все большую актуальность приобретает проблема адаптации девушек к физическим нагрузкам на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Обучение в указанных образовательных организациях оказывает широкое влияние на условия жизнедеятельности девушек, так как на занятиях по физической подготовке предъявляются достаточно высокие требования к физиологическим возможностям организма. Физические нагрузки относят к важнейшим факторам, влияющим на молодых людей при освоении различного рода специальностей [3].

Физическая подготовка оказывает большое влияние на организм курсантов, так как помимо учебных занятий, обучающиеся также участвуют в спортивных соревнованиях, физкультурно-массовых мероприятиях [1].

Указанные факторы можно оправдать тем, что довольно большой объем физических и психических нагрузок оказывает значительное влияние на адаптационные процессы курсантов, которые отражаются в изменениях их функционального состояния, которые непосредственно учитываются в процессе организации физической подготовки с целью повышения ее эффективности, а также для профилактики возникновения различных заболеваний.

На протяжении нескольких лет проводятся научные исследования, целью которых является мониторинг уровня физического здоровья различных категорий граждан. Прежде всего они направлены на изучение состояния физического здоровья населения страны, а также на разработку соответствующих мероприятий для его улучшения. Мониторинг включает в себя изучение показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния граждан [2].

Специалистами установлено, что в процессе обучения курсантов вузов МВД России под адаптивной динамикой системных механизмов понимается не только улучшение социально значимых результатов, к которым следует отнести высокий уровень физического развития, но и оптимизацию функционального состояния по критерию снижения физиологических затрат на адаптацию, которые заключаются в оптимизации ситуационного психологического статуса курсантов, уменьшения напряженности деятельности регуляторных систем организма. Следовательно, способы увеличения адаптивных возможностей

курсантов необходимо определять исходя из сочетания параметров социально значимого поведения и степени изменения гомеостатических реакций.

Одним из основных факторов, влияющих на процесс подготовки женщин-сотрудников к службе в системе МВД России является процесс их адаптации условиям службы в системе МВД.

Поступив на обучение в образовательные организации МВД России девушкам приходится в довольно короткие сроки перестроить свой распорядок дня, освоить этику служебных взаимоотношений.

На процесс адаптации девушек к физическим нагрузкам на занятиях по физической подготовке влияют не только выполнение достаточно сложных упражнений, но и ряд других факторов. К ним можно отнести:

- наличие достаточно жесткой системы «начальник-подчиненный»;
- строгая дисциплина;
- соблюдение распорядка дня.

Указанные факторы приводят к формированию эмоционального напряжения и усталости, а в большинстве случаев к конфликтам и эмоциональным срывам. Безусловно, это сказывается и при выполнении нормативов на занятиях по физической подготовке.

Так, в период с 1 по 3 курс обучения в поведении девушек растут виды физической, вербальной, общей агрессивности, направленной на других. Это создает условия для развития различного рода конфликтов.

На начальном этапе обучения, а именно в первом семестре, у девушек увеличивается напряжение деятельности сердечно - сосудистой системы, которое вызвано резким увеличением физических и психических нагрузок, воздействующих на курсантов в связи с началом их обучения в образовательных организациях МВД России.

Во втором семестре практически все статистические показатели уменьшились, в дальнейшем в процессе обучения амплитуда их колебаний значительно снизилась.

В начальный период обучения условия жизнедеятельности курсантов претерпели достаточно большие изменения значений функционального состояния. Это связано с тем, что в данный период увеличивается напряжение деятельности сердечно - сосудистой системы.

По окончании первого курса у курсантов происходят изменения в состоянии организма, выражающиеся в значительном снижении значений показателей, которые характеризуют напряженность деятельности сердечно – сосудистой системы, что является результатом их адаптации к новым условиям жизнедеятельности.

К условиям успешного выполнения физических нагрузок девушками в системе МВД России следует отнести:

- высокий уровень функционального состояния (периодичность тренировок);
- степень сформированности двигательного навыка.

В результате регулярных занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России происходит развитие двигательных навыков, в процессе которого возникают корреляционные связи

между различными видами физических упражнений, что позволяет установить сходства и различия двигательной деятельности девушек на разных курсах обучения.

На первом курсе обучения девушки находятся на первоначальной стадии спортивного совершенствования. Это объясняется тем, что результаты выполнения упражнения на общую и силовую выносливость ниже, чем на старших курсах.

Высокие результаты выполнения нормативов по физической подготовке у девушек, проходящих обучение в образовательных организациях МВД России на старших курсах, связаны с активным процессом физического развития, так как данная категория лиц обладает высокими адаптационными возможностями по сравнению с девушками, обучающимися на первых курсах.

Установлено, что физическая тренировка в процессе индивидуального развития обеспечивает достаточно высокий уровень резервных возможностей организма. Как правило, лица, занимающиеся физической культурой и спортом, меньше тратят времени на подготовку к занятиям, у них медленнее развивается явление умственного утомления и быстрее восстанавливается работоспособность за счет улучшения восстановительных процессов. Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что организация и планирование физической подготовки у девушек в образовательных организациях МВД России требует особого внимания, так как от правильного дозирования физической нагрузки зависит эффективный результат от физических упражнений, а также процесс адаптации обучающихся к условиям учебной и служебной деятельности.

### Литература

1. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С.247-250.

2. Еремин Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. С. 348-350.

3. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

4. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 161-165.

## Referances

1. Barkalov S. N. *[Physical culture as the most important factor in the organization of free time for cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Podgotovka kadrov dlya silovyh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii: materialy devyatnadcatoj Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferenci [Training for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies. Materials of the nineteenth All-Russian Scientific and Methodological Conference]. Irkutsk, VSI MIA of Russia Publ., 2014, pp. 247-250. (In Russ.).*
2. Eremin R.V. *[Strengthening and preserving the health of students with the help of physical culture, problems and solutions]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv: materialy XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferenci [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: materials of the XVII International Scientific and Practical Conference]. Irkutsk, VSI MIA of Russia Publ., 2015, pp. 348-350. (In Russ.).*
3. Kuznetsov M. B. *S Nekotorye aspekty formirovaniya zdorovogo obraza zhizni na zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj i sportom [Some aspects of the formation of a healthy lifestyle in physical education and sports]. Nauka i praktika - Science and Practice, 2016, no. 3 (68), pp. 144-146.*
4. Podrezov I. N. *Formirovanie, ukreplenie i sohranenie zdorov'ya studencheskoj molodezhi sredstvami fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: osnovnye napravleniya i puti realizacii [Formation, strengthening and preservation of the health of students' youth by means of physical culture, sports and tourism: the main directions and ways of implementation]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, OYLUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 161-165.*

**ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ  
БАКАЛАВРА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**THE PROBLEM OF APPLICATION OF PROJECT ACTIVITY IN THE FORMATION  
OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT COMPETENCES  
OF THE BACHELOR OF "PHYSICAL CULTURE"**

*Тиньков Иван Валерьевич*

*Орловский государственный университет*

*имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Tinkov Ivan Valerievich*

*Orel State University*

*Orel, Russia*

*Аннотация.* В статье определена проблема недостаточного научного обоснования применения проектной деятельности несмотря на эффективность использования в формировании профессионально значимых компетенций бакалавра «Физической культуры».

*Abstract.* The article identifies the problem of insufficient scientific substantiation of the use of project activities despite the effectiveness of the use of the bachelor of "Physical Education" in the formation of professionally significant competencies.

*Ключевые слова:* проектная деятельность, бакалавры физической культуры и спорта, профессионально-значимые компетенции.

*Keywords:* project activity, bachelor of physical culture and sports, professionally significant competences.

В условиях рыночной экономики выпускники вузов и школ сталкиваются с проблемой конкурентоспособности и адаптивности, требующих не только высокого профессионализма, компетентности в определенной профессии, но и гибкости, разностороннего развития, многообразия смежных профессиональных навыков, богатого набора достаточно развитых профессионально значимых качеств, достижимых с помощью средств сферы физической культуры и спорта.

Многие выпускники направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» сталкиваются с проблемами на начальном этапе профессионального становления, затрагивающие три направления:

1. Недостаток опыта в выстраивании поведенческих моделей в межличностном общении.

2. низкая результативность проектирования и реализации спортивно-рекреационных мероприятий.

3. создание перспективных и стратегически выгодных проектов.

Все три направления являются необходимым компонентом успешности профессиональной деятельности бакалавра «Физической культуры и спорта», именно поэтому проблема повышения эффективности развития

проектировочной деятельности так актуальна.

Однако в трудах ученых в целом не рассматриваются вопросы проектирования в сфере физической культуры и спорта, проектирование рекреационно-оздоровительных мероприятий, а так же проблема проектной деятельности бакалавров «Физической культуры» в частности.

На основе проведенного анализа научно методической литературы, посвящённой проблеме исследования, можно определить, что проектная деятельность бакалавра «Физической культуры» необходимая составляющая будущей успешной профессиональной деятельности, а так же востребованности специалиста на рынке труда.

Систематизация исследовательского поиска позволяет сделать вывод, что уровень разработанности проблемы развития проектной деятельности бакалавров «Физической культуры» не является достаточным. Данная область научного знания разрабатывается сравнительно недавно, методологические и практико-ориентированные вопросы требуют углубленного изучения. Отмечая значимость выполненных исследований в теории общей педагогики и практике профессионально-педагогического образования, связанные с развитием проектной деятельности бакалавров «Физической культуры», а также принимая во внимание социальный заказ общества на новую модель профессионала данной сферы, можно констатировать, что в настоящее время возникли необходимые условия для развития проектной деятельности в сфере физической культуры. Совокупность перечисленных аспектов определяет актуальность настоящего исследования и позволяет сделать вывод о наличии следующего комплекса устойчивых противоречий:

- между возросшим спросом на качество высшего профессионального образования в постоянно меняющихся требованиях к специалисту сферы физической культуры и недостаточностью научно-методической разработанностью этой проблемы в аспекте развития новых форм и видов образовательной деятельности;

- между необходимостью формирования профессионально значимых компетенций в рамках проектной деятельности и недостаточной разработанностью из реализации в структуре учебных дисциплин направления подготовки «Физическая культура».

Существующие противоречия позволяют определить проблему, сущность которой состоит в том, чтобы научно обосновать эффективность применения проектной деятельности в формирование профессионально значимых компетенций бакалавра «Физической культуры», а так же, разработать модель, учитывающую современные тенденции профессионального развития студентов.

Процесс профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры станет эффективнее если будет сделано следующее:

- в теоретико-методологическую стратегию профессиональной подготовки студентов будут включены личностно-деятельный, интегративный и компетентностный подходы;

- разработана и апробирована в опытно-экспериментальной работе модель проектной деятельности бакалавров физической культуры;

- определены этапы формирования профессионально значимых

компетенций в рамках проектной деятельности бакалавров физической культуры;

- создан комплекс педагогических условий, обеспечивающий развитие проектной деятельности бакалавров физической культуры.

Прежде всего необходимо:

- конкретизировать сущность и структуру проектной деятельности, определить понятие проектной деятельности бакалавров физической культуры, а так же уточнить ее структуру и функции;

- разработать технологию реализации профессионально значимых компетенций в рамках проектной деятельности бакалавров физической культуры;

- определить и обосновать диагностический инструментарий для оценки эффективности проектной деятельности в формировании профессионально значимых компетенций.

Это послужит началом набирающего популярность в образовательной среде нового направления проектной деятельности бакалавров физической культуры и спорта. Теоретическое и практическое исследование поможет сформулировать основные требования к проектной деятельности бакалавров физической культуры, что его выводы и рекомендации могут быть использованы в практике повышения результативности образовательного процесса. Немаловажным так же является разработка методического инструментария по развитию проектной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта. Решение вышеуказанной проблемы создадут предпосылки для обновления методов, средств и форм организации процесса развития профессионально значимых компетенций проектной деятельностью.

### Литература

1. Науменко, Ю.В. Проектирование здоровьесформирующего образования [Текст] / Ю. В. Науменко // Методист. - 2004. - № 5. - С. 46-50.
2. Макеева, В.С. Индивидуально-типологический подход в физическом воспитании студентов вуза // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. - 2011.-№2(40). - С.253-257.

### References

1. Naumenko Yu. V. *Proektirovanie zdorov'eformiruyushchego obrazovaniya [Designing health-forming education]. Metodist – Methodologist, 2004, no. 5, pp. 46-50.*
2. Makeeva V. S. *Individual'no-tipologicheskij podhod v fizicheskom vospitanii studentok vuza [Individual-typological approach in the physical education of university students]. Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i social'nye nauki - Uchenye zapiski Oryol State University. Series: Humanities and Social Sciences, 2011, no. 2 (40), pp. 253-257.*

УДК 796.011.3+378

**КЛЮЧЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ  
В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**TO THE QUESTION OF INTEGRATED CLASSES AS A MAJOR WAY TO IMPROVE  
THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS  
OF THE MIA OF RUSSIA**

*Кузнецов Михаил Борисович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта,*

*Орловский юридический институт МВД России*

*имени В.В. Лукьянова*

*г. Орёл, Россия*

*Kuznetsov Mikhail Borisovich*

*lecturer*

*chair of physical training and sport*

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

*Orel, Russia*

***Аннотация.** В статье актуализирован вопрос развития физической культуры и спорта как одного из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации, как на федеральном, так и на региональном уровнях.*

***Annotation.** The article deals with the development of physical culture and sports as one of the priorities of the state policy of the Russian Federation, both at the Federal and regional levels.*

***Ключевые слова:** физическая культура, государственная политика, здоровье, здоровый образ жизни.*

***Keywords:** physical culture, public policy, health, healthy lifestyle.*

В настоящее время в Российской Федерации назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающих неприятие вредных привычек), высокого уровня гражданственности и патриотизма. В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально приближены и сбалансированы личные и общественные интересы, она способствует сплочению семьи, долголетию человека, формированию здорового морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению заболеваемости и травматизма [1,с.128].

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении

здоровья населения.

Физическая культура как явление общественной жизни является важным фактором общественного прогресса. Вовлеченность каждого человека в регулярные занятия физическими упражнениями является необходимым условием социального развития общества [2, с.186].

Новая государственная система физического воспитания в России возникает с подписания Указа Президента о создании Государственного Комитета по физической культуре и туризму. В 1999 г. Президент РФ подписывает федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который четко устанавливает правовые, экономические, организационные и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта и олимпийского движения в России.

Формирование текущей государственной политики в любой сфере общества, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, в немалой мере зависит от современного состояния социально-экономической сферы. В условиях социальных, экономических и политических преобразований на данном этапе современной России особое место занимает дальнейшее развитие в стране физической культуры и спорта, укрепление физического и морального духа населения, формирование здорового образа жизни и духовного здоровья каждого гражданина. Укрепление здоровья населения, воспитание универсальной и гармоничной личности, максимально возможное сохранение генофонда страны, профессиональная подготовка молодых людей к выбору будущей профессии являются одними из основных функций физического воспитания и физической культуры в нашем современном обществе [3, с.34].

Стоит сказать о том, что государственная политика, проводимая в области физической культуры и спорта - это комплекс различных мероприятий, которые осуществляются государственной властью с целью создания экономических, правовых и организационно-управленческих условий, обеспечивающих удовлетворения потребностей различных слоев общества в физкультурно-спортивной деятельности. Политика в этой сфере проводится с учетом традиций, обычаев и текущего экономического положения страны.

Государственная политика в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с принципами: непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учета интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта, признания ответственности граждан за свое здоровье и физическое состояние; признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку; создания благоприятных условий финансирования физкультурно - спортивных и спортивно-технических организаций, олимпийского движения России, образовательных учреждений и научных организаций в области физической культуры и спорта, а также предприятий спортивной промышленности.

Основными направлениями государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта в современной России выступают:

- 1) ежегодное финансирование мероприятий в области физической культуры и спорта, в том числе мероприятий по подготовке к участию спортсменов в Олимпийских играх, других международных спортивных соревнованиях и участию в них, за счет средств федерального бюджета;
- 2) создание условий для использования физкультурно-спортивными организациями и предприятиями спортивной промышленности государственных финансовых, материально-технических и информационных ресурсов, а также научно-исследовательских и технических разработок и технологий;
- 3) содержание физкультурно-оздоровительных, спортивных и спортивно-технических сооружений, находящихся в собственности Российской Федерации;
- 4) создание условий для строительства и содержания спортивных сооружений по месту жительства граждан, физкультурно-оздоровительных сооружений в каждом муниципальном образовании и оказание на основе таких сооружений физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- 5) создание условий для увеличения количества детско-юношеских спортивных школ всех видов и типов, клубов по месту жительства граждан, детских и молодежных спортивно-оздоровительных лагерей, врачебно - физкультурных диспансеров и укрепление их материально-технической базы;
- 6) создание условий для широкого использования средств физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья матери и ребенка;
- 7) организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для девушек и женщин с учетом специфики их деятельности и соответствующих научно-методических рекомендаций;
- 8) организация обязательной сертификации спортивных изделий и техники в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- 9) поддержка внешнеэкономических связей физкультурно-спортивных организаций и др.

Стоит отметить, основным элементом формирования и проведения государственной политики в России в сфере физической культуры и спорта является пропаганда развития физкультурно-спортивного движения и олимпийского движения. В первую очередь разрабатываются программы по развитию физической культуры и спорта среди неблагополучных и социально незащищенных слоев населения: сирот, детей из неблагополучных семей, людей с ограниченными физическими возможностями, а также специальные программы, которые были бы направлены на искоренение употребления сигарет, алкоголя и наркотиков, а также других негативных отклонений среди подростков.

Главная цель пропаганды физической культуры - создание в современном обществе приоритетов здорового образа жизни, ограничение, а по возможности и ликвидацию проявлений отклоняющегося поведения (наркомании, курения и алкоголизма), повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, настойчивое формирование в массовом сознании понимания жизненной необходимости этих занятий.

Расширяется география проведения массовых спортивных мероприятий с широким охватом всех регионов России. Их главная задача – привлекать в спортивную соревновательную среду подрастающее поколение. Основой

физкультурно-спортивного движения в России должны стать спортивные и физкультурно-оздоровительные клубы.

Одной из приоритетных задач физической культуры и спорта в России является создание условий, предоставляющих возможность для всех граждан России вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься физкультурой и спортом, беспрепятственно получать доступ к российской спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российских спортсменов и команд на международной арене. Именно с этой целью согласно распоряжению Правительства РФ была разработана Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Также принята и реализуется Федеральная Целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы».

Государственное управление физической культурой и спортом представляет систему конкретных методов и форм сознательной деятельности, направленной на обеспечение эффективного развития и функционирования отрасли физической культуры и спорта.

Субъектами реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации выступают:

- Министерство спорта Российской Федерации, органы исполнительной власти субъектов РФ, органы местного самоуправления, а также подведомственные этим органам организации;
- федеральные органы исполнительной власти, которые осуществляют напрямую руководство развитием служебно-прикладных видов спорта (Министерство обороны РФ, МВД РФ, МЧС РФ, ФСО РФ);
- физкультурно-спортивные организации, в том числе спортивные федерации, физкультурно-спортивные общества, спортивные клубы, спортивно-технические общества, центры спортивной подготовки, а также общественно-государственные организации, которые организуют соревнования по служебно-прикладным видам спорта;
- образовательные учреждения, которые осуществляют деятельность непосредственно в области физической культуры и спорта;
- научно-прикладные учреждения, проводящие разработки в области физической культуры и спорта;
- оборонные организации спортивно-технического типа;
- Олимпийский комитет РФ; Паралимпийский комитет РФ; Сурдлимпийский комитет РФ; Специальная олимпиада РФ;
- независимые профсоюзы в области физической культуры и спорта;
- спортсмены и их спортивные коллективы (спортивные команды), судьи различных категорий, тренеры и другие специалисты в области физической культуры и спорта, соответствующие перечню таких специалистов, который был утвержден Министерством спорта РФ;
- любые граждане, которые занимаются физической культурой.

Вместе с тем, нельзя не отметить, что сегодня в России имеется ряд факторов, отрицательно влияющих на развитие физической культуры и требующих неотложного решения: 1) недостаточная вовлеченность населения

в регулярные занятия физической культурой; 2) несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры задачам развития массового спорта в стране, а также ее моральное и физическое старение; 3) недостаточное количество профессиональных тренерских и врачебных кадров; 4) отсутствие на государственном уровне активной пропаганды здорового образа жизни и внедрения общечеловеческих ценностей, включающих заботу о здоровье будущего поколения [4, с. 38; 5, с. 107].

Таким образом, в современных условиях существенно возрастает роль физической культуры и спорта в самоутверждении и самореализации личности как важнейшей социальной ценности, удовлетворении потребностей людей в совершенствовании, в формировании здорового образа жизни.

Важнейшими направлениями развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на долгосрочную перспективу станут обеспечение инновационного характера развития инфраструктуры отрасли, совершенствование финансового, кадрового и пропагандистского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности. Набирает темпы информатизация спортивного образования. Использование в тренировочном процессе современных информационных технологий становится особо актуальным, призывает к постоянному синтезированию и обмену полученными навыками [4, с. 37].

Государственная политика в области физической культуры и спорта деятельность органов власти как федерального, так и регионального уровней, направленная на физическое совершенствование как общества в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей воспитательное, политическое, оздоровительное и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения.

## Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Мир образования – образование в мире. 2017. № 2 (66). С. 127-130.*

2. *Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов // Инновации в образовании: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел: ОГАУ, 2010. С. 185-186.*

3. *Баркалов С. Н. Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении специалиста // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей Сборник статей. Под редакцией С. Н. Баркалова, А. В. Алдошина. 2017. С. 32-36.*

4. *Еремин Р.В. Новейшие информационные технологии в физической культуре и спорте // В сборнике: Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт сборник статей. Орёл, 2015. С. 37-39.*

5. Подрезов И. Н. *Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106–109.*

### References

1. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Differencirovannaya fizicheskaya podgotovka atleticheskoy napravlenosti dlya kursantov yuridicheskikh vuzov [Differentiated physical training of athletic orientation for law students]. Mir obrazovaniya – obrazovanie v mire - Mir obrazovaniya-education in the world, 2017, no. 2 (66), pp. 127-130.*

2. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *[Physical culture and sport as an effective means of improving professional readiness of graduates of high schools]. Innovacii v obrazovanii: sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Innovations in education. Proceedings of the International scientific-practical conference]. Orel, OGAU Publ., 2010, pp. 185-186. ]In Russ.).*

3. Barkalov S. N. *[Sports activities in the professional development of a specialist]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushatelej Sbornik statej. Pod redakciej S. N. Barkalova, A. V. Aldoshina [Actual problems of physical culture and sports of cadets and listeners Collection of articles. Edited by S. N. Barkalova, V. A. Aldoshina]. 2017, pp. 32-36.*

4. Eremin R. V. *[The Latest information technologies in physical culture and sports]. Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoj i taktiko-special'noj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Fizicheskaya podgotovka i sport sbornik statej [Improvement of physical, fire and tactical-special training of law enforcement officers. Physical training and sports collection of articles]. Orel, 2015, pp. 37-39.*

5. Undercuts I. N. *[Physical culture as an important factor in the formation of personal culture]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushatelej i studentov: sbornik statej [Actual problems of physical culture and sports of cadets, students and students: collection of articles]. Orel, Orui Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 106-109.*

УДК 797.5

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАТЫ ТОЧКИ ВЫБРОСКИ

## DETERMINATION OF COORDINATES OF THE DISCHARGE POINT

**Сытин Антон Валерьевич**

*кандидат технических наук, доцент*

*кафедра «Мехатроника, механика и робототехника»*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Sitin Anton Valerievich**

*Ph.D., associate professor*

*department «Mechatronics, mechanics and robotics»*

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

*Orel, Russia*

**Токмаков Никита Владимирович**

*студент*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Tokmakov Nikita Vladimirovich**

*student*

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

*Orel, Russia*

**Токмакова Мария Андреевна**

*студент*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Tokmakova Maria Andreevna**

*student*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлены основные принципы определения координат точки начала выброски парашютистов. Даны понятия азимута, удаления и направления выброски парашютистов. Предложены практические способы назначения параметров точки начала выброски парашютистов.

**Abstract.** The article presents the basic principles for determining the coordinates of the point of onset of the dropping of parachutists. Given the concept of azimuth, removal and direction of dropping parachutists. Practical methods for assigning parameters for the point of departure of parachutists are proposed.

**Ключевые слова:** точка выброски, высота, парашютист, азимут, удаление, прыжок с парашютом.

**Keywords:** drop point, altitude, skydiver, azimuth. Removal, parachute jump.

Парашютные виды спорта в последнее время получили значительный импульс в своем развитии. Это связано с применением парашютов типа «мягкое крыло». Данный парашют позволяет преодолевать значительные расстояния по горизонту и прыгать при ветре до 10 – 12 м/с.

Как показывает анализ предпосылок и происшествий, при выполнении прыжков с парашютом в России и за рубежом [1,2,3] 80-85% несчастных случаев происходят по причине неполной подготовленности парашютиста спортсмена. Указанные происшествия происходят вследствие неправильной или форсированной подготовки парашютиста. Часть особых случаев связана с совершением парашютистом ошибок при парашютировании запасного парашюта [4,5]. Эти причины могут привести к негативным, а иногда к фатальным последствиям для здоровья парашютиста.

На протяжении последних лет выброску парашютистов стали выполнять из-за облаков. При этом нижний край облачности может достигать всего лишь 400 метров. Парашютисту очень сложно стало ориентироваться в пространстве, так как земной поверхности с хорошо видимыми ориентирами не наблюдается практически от захода в самолет до отделения от него [6,7].

Одним из базовых навыков обеспечивающих безопасность выполнения прыжков с парашютом является умение грамотно определять координаты точки выброски парашютистов.

Чтобы все отделившиеся парашютисты пришли в площадку приземления выброска проводится в определенном направлении, которое зависит от направления и силы ветра (рисунок 1).

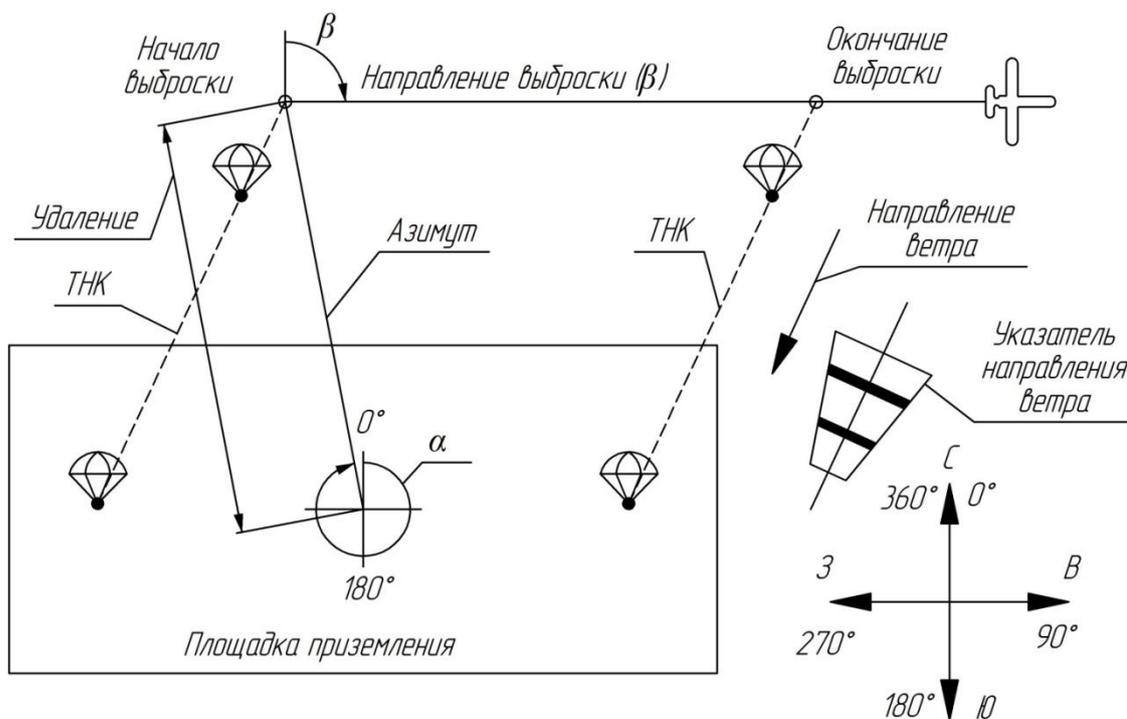


Рис. 1 Схема обозначения точки начала выброски и направления выброски парашютистов в полярных (круговых) координатах

Для удобства визуального представления точки начала выброски

парашютистов, применяют полярную (круговую) систему координат, где  $O_0$  – направление на север. В ней заданную ранее точку начала выброски парашютистов описывают тремя параметрами: азимутом, удалением и направлением захода летательного аппарата.

Азимут – угол луча ( $\alpha$ ), на котором находится точка начала выброски. Начало круговых координат совпадает с достоверным, хорошо просматриваемым со всех высот ориентиром. Значение  $0^\circ$  совпадает с направлением севера.

Удаление представляет собой расстояние от начала круговых координат до точки начала выброски вдоль луча, соответствующего азимуту.

Направление захода выражается в градусах ( $\beta$ ), углом под которыми будет заходить летательный аппарат в точке начала выброски парашютиста.

Получив значение азимута, удаления и направления захода, легко представляют, где начинается и в каком направлении будет производиться выброска парашютистов из летательного аппарата.

Обычно значения азимута, удаления и направления захода летательного аппарата указываются на карте предпрыжковой подготовки и дублируются на линии стартового осмотра руководителем прыжков. В течение дня координаты выброски могут меняться в зависимости от изменения метеословий.

Таким образом, на основании представленного материала и выполненных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Применение теоретических положений по определению координат точки выброски парашютистов увеличить безопасность выполнения прыжков с парашютом.

2. Особое внимание необходимо уделить готовности к практическому применению .определения координаты точки начала выброски парашютистов.

3. Отдельным вопросом стоит обучение, подготовка инструкторского состава с точки зрения методологии и практики преподаваемых знаний и умений определения координаты начала выброски для начинающих спортсменов парашютистов.

## Литература

1. Анализ парашютных происшествий за 1998-2005г. ДОСААФ России <http://skysport.ru/analiz-parashyutnyh-proisshestvij-za-1998-2005>.

2. Анализ парашютных происшествий за 2006г.ДОСААФ России [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proisshestvij\\_za\\_2006-2012](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012).

3. Анализ парашютных происшествий за 2014г.ДОСААФ России [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proisshestvij\\_za\\_2014-2016](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016).

4. Серебренников, Г. Г. Парашютный спорт : учебное пособие. М. : Патриот, 1990. 226 с.

5. Горин, А. В., Ткаченко В. Е. Основы работы парашютиста под куполом : монография. Орел : ООО ПФ «Картуш», 2014. 94 с.

6. Горин, А. В., Горина М. А. Начальная подготовка парашютиста : Орел : Госуниверситет УНПК, 2015.

7. Горин А. В., Горина М. А., Козырев Д. Л. Теоретические основы прыжка с планирующей оболочкой : монография. Орел : ОГУ имени И.С. Тургенева, 2016. 52 с.

## References

1. *Analiz parashyutnyh proissheshtvij za 1998-2005g [Analysis of parachute incidents for 1998-2005. DOSAAF of Russia].* <http://skysport.ru/analiz-parashyutnyx-proissheshtvij-za-1998-2005>.
2. *Analysis of the parachute incidents in 2006. DOSAAF of Russia* [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proissheshtvij\\_za\\_2006-2012](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proissheshtvij_za_2006-2012).
3. *Analysis of parachute incidents for 2014 DOSAAF of Russia* [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proissheshtvij\\_za\\_2014-2016](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proissheshtvij_za_2014-2016).
4. *Serebrennikov G. G. Parashyutnyj sport [Parachute sport]. Moscow, Patriot Publ., 1990, 226 p.*
5. *Gorin A. V., Tkachenko V. E. Osnovy raboty parashyutista pod kupolom [Basics of parachutist work under the dome]. Orel, Kartush Publ., 2014, 94 p.*
6. *Gorin A. V., Gorina M. A. Nachal'naya podgotovka parashyutista [Initial training of parachutist]. Orel, Orel State University – UNPK Publ., 2015, 130 p.*
7. *Gorin A. V., Gorina M. A., Kozyrev D. L. Teoreticheskie osnovy pryzhka s planiruyushchej obolochkoj [Theoretical bases of the jump with a planning shell]. Orel, OGU name of I.S. Turgenev Publ., 2016, 52 p.*

УДК 796.011.3

**ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

**THE IMPACT OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING  
ON FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF PERSONALITY**

*Тюрина Ирина Владимировна*

*доцент*

*кафедра прикладной физической культуры*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орёл, Россия*

*Tyurina Irina Vladimirovna*

*associate professor*

*department of physical culture*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено влияние занятий прикладной физической культурой на формирование физической культуры личности у студентов вузов, а также проведен анализ основных профессиональных критериев, которые необходимы для занятий определенным видом деятельности, даны рекомендации по видам спорта для улучшения профессиональных навыков, психических и физиологических показателей работников.

**Abstract.** In this article the influence of lessons of applied physical culture on the formation of physical culture of the individual among University students is considered, and the analysis of the main professional criteria necessary for a certain type of activity, recommendations on sports for improvement of professional skills, mental and physiological indicators of workers are given.

**Ключевые слова:** прикладная физическая культура, профессиограмма, физическая культура личности.

**Keywords:** applied physical education, professiogram, physical culture of personality.

Наблюдайте за вашим телом, если хотите,  
чтобы ваш ум работал правильно.

Рене Декарт

Преподавание физической культуры в вузах необходимо, потому что спорт помогает не только развивать у студентов личностные качества, но и формировать психофизическую готовность к выполнению профессиональных функциональных обязанностей, а также совершенствовать то или иное профессиональное качество. Кроме того, профессионально-прикладная физическая подготовка, с помощью специально подобранных упражнений формирует у студентов свойства и навыки, которые, в дальнейшем, будут

способствовать продлению работоспособности, снятию усталости, предупреждению утомления и профессиональных заболеваний.

Такая интеграция двигательной активности и умственной деятельности будет проявляться в определенном сочетании мотивационных, операционных, психологических, психофизиологических и физических уровней человека, определяющихся моделями функционирования специалиста в рамках определённой деятельности.

Физической культуре свойственны, помимо прочих, также и преобразующие, прогностические функции, направленные на достижение целостности знаний о человеке и его возможностях, жизненных ценностях и, самое главное, на формирование физической культуры личности студента.

Результаты многочисленных исследований показывают, что, в большинстве своём, выпускники вузов имеют недостаточный уровень физической культуры, чтобы перенести полученные знания и умения в сферу профессиональной деятельности. При этом современные требования к специалистам разных профессий постоянно растут, причем особое внимание уделяется уровню профессионального здоровья и личностным качествам.

Для того, чтобы определить, какие специальные спортивные навыки помогут студенту в освоении будущей профессии, на основе общих физиологических и психологических критериев составляют профессиограмму, т. е. систему признаков, которая будет иметь в себе конкретный перечень требований и норм, предъявляемых этой профессией.

В научной литературе присутствует огромное количество классификаций профессионального труда, одна из них основана на общности физиологического критерия профессиональной пригодности в разных профессиях. По этому признаку было классифицировано более 360 профессий и специальностей, которые предъявляют повышенные требования к определённым физиологическим функциям.

Профессиограмма включает в себя целый комплекс требований к организму (двигательные навыки, слуховой и зрительный анализаторы, психофизические качества и т.д.). Все эти критерии можно объединить в общую систему требований:

- 1) Характеристика производственного процесса с описанием приемов работы, характеристику типичных аварий и травм, организации труда.
- 2) Описание санитарных условий труда (требования к вентиляции, освещению и профессиональных вредностей (запыленности, уровня шума и т.д.), причем здесь важны типичные особенности профессии.
- 3) Требования к физическим навыкам и качествам.
- 4) Функциональные требования к психофизиологическим функциям.

На основе профессиограммы можно понять, какие требования предъявляются к представителю конкретной профессии и какие могут быть негативные последствия при её выполнении.

Например, профессия юриста предполагает выполнение определенных профессиональных обязанностей. При этом работать им приходится, чаще всего, в положении сидя в условиях недостаточно проветриваемых помещений, при

неполном освещении, резких переходах от получения зрительными анализаторами информации с экрана компьютера к сбору материала и работе с ним. Непосредственное общение с людьми также требуют решительности, выдержки, тактичности и других профессиональных качеств. Часто возникающие экстремальные ситуации требуют принятия решений в короткий срок, а также скорейшего восстановления после нервно-эмоциональных ситуаций. Если говорить об энергозатратах, то деятельность юриста относится к категории лёгкого физического труда. Так как работать, в основном, приходится в положении сидя, то нижние конечности в течение длительного времени находятся в согнутом положении в тазобедренном и коленном суставах, что приводит к гиподинамии, хроническим заболеваниям ЛОР-органов и другим болезням.

Отсюда следует, что, имея полные данные о профессиях, их можно классифицировать на основе общности профессиограмм, что поможет молодежи в выборе будущей профессии.

На их основе параллельно составляются спортограммы, т.е. перечисляются наиболее подходящие данной профессиональной деятельности виды спорта, которые развивают необходимые показатели физического развития, подготовленности и психофизиологические функции. Среди универсальных показателей для большинства профессий выделяют следующие:

1) Выносливость, т.е. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности, без снижения её эффективности. Её основой являются аэробные возможности человека, помогающие выполнять в течение продолжительного времени работу умеренной интенсивности. Она важна практически во всех профессиях, т.к. отвечает за полноценное освоение профессии и высокопроизводительный труд. Больше всего она развита у лыжников и легкоатлетов.

2) Подвижность нервных процессов и функциональная подвижность нервной системы. Этот показатель особенно важен для профессий, которые требуют быстрого переключения внимания, эмоционального напряжения. Здесь подойдут такие виды спорта как баскетбол, волейбол, настольный теннис. И, в целом, занятия спортом, соревнования научат человека быстро принимать решения и не бояться неизвестного.

3) Двигательный анализатор. Он отвечает за точность движений и усилия, за счет тренировок он будет развиваться и менять свою чувствительность. Например, высокая точность движений отмечается у гимнастов и конькобежцев, а мышечные усилия становятся выше у гимнастов и боксеров.

4) Зрительный анализатор. Чем выше его уровень, тем точнее будет реакция на движущийся объект, тем лучше человек будет владеть своим телом. Особенно хорошо он развит у фехтовальщиков, футболистов. Развитие зрительного анализатора важно для операторских профессий.

5) Мышечная сила, т.е. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. При развитии силы тело становится рельефным и мускулистым. Она важна для таких профессий как фрезеровщик, автослесарь и т.д. Подходящие для развития мышечной силы виды спорта это: тяжелая атлетика, борьба.

6) Тактильная чувствительность пальцев. Это качество важно для

профессий, где человеку необходимо выполнять тонкие и сложные работы при помощи рук, например, профессия хирурга, чертежника, сборщика различных мелких изделий. В качестве подходящих видов спорта сюда относят баскетбол и волейбол.

Существуют также классификации видов спорта по развиваемым ими психофизиологическим качествам. Наиболее полной является классификация, предложенная профессорами А. Б. Гандельсманом и К. М. Смирновым, которая включает в себя следующие группы:

1. Тренирует центральную нервную систему, которая обеспечивает опережающее и предупреждающее действие (конный спорт, мотоспорт).

2. Основные показатели – сила и быстрота движений (тяжелая и легкая атлетика соответственно).

3. Развивает нервную систему при небольших физических нагрузках (шахматы, русские шашки).

4. Главное в этой группе – координация движений (акробатика, гимнастика).

5. Эта группа объединяет виды спорта, которые способствуют быстрому сбору и освоению информации в условиях борьбы с соперником (все виды единоборств).

6. Помогает выработать выносливость (бег, конькобежный спорт, велоспорт).

Таким образом, при правильном сопоставлении профиограммы и спортограммы можно повысить не только определенные профессиональные навыки работника, но и, в целом улучшить его здоровье, требования к которому, на современном этапе развития общества, остаются высокими. Для того, чтобы воспитать здоровое поколение и повысить уровень физической культуры личности необходимо правильно подходить к вопросу преподавания прикладной физической культуры в вузах, потому что на её основе будет складываться общее отношение студентов не только к своему здоровью, но и спорту. Для этого нужно точно определять критерии, по которым можно будет судить о готовности выпускников вуза к решению вопросов о сбережении своего здоровья, а также выявлять педагогические условия, помогающие повысить эффективность подготовки в этом направлении.

### Литература

1. Горбунов С. А., Дубровский А. В. Роль физической культуры в совершенствовании готовности к обучению и профессиональной деятельности [Текст] // Теория и практика физической культуры. 2002. №3. С. 13-14.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие. Ростов н/Д. : Феникс, 2002. 384 с.

3. Ильиничин В. И. Физическая культура и жизнь студента [Текст] : учебник. М. : Гардарики, 2007. 336 с.

4. Кувшинова И. А. Формирование готовности будущего учителя к осуществлению здоровьесберегающего эксперимента [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / И. А. Кувшинова. Магнитогорск, 2004. 211 с.

5. Кузнецов Ю. В. Педагогические основы физического воспитания будущих

специалистов в условиях современной высшей школы [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Кузнецов. Чебоксары, 2003. 221 с.

6. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура [Текст]. М. : Академия, 1998. 160 с.

7. Талызина Н. Ф. Теоретические проблемы разработки модели специалиста [Текст] // Современная высшая школа. 1986. №2. С.75-83.

8. Талызина Н. Ф., Печенюк Л. Б., Хозловский Л. Б. Пути разработки профиля специалиста [Текст] : учебное пособие. Саратов : Университет, 1987. 175 с.

9. Курамшина Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник. М. : Советский спорт, 2003. 464 с.

10. Трефилов В. А., Дубровский А. В. Формирование физической подготовки выпускников вузов к профессиональной деятельности [Текст] // Теория и практика физической культуры. 2002. №7. С. 49-50.

11. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие. М. : Академия, 2002. 480 с.

## References

1. Gorbunov S. A., Dubrovskij A. V. Rol' fizicheskoy kul'tury v sovershenstvovanii gotovnosti k obucheniyu i professional'noj deyatel'nosti [The role of physical culture in improving the readiness for training and professional activity]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2002, №3, pp. 13-14.

2. Evseev Yu. I. *Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]*. Rostov-on-Don, Phenix Publ., 2002, 384 p.

3. Il'inichin V. I. *Fizicheskaya kul'tura i zhizn' studenta [Physical culture and student life]*. Moscow, Gardariki Publ., 2007, 336 p.

4. Kuvshinova I. A. *Formirovanie gotovnosti budushchego uchitelya k osushchestvleniyu zdorov'esberegayushchego ehksperimenta. Diss. kand. nauk [Formation of readiness of future teacher to realization of health-saving experiment. Dis. cand. ped. sciences]*. Magnitogorsk, 2004, 211 p.

5. Kuznetsov Yu. V. *Pedagogicheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya budushchih specialistov v usloviyah sovremennoj vysshej shkoly. Diss. kand. ped. nauk [Pedagogical bases of physical training of future specialists in the conditions of modern higher education. Diss. cand. ped. sciences]*. Cheboksary, 2003, 221 p.

6. Reshetnikov N. V., Kislicin Yu. L. *Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]*. Moscow, Academy Publ., 1998, 160 p.

7. Talyzina N. F. *Teoreticheskie problemy razrabotki modeli specialista [Theoretical problems of developing a model of a specialist]*. *Sovremennaya vysshaya shkola - Modern higher school*, 1986, no. 2, pp. 75-83.

8. Talyzina N. F., Pechenyuk L. B., Hozlovskij L. B. *Puti razrabotki profilya specialista [The way to develop a profile of a specialist]*. Saratov, University Publ., 1987, 175 p.

9. Kuramshina Yu. F. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical culture]*. Moscow, Soviet sport Publ., 2003, 464 p.

10. Trefilov V. A., Dubrovskij A. V. *Formirovanie fizicheskoy podgotovki vypusknikov vuzov k professional'noj deyatel'nosti [Formation of physical training of graduates of higher education institutions of professional activity]*. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2002, no. 7, pp. 49-50.

11. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methods of physical education and sport]*. Moscow, Academy Publ., 2002, 480 p.

УДК 796.011

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ЭЛЕМЕНТ  
ОПЕРАТИВНО-БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ  
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**PHYSICAL TRAINING AS INTEGRAL ELEMENT  
OF QUICK COMBAT TRAINING  
OF STAFF OF BODIES OF INTERNAL AFFAIRS**

*Панферов Роман Геннадьевич*

*кандидат юридических наук, преподаватель  
кафедры физической подготовки и спорта  
Орловский юридический институт МВД России  
имени В. В. Лукьянова  
г. Орёл, Россия*

*Panferov Roman Gennadyevich*

*lecturer, candidate of juridical sciences  
department of Physical training and sports  
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
named after V. V. Lukyanova  
Orel, Russia*

***Аннотация.** В данной статье раскрывается неотъемлемость физической подготовки, как одного из основополагающих элементов оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел.*

***Abstract.** In this article the inherence of physical training as one of fundamental elements of quick combat training of staff of bodies of internal affairs reveals.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка; боевые приемы борьбы; оперативно-боевая подготовка; профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел; профессиональные умения и навыки.*

***Keywords:** physical training; fighting methods of fight; quick combat training; professional activity of staff of bodies of internal affairs; professional skills.*

Как нам известно, в условиях объективной действительности, когда в настоящее время возникает тенденция к повышению требований, предъявляемых к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел, роль и значимость физической подготовки в системе оперативно-боевой подготовке в целом нельзя недооценить.

Для того, чтобы говорить о значении физической подготовки в системе оперативной-боевой подготовки, необходимо понимать значение данного понятия. Как правило, под оперативно-боевой подготовкой понимают полноценный процесс, характеризующийся педагогической направленностью, единством и последовательностью изучения основных составляющих двигательных действий, развитие уже имеющихся и необходимых физических

качеств, улучшение навыков стрельбы из служебного оружия, а также владения основами тактических действия для решения возникающих в процессе служебной деятельности оперативно-служебных задач. Оперативно-боевая подготовка оказывает прямое воздействие на состояние здоровья сотрудника, а также на его работоспособность, способствуя надлежащему исполнению возложенных служебных обязанностей. Конституционный суд Российской Федерации неоднократно указывал в своих решениях о том, что служба в органах внутренних дел является особым видом государственной службы, что обуславливает повышенные предъявляемые требования к профессиональной деятельности. [1]

Как показывает практика, соответствующий уровень боевой физической подготовки особо заметен и необходим при задержании организованных преступных групп, вооруженных преступников, которые, в свою очередь, готовы прибегнуть к крайним мерам для достижения поставленной цели. Как правило, залог проведения успешной операции по пресечению противоправной деятельности зависит от следующих компонентов: морально-психологического климата подразделения в целом, а также морально-психологических качеств каждого сотрудника;

боевой подготовленности каждого члена подразделения; навыки и умения владения огнестрельным оружием, специальными средствами, а также использование полученных знаний в быстро и постоянно меняющейся экстремальной ситуации.

Следствием того, что от неуверенных и неумелых действий в условиях пресечения административных правонарушений и преступлений могут пострадать как невиновные граждане, так и сами сотрудники правоохранительных органов, а также от специфики профессиональной деятельности, является существования повышенных требований к боевой подготовленности сотрудников органов внутренних дел. [2]

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что уровень оперативно-боевой подготовки оказывает огромное влияние на эффективность выполнения оперативно-служебных задач. В связи с вышеизложенным, хотелось бы обратить внимание на то, что на каждом этапе формирования и становления сотрудников органов внутренних дел, в том числе в период обучения в образовательных организациях системы МВД России, оперативно-боевой подготовке должно уделяться первоочередное внимание. Говоря о системе оперативно-боевой подготовке, необходимо сказать о том, что она должна строиться на научной основе, а также принимать во внимание специфику будущей профессиональной деятельности.

Под физической подготовкой понимают деятельность, направленную на укрепление уже имеющихся и развитие новых физических способностей человека, опираясь на специфику его профессиональной деятельности. [2]

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

Подготовка сотрудника к таким видам ситуаций, в которых предполагается применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия;

Подготовка сотрудника к условиям, при которых осуществляется длительное преследование лица, совершившего административное правонарушение или

преступление, в ускоренном темпе, не характерном для повседневной деятельности;

Формирование и развитие у сотрудника умений и навыков личной безопасности при осуществлении оперативно-служебной деятельности;

Формирование у сотрудника профессионально необходимых психологических и интеллектуальных качеств.

Например, дисциплинированность, гуманность, смелость, настойчивость.[3]

В науке выделяют два подвида физической подготовки: общую и специальную подготовку.

Общая физическая подготовка – это процесс неспециализированной направленности по физическому воспитанию, осуществляемый в целях создания базовых основ работоспособности в различных сферах деятельности. [4]

Специальная физическая подготовка характеризуется подбором таких средств и методов, которые в наибольшей степени обеспечивают решение, как общих, так и специальных (оперативно-боевых) задач, возложенных на сотрудников органов внутренних дел. [4]

А. В. Иванов к общим задачам относит:

Развитие общих физических качеств, присущих каждому человеку (сила, выносливость и ловкость);

Совершенствование специфических прикладных навыков, необходимых в служебной деятельности (преодоление различного рода препятствий, бег с индивидуальными средствами бронезащиты и др.);

Укрепление организма в целом, способствуя повышению устойчивости от воздействия неблагоприятных факторов.

К специальным задачам следует отнести:

Изучение и совершенствование специфических умений двигательного характера, навыков и умений, которые способствуют эффективному осуществлению профессиональной деятельности;

Увеличение интенсивности развития специальных действий, более глубокое изучение тактики их производства, направленное на развитие навыков и умений, необходимых при возникновении экстремальных ситуаций;

Воспитание у сотрудника органов внутренних дел нравственных, волевых и других профессионально значимых качеств, характеризующих после их освоения человека, как целеустремленного, высокоактивного, сохраняющего материальные и духовные ценности в процессе жизнедеятельности общества;

Овладение приемами, характерными исключительно лишь для профессиональной деятельности (боевые приемы борьбы, охрана и конвоирование, применение специальных средств, пресечения противодействия);

Формирование специального умения действовать в группе боевого порядка при проведении каких-либо специальных операций или оперативно-розыскных мероприятий;

Таким образом, подводя итог вышесказанному, необходимо сказать, что физическая подготовка является неотъемлемым элементом профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Направленность этой подготовки не достижение высоких показателей в спорте, а эффективное

выполнение оперативно-служебных задач, являющихся привычным компонентом профессиональной деятельности.

Кроме того, физическая подготовка, являясь элементом оперативно-боевой подготовки, требует рассмотрения с точки зрения системы.

Оперативно-боевая подготовка, обеспечивая специальную физическую подготовку, изучая специальную тактику, приемы стрельбы и топографию, в свою очередь, является основополагающим направлением подготовки сотрудников органов внутренних дел.

### Литература

1. *Определение Конституционного Суда РФ от 19 июня 2012 г. № 1174-О "Об отказе в принятии к рассмотрению жалобы гражданина Гиниятуллина Альберта Мухаметовича на нарушение его конституционных прав пунктом 12 части 1 статьи 40 Федерального закона «О полиции» // Гарант.ру. Информационно-правовой портал. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70101242/>*

2. *Иванов А. В. Специальная физическая подготовка слушателей образовательных учреждений федеральной службы налоговой полиции : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Александр Валентинович Иванов. Москва, 1999. 102 с.*

3. *Асхамов А. А. Развитие физических качеств у курсантов ссузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Айрат Альбертович Асхамов. Санкт-Петербург, 2007. 172 с.*

4. *Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физкультуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Изд. 2-е. В 2 томах. М. : Физкультура и спорт, 1976. 256 с.*

### References

1. *Opredelenie Konstitutsionnogo Suda RF ot 19 iyunya 2012 g. № 1174-O "Ob otkaze v prinyatii k rassmotreniyu zhaloby grazhdanina Giniyatullina Al'berta Mukhametovicha na narushenie ego konstitutsionnykh prav punktom 12 chasti 1 stat'i 40 Federal'nogo zakona «O politsii» [Definition of the Constitutional Court of the Russian Federation of June 19, 2012 No. 1174-O "About refusal in acceptance to consideration of the complaint of the citizen Giniyatullin Albert Mukhametovich to violation of his constitutional rights point 12 of part 1 of article 40 of the Federal law "About Police"]. Garant.ru. Informatsionno-pravovoj portal [Garant.ru Information and legal portal] Available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70101242/> (accessed 3.09.2018)*

2. *Ivanov A. V. Spetsial'naya fizicheskaya podgotovka slushatelej obrazovatel'nykh uchrezhdenij federal'noj sluzhby nalogovoj politsii. Dis. kand. ped. nauk [Special physical training of students of educational institutions of the Federal Tax Police Service. Author's abstract of cand. ped. sci. diss.]. Moscow, 1999, 102 p.*

3. *Askhamov A. A. Razvitie fizicheskikh kachestv u kursantov ssuzov MVD Rossii k dejstviyam v ekstremal'nykh situatsiyakh. Dis. kand. ped. nauk [Development of physical qualities in cadets of ssuz of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation to actions in extreme situations. Author's abstract of cand. ped. sci. diss.]. St. Petersburg, 2007, 172 p.*

4. *Matveev L. P. (ed.), Novikov A. D. (ed.) Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and technique education. The textbook for institutes of physical culture]. 2th ed. In 2 vol. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1976, 256 p.*

УДК 796.011.3

**МОДЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ГИБДД**

**MODEL SITUATIONS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING  
OF FUTURE TRAFFIC POLICE OFFICERS**

*Еремин Роман Владимирович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орёл, Россия*

*Erymin Roman Vladimirovich*

*lecturer*

*department of Physical training and sports*

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

*named after V.V. Lukyanova*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** *Профессиональная подготовка сотрудников дорожно-патрульной службы играет важную роль в обеспечении правопорядка, общественного порядка и общественной безопасности, особенно на дорогах, а значит и актуальность исследований и изучений в области совершенствования системы подготовки, изменения или корректировка методик подготовки возрастает.*

**Abstract.** *Training of employees dorozhno-patrol service plays an important role in ensuring law and order, public order and public security, and hence the relevance of research and studies in the field of improvement of training system, changes or adjustment of training methods increases.*

**Ключевые слова:** *практические учебных занятий по физической подготовке, профессионализм сотрудника ГИБДД, физической подготовки будущих сотрудников ГИБДД.*

**Keywords:** *practical training sessions on physical training, professionalism of traffic police, physical training of future traffic police officers.*

Регулярно сотрудники подразделений ГИБДД в процессе осуществления возложенных на них профессиональных задач используют профессионально-активные навыки. Это происходит в связи с тем, что не каждое транспортное средство управляется преступником и далеко не все нарушения ПДД несут опасность для окружающих людей. Превалирующее количество водителей осторожно и ответственно подходят к управлению автомобилем, соблюдают установленные законом правила. Сотрудник обладает довольно широким выбором административных наказаний нарушителя, но в то же время, 8-10

часовая служба, различные непредвиденные ситуации требуют от него быть постоянно готовым к мгновенному реагированию с целью выполнению правильных действий.

В ходе обучения курсантов и слушателей создаются смоделированные действия, связанные с законодательством о юридической защите сотрудников полиции, а также с мерами по использованию и применению ими оружия.

Так, если правонарушитель при задержании попытался сократить расстояние, или забрать оружие, то сотрудник вправе применить табельное.

Поэтому для обеспечения собственной безопасности и предотвращения попыток со стороны злоумышленников овладеть табельным оружием, сотрудник полиции может установить границу своей безопасности, которая создает возможность удержания преступника на необходимом расстоянии от себя. Для соответствующего определения «границы» сотрудник внутренних дел обязан иметь определенный навык для ее установления. Такой навык может быть сформирован лишь при выполнении данных действий, которые осуществляются в процессе практических учебных занятий по физической подготовке [1].

Все эти условия в модельных ситуациях требуют специальной подготовки от сотрудников, чтобы те сформировали и усовершенствовали свои навыки по прогнозированию ситуации, так же требуют подготовки по определению возможных вариантов решений в них, осуществлению максимальных условий основных физических качеств [5].

Профессионализм сотрудника ГИБДД подразумевает перспективу разрешения проблемы, возникшей в неожиданных условиях при помощи специальных знаний и умений, ориентирования в мгновенно изменяющейся обстановке, реализации принятого решения своими действиями [4]. Анализ, который проводился по поводу профессиональной деятельности сотрудников ГИБДД – дает основание для выделения широкого диапазона действий:

- осуществление контроля за соблюдением правил;
- соответствие технического состояния транспортного средства нормам безопасности;
- проверка документов водителя транспортного средства;
- определение меры наказания водителя транспортного средства при совершении нарушения;
- подготовка схемы осмотра дорожно-транспортного происшествия и заполнения документации;
- оказание первой помощи пострадавшим во время дорожно-транспортного происшествия;
- преследование правонарушителя на патрульном автомобиле при его попытке скрыться с места;
- осуществление задержания правонарушителя или водителя, который отказывается подчиняться законным требованиям инспектора и др.

Из проведенного анализа деятельности сотрудника ГИБДД видно, что в ходе несения дорожно-патрульной службы он обязуется:

- сохранять предельно внимание;

- придерживаться в своих действия существующего законодательства Российской Федерации, нормативных и правовых актов и документах;
- проявлять решительность, отважность, дисциплинированность, находчивость, инициативность;
- при несения службы быть готовым для отражения внезапного нападения преступника;

Из вышесказанного следует вывод, что профессиональная деятельность сотрудников ГИБДД базируется на их знаниях юридических и гуманитарных (философии, педагогики, социологии, политологии, физической подготовки и др). Ни одна учебная дисциплина, кроме физической подготовки не дает возможность развивать и совершенствовать умения и профессиональные навыки. Таким образом, возникает мысль об осуществлении полученных знаний в отдельных областях, практикуя будущую профессиональную деятельность на занятиях, максимально приближенных к реальным [2].

В учебных планах образовательных организаций МВД России, рабочих программах кафедр необходимо предусмотреть интеграцию разных разделов учебных дисциплин, которые наиболее характерны в деятельности сотрудников ГИБДД. Подобные занятия охватывает все стороны профессиональной и физической подготовки будущих сотрудников ГИБДД.

В содержание этих занятий следует включать физические упражнения и двигательную активность с учетом других учебных дисциплин для реализации межпредметных связей [3]. На данном этапе обучения преподаватели кафедры обязаны тесно сотрудничать с преподавателями других кафедр.

С целью эффективного обучения на данных занятиях по физической подготовке нужно проводить их на специализированной полосе препятствий. Так как именно преодоление полосы препятствий в условиях соревнования с соперниками, бегущими одновременно по соседней полосе препятствий создает сильное эмоциональное напряжение.

### Литература

1. *Беляева А. Р. Физическая культура и спорт // Научный журнал. 2005. С. 136.*
2. *Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт // Методология, теория, практика. 2006.*
3. *Атаев О. Р., Нуримов З. Р. Физическая культура и спорт // Молодой учёный. 2014. Т. 6. С. 837.*
4. *Петров С. И., Коломиец В. В. Совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников ДПС МВД России // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 2 (96). С 131.*
5. *Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 72-75.*

## References

1. Belyaeva A. R. *Fizicheskaya kul'tura i sport [Physical education and sport]. Nauchnyj zhurna - Scientific journal, 2005, pp. 136.*
2. Barchukov I. S., Nesterov A. A. *Fizicheskaya kul'tura i sport [Physical culture and sport]. Metodologiya, teoriya, praktika - Methodology, theory, practice, 2006.*
3. Ataev O. R., Nurimov Z. R. *Fizicheskaya kul'tura i sport [Physical culture and sports]. Molodoj uchyonyj - Young scientist, 2014, Vol. 6, pp. 837.*
4. Petrov S. I., Kolomiets V. V. *Sovershenstvovaniya professional'no vazhnyh fizicheskikh kachestv sotrudnikov DPS MVD Rossii [Improvement of professionally important physical qualities of employees of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Uchyonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University, 2013, no. 2 (96), pp. 131.*
5. Aldoshin V. V., Barkalov S. N. *[Characteristics of the dynamics of efficiency and processes occurring in the body of employees of internal Affairs]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Physical culture and sport in professional activities: modern trends and educational technologies. Collection of materials of the International scientific-practical conference]. Khabarovsk, DUI of the MIA of Russia Publ., 2017, pp. 72-75. (In Russ.).*

УДК 797.5

ОБОСНОВАНИЕ ТРАЕКТОРИИ БРОСКА ГРАНАТЫ  
ПРИ СДАЧЕ НОРМ ГТО

JUSTIFICATION OF THE CRAWLING TRAJECTORY  
WHEN TAKING NEGP TRP

*Грядунова Елена Николаевна*

*кандидат технических наук, доцент*

*кафедра «Мехатроника, механика и робототехника»*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»*

*г. Орел, Россия*

*Griadunova Elena Nikolaevna*

*associate professor*

*department «Mechatronics, mechanics and robotics»*

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

*Orel, Russia*

*Токмаков Никита Владимирович*

*студент*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»*

*г. Орел, Россия*

*Tokmakov Nikita Vladimirovich*

*Student*

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

*Orel, Russia*

*Токмакова Мария Андреевна*

*студент*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»*

*г. Орел, Россия*

*Tokmakova Maria Andreevna*

*Student*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлено обоснование траектории броска гранаты. Представлено теоретическое обоснование результатов. Предложены рекомендации по расчету рациональной траектории броска гранаты.

**Abstract.** The article presents the rationale for the grenade throwing trajectory. The theoretical rationale for the results is presented. Recommendations for calculating a rational grenade throwing trajectory are proposed.

**Ключевые слова:** бросок, траектория полета, граната, студент.

**Keywords:** throw, flight path, grenade, student.

Международная обстановка диктует возрождение недавно забытого комплекса ГТО. Одним из профильных прикладных навыков является метание

гранаты. Расчет траектории броска гранаты является чрезвычайно актуальным, особенно в условиях обучения студентов. Полученный ими навык может эффективно использоваться при дальнейшей службе в рядах вооруженных сил.

Выберем систему координат, как показано на рисунке 1, и запишем законы изменения основных кинематических величин для обоих направлений.

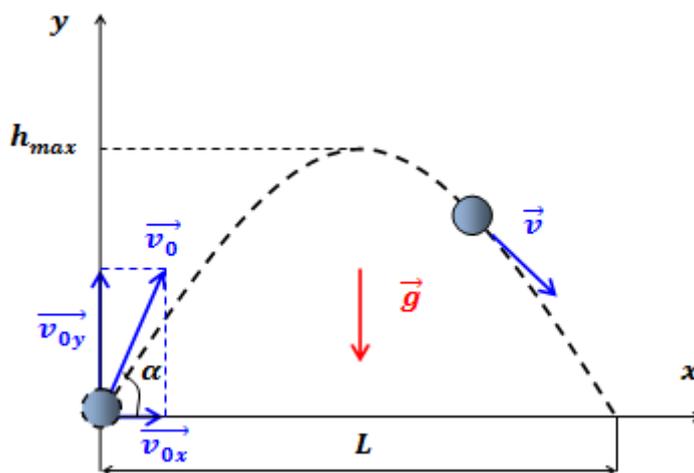


Рис. 1. Движение тела, брошенного под углом к горизонту

Основное уравнение динамики материальной точки  $m\bar{a} = \bar{F}$ , дополненное аксиомой о связях, позволяет получить дифференциальные уравнения движения, как свободной материальной точки, так и точки, на которую действуют связи, при этом силу  $F$  в правой части этого уравнения нужно понимать, как равнодействующую всех активных сил и реакций связей, приложенных к точке. После проецирования левой и правой частей уравнения  $m\bar{a} = \bar{F}$  на оси

декартовой системы координат, имея в виду, что  $a_x = \frac{d^2x}{dt^2}$ ,  $a_y = \frac{d^2y}{dt^2}$ , получим дифференциальных уравнений движения материальной точки:

$$m \frac{d^2x}{dt^2} = F_x, \quad m \frac{d^2y}{dt^2} = F_y. \quad (1)$$

При бросании тела под углом к горизонту эти уравнения будут иметь вид:

$$\begin{aligned} m \frac{d^2x}{dt^2} &= 0, & m \frac{d^2y}{dt^2} &= -mg, \\ \frac{d^2x}{dt^2} &= 0, & \frac{d^2y}{dt^2} &= -g. \end{aligned} \quad (2)$$

Проинтегрируем, полученные уравнения дважды по времени:

$$\begin{aligned} \frac{dx}{dt} &= C_1, & x &= C_1 t + C_2, \\ \frac{dy}{dt} &= -gt + C_3, & y &= -gt^2/2 + C_3 t + C_4. \end{aligned} \quad (5)$$

Постоянные интегрирования определяем из начальных условий задачи.

При  $t_0=0$ ,  $C_1 = \frac{dx_0}{dt} = V_{0x} = V_0 \cdot \cos \alpha$  ;  $C_2 = x_0 = 0$

$C_3 = \frac{dy_0}{dt} = V_{y0} = V_0 \cdot \sin \alpha$  ;  $C_4 = y_0 = 0$ .

Кинематические характеристики движения тела будут иметь вид:

$$V_x = V_0 \cdot \cos \alpha, \quad V_y = -gt + V_0 \cdot \sin \alpha. \quad (6)$$

$$x = V_0 \cdot \cos \alpha \cdot t, \quad y = -gt^2/2 + V_0 \sin \alpha \cdot t. \quad (7)$$

При достижении максимальной высоты подъема — составляющая скорости тела обращается в нуль:

$$0 = -gt + V_0 \cdot \sin \alpha, \quad (8)$$

откуда время подъема тела

$$t = \frac{V_0 \cdot \sin \alpha}{g} \quad (9)$$

Так как в верхней точке траектории координата тела равна максимальной высоте подъема, подставим уравнение (9) в выражение 7:

$$H = V_0 \sin \alpha \cdot \frac{V_0 \cdot \sin \alpha}{g} - \frac{g}{2} \left( \frac{V_0 \cdot \sin \alpha}{g} \right)^2.$$

$$H = \frac{V_0^2 \cdot \sin^2 \alpha}{2g}. \quad (10)$$

В момент падения координата тела равна дальности полета, а время равно удвоенному времени подъема:

$$x = V_0 \cdot \cos \alpha \cdot \frac{2V_0 \cdot \sin \alpha}{g},$$

$$d = \frac{V_0^2 \cdot \sin 2\alpha}{g}. \quad (11)$$

Таким образом, теоретические расчеты показывают, что наибольшая дальность полета достигается при угле бросания 45 градусов:  $\sin(2 \cdot 45^\circ) = 1$ .

Но в реальных условиях на тело действует сила сопротивления пропорциональная скорости тела:  $\vec{F}_c = -k\vec{V}$ , второй закон приобретает вид

$$m\vec{a} = m\vec{g} - k\vec{V}.$$

Запишем это равенство в скалярном виде:

$$\frac{d^2x}{dt^2} = -\frac{k}{m}V_x, \quad \frac{d^2y}{dt^2} = -g - \frac{k}{m}V_y. \quad (12)$$

Мы получили два линейных дифференциальных уравнения. Проинтегрируем их дважды по времени:

$$V_x = V_0 \cdot \cos \alpha \cdot e^{-\frac{k}{m}t}, \quad (13)$$

$$V_y = V_0 \cdot \sin \alpha \cdot e^{-\frac{k}{m}t} - \frac{gm}{k}(1 - e^{-\frac{k}{m}t}) \quad (14)$$

Здесь  $e=2,718$  число Эйлера

Так как  $x(0) = 0, y(0) = 0,$

$$x = V_0 \cdot \cos \alpha \cdot \frac{m}{k}(1 - e^{-\frac{k}{m}t}), \quad (15)$$

$$y = \frac{m}{k} \left[ (V_0 \sin \alpha + \frac{mg}{k})(1 - e^{-\frac{k}{m}t}) - gt \right]. \quad (16)$$

Таким образом, на основании представленного материала и выполненных исследований можно сделать следующие выводы:

1. При любых значениях угла, высоты, скорости движения снаряда форма траектории остается неизменной;
2. Дальность полета тела зависит от начальной скорости и силы сопротивления воздуха;
3. Рациональный угол для получения требуемого результата находится в пределах 40-50°.

### Литература

1. Бурлов, В. Баллистика ствольных систем / Владимир Бурлов, Василий Грабин, Андрей Козлов, Лев Лысенко, Николай Монченко, Алексей Сидоров, Владимир Шмельков // Справочная библиотека разработчика-исследователя. – М. : Машиностроение, 2006. - 464 с.
2. Белов, М. И. Теоретическая механика / М. И. Белов, Б. В. Пылаев. – М. : РИОР, Серия: Высшее образование, 2017. – 336 с.

### References

1. Burlov V., Grabin V., Kozlov A., Lysenko L., Monchenko N., Sidorov A., Shmelkov V. Ballistika stvol'nyh sistem [Barrel systems of barrel systems]. Spravochnaya biblioteka razrabotchika-issledovatelya [Reference developer-research library]. Moscow, Mashinostroenie Publ., 2006, 464 p.
2. Belov M. I., Pylaev B. V. Teoreticheskaya mekhanika [Theoretical mechanics]. Moscow, RIOR Publ., Series: Higher Education, 2017, 336 p.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ  
ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ  
И.С. ТУРГЕНЕВА С УЧЕТОМ СПОРТИВНОГО ИНТЕРЕСА**

**ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF FOREIGN STUDENTS,  
OREL STATE UNIVERSITY NAMED AFTER I. S. TURGENEV'S GIVEN THE SPORT**

*Горбачева Ольга Александровна*  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия  
**Gorbacheva Olga Alexandrovna**  
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of  
«Theories and methods of physical education and sport»  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

*Харлашин Денис Анатольевич*  
старший преподаватель  
кафедра «Прикладная физическая культура»  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия  
**Harlashin Denis Anatolyevich**  
senior lecturer Department of  
«Applied physical culture»  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

*Фролов Дмитрий Александрович*  
старший преподаватель  
кафедра «Прикладная физическая культура»  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия  
**Frolov Dmitry Alexandrovich**  
senior lecturer Department of  
«Applied physical culture»  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** Рассмотрены проблемы привлечения иностранных учащихся к занятиям физической культурой. Предлагается для улучшения системы физического воспитания, учитывать спортивную заинтересованность иностранных студентов. В соответствии с их заинтересованностью организованы занятия по физическому воспитанию с применением бадминтона.

**Abstract.** The problems of attracting foreign students to physical education are considered. It is proposed to improve the system of physical education, take into

*account the sporting interest of foreign students. In accordance with their interest in classes of physical education with the use of badminton.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, иностранные студенты, спортивный интерес, бадминтон.

**Keyword:** physical education, foreign students, sports, interest, badminton.

**Физическая культура** как учебная дисциплина хорошо знакома большинству студентов с детства. В то же время в высшей школе её назначение как учебной дисциплины определено тем, что вклад физкультурного образования в общее высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни. А также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

**Физическая культура** затрагивает все жизненно важные стороны человека. Кроме того, она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

С каждым годом число иностранных студентов в России увеличивается. В соответствии с законодательством высшее учебное заведение, решая задачи профессиональной подготовки, должно обеспечить и физическую подготовку студентов. Физическое воспитание студентов, таким образом, рассматривается как неотъемлемая, важнейшая часть общего воспитания студенчества.

**Целью физического воспитания студентов** является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
- Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Одним из путей улучшения системы физического воспитания является совершенствование организации физического воспитания, учитывая спортивную заинтересованность иностранных студентов университета.

Программа по физическому воспитанию направлена на средне-

статистического студента, и не учитывает желание самих учащихся заниматься тем видом физической деятельности, которая ему нравится. У студента должен быть спортивный интерес к занятию по физическому воспитанию.

**Цель работы** заключалась в организации занятий по физическому воспитанию иностранных студентов первого курса Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева с учетом их спортивной заинтересованности и возможностью проведения их в университете.

После предварительного анкетирования иностранных студентов и опроса об их отношении к занятиям по физическому воспитанию, нами были обнаружены спортивные интересы студентов, наибольшую заинтересованность вызвал бадминтон. В соответствии с их заинтересованностью организованы занятия по физическому воспитанию с применением бадминтона.

Группы формировались, среди студентов первых курсов, согласно желанию заниматься бадминтоном.

В педагогическом эксперименте было задействовано 48 иностранных студентов, 24 в экспериментальной и 24 в контрольной группе. Эксперимент длился один семестр. До и после эксперимента было проведено тестирование.

**Основными задачами обучения иностранных студентов, занимающихся бадминтоном в группах физического воспитания, являлись:**

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления;
- обучение основам техники и тактики игры, различным видам перемещений;
- обучение подачам и приёмам подач, тактическим действиям в нападении и защите;
- формирование потребности к здоровому образу жизни.

Каждое занятие начиналось с подготовительной части, включающей ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения. При этом обращалось внимание на тщательную подготовку организма к последующим нагрузкам. Затем студенты приступали к игре. Игра проводилась по двум методикам. Одна из них предусматривала двухстороннюю игру без счета. Данный подход был избран для увеличения плотности занятий, чтобы волан дольше был в игре и меньше на земле. Другая методика заключалась в двухсторонней игре на счет.

Через 5 месяцев тренировочных занятий все испытуемые были обследованы по той же программе, что и в начале эксперимента. В результате, большая часть исследуемых показателей у иностранных студентов улучшилась: задержка дыхания на вдохе и выдохе — на 10 %, индекс степ-теста — на 10 %, функциональный показатель — на 15 %, время в беге на 3 км — на 4 %, коэффициент выносливости — на 6 %. Все это свидетельствует об улучшении адаптационных возможностей организма испытуемых, а следовательно, их здоровья.

Хронометраж и педагогический анализ занятий, организуемых по одной и по другой методике, выявили выраженные различия в их моторной плотности. При организации игры без счета плотность занятий составила от 60 % до 70 %, при игре на счет — от 50 % до 60 %. При этом напряжение организма (по

частоте сердечных сокращений) при игре без счёта достигало 170 ударов в минуту и сохранялось определенное время (пока не был приземлен волан). При игре на счёт частота сердечных сокращений у испытуемых также достигала высоких значений, но это было достаточно кратковременно. Только у более технически подготовленных партнеров игра продолжалась дольше и, соответственно, дольше поддерживалось напряжение организма.

Проведенные наблюдения показали, что при любительском уровне подготовленности студентов более выраженного оздоровительного воздействия игры в бадминтон можно достигнуть при использовании методики игры без счета.

#### **Содержание экспериментальных занятий с применением бадминтона:**

1. Эстафеты и старты на расстояние 15 м из различных положений (стоя спиной, сидя, лежа по направлению движения, с проносом или подбрасыванием волана).

2. Перемещение по различным сигналам, разными способами (приставной, скрестный, фехтовальный шаги), подбрасывание волана (чеканка открытой и закрытой стороной ракетки).

3. Упражнения для развития внимания, концентрации, координации:

а) чеканка волана и одновременный счет вслух каждого четного или нечетного касания волана о ракетку (от 1 до 20);

б) игра с воланом от стенки на расстоянии 2 м (2,5, 3 м);

в) расстановка воланов по бадминтонной площадке из середины в каждый угол своей половины площадки.

4. Упражнения на развитие чувства времени:

а) совершить заданное количество подач (на заднюю линию и на переднюю) за определенное время;

б) игра в бадминтон (выиграть волан (очко) менее чем за 20. 15, Юс);

в) передвижение по площадке за определенное время (на сетку лицом вперед, на заднюю линию спиной по четырем углам, после каждого угла фиксация игровой стойки в центре игрового поля). Время выполнения 20-30 с.

5. Упражнения для развития способности дифференцировать усилия:

а) броски теннисного мяча в корзины, расставленные на разных расстояниях от линии броска;

б) при работе с воланом на сетке выполнение двух элементов с последующим усложнением (подставка и откидка — перевод и откидка в диагональ);

в) доставание волана ракеткой в прыжке с разножкой (на высоте 15,20,25,30 см, выше ракетки, поднятой вверх участником эксперимента);

г) удары по волану в парах, стоя на определенном расстоянии друг от друга (изменяя расстояние).

В результате педагогического эксперимента, следует отметить значительную заинтересованность иностранных студентов к занятиям прикладной физической культурой в экспериментальной группе, в контрольной группе проявилась тенденция к падению заинтересованности к занятиям прикладной физической культурой (табл.2).

Табл. 2.

**Посещаемость обучающихся на занятиях по прикладной физической культуре**

Группы	Посещаемость	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Экспериментальная группа	55%	88%
Контрольная группа	58%	25%

Данная статистика показывает, что внедрение в программу бадминтона, повысила интерес к занятиям прикладной физической культурой. Исходя из результатов, приведенных в таблице 2, можно отметить, что безразличное отношение к занятиям физической культурой или полное неудовлетворение ими проявляется в ответе на вопрос «А интересно ли нам на занятиях по прикладной физической культуре?».

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что отношение к занятиям физической культурой складывается из заинтересованности иностранных студентов к занятиям.

### Литература

1. Бадминтон: Правила игры. Рекомендации для судей / НФБР. - 2008.
2. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / авт.-сост.: А. Г. Горячев, А. А. Ивашин. - М. : Советский спорт, 2010.
3. Щербаков А. В. Бадминтон. Спортивная игра : учебно-методическое пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2010.
4. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – М. : Советский спорт, 2011. – 248 с.

### References

1. *Badminton: Pravila igry. Rekomendacii dlya sudej [Badminton: Rules of the game. Recommendations for judges]. NFB. 2008.*
2. *Badminton: Primernaya programma sportivnoj podgotovki dlya DYUSSH, SDYUSHOR, UOR i SHVSM [Badminton: Approximate program of sports training for youth, sport school, shvsm, and UOR]. Moscow, Soviet sport Publ., 2010.*
3. *Shcherbakov A. V., Shcherbakova N. A. Sportivnaya igra [Badminton. Sports game]. Moscow, Soviet sport Publ., 2010.*
4. *Smirnov Yu. N. Badminton [Badminton]. 2nd ed. Moscow, Soviet sport Publ., 2011, 248 p.*

УДК 797.5

## ВОЗДУШНОЕ ПРОСТРАНСТВО ПРИ ПАРАШЮТИРОВАНИИ

### AIR SPACE WHEN PARACHUTING

*Колпакова Светлана Валерьевна*

*старший преподаватель*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Kolpakova Svetlana Valerievna*

*senior lector*

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

*Orel, Russia*

*Токмаков Никита Владимирович*

*студент*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»*

*г. Орел, Россия*

*Tokmakov Nikita Vladimirovich*

*Student*

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

*Orel, Russia*

*Токмакова Мария Андреевна*

*студент*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Tokmakova Maria Andreevna*

*student*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлен краткий анализ развития парашютизма. Предложен вариант практического разделения воздушного пространства при парашютировании. Представлены высоты расположения отдельных зон воздушного пространства.

**Abstract.** The article presents a brief analysis of the development of parachutism. A variant of the practical separation of airspace during parachuting. The height of the individual airspace is presented.

**Ключевые слова:** парашютист, ориентация в пространстве, прыжок с парашютом, воздушное пространство.

**Keywords:** parachutist, orientation in space, parachute jump, airspace.

Применение парашютов типа «мягкое крыло» дало возможность значительно динамичней развиваться видам парашютного спорта.

Альтернативой классическим программам подготовки парашютистов–спортсменов стала программа «Прогрессивного обучения свободному падению» AFF.

Условно принято разделять выполнение прыжка с парашютом на три основных этапа:

- 1) Подготовительный этап (расчет прыжка);
- 2) Отделение, свободное падение и раскрытие парашюта;
- 3) Парашютирование под куполом парашюта и приземление.

Зарубежная и отечественная статистика парашютных происшествий и предпосылок показывает, что 90% случаев происходит из-за неправильного расчета прыжка, неграмотного снижения под куполом или последующего неправильного приземления [1,2,3].

При прохождении программы AFF основное внимание уделялось качественному выполнению задания в свободном падении и при снижении под куполом, при этом прыжки производились с инструктором и в достаточно легких метеоусловиях. Весь предварительный расчет прыжка выполнялся инструктором [4,5]. В дальнейшем бывший студент, а теперь начинающий парашютист спортсмен, выполняет прыжки с парашютом самостоятельно. Это требует от него умения рассчитывать прыжок и дополнительных навыков при парашютировании и приземлении [6,7].

В процессе выполнения прыжка воздушное пространство преодолеваемое парашютистом, разделяется на ярко выраженные зоны (рисунок 1): зона отделения, зона свободного падения, зона раскрытия, зона ожидания, кроки аэродрома, базовый район.

**Зона отделения** – пространство, в котором происходит отделение парашютистов от летательного аппарата. Размеры зоны отделения могут меняться в зависимости от количества парашютистов в одном заходе, вида выполняемых прыжков, метеоусловий.

**Зона свободного падения** – часть воздушного пространства, в котором парашютист выполняет поставленные перед ним задачи в свободном падении. Границы зоны свободного падения определяются в зависимости от вида исполняемых прыжков и метеоусловий.

**Зона раскрытия** – часть воздушного пространства, определяемое для раскрытия парашютистом основного парашюта. Размеры зоны раскрытия зависят от поставленных задач руководителем прыжков (РП) и типа выполняемого прыжка.

**Зона ожидания** представляет собой часть воздушного пространства, в котором парашютист под открытым куполом снижается и строит свой заход на площадку приземления. В этой зоне парашютист может изучить поведение своего купола, вносить коррективы в отработку захода при изменении метеоусловий. Величина зоны ожидания зависит от типа парашюта, вида исполняемого прыжка и метеоусловий.

**Кроки аэродрома** – пространство, образованное границами аэродрома или площадки приземления.

**Базовый район** – часть воздушного пространства, в котором происходит построение захода на цель по базовым точкам. Базовая точка представляет

собой контрольную точку на местности, в которую должен выйти парашютист на определенной высоте для обработки цели. Размеры базового района зависят от типа купола и метеоусловий.

Высоты, которые соответствуют границам зон при выполнении прыжков с парашютом, приведены в таблице 1. Расположение зон в пространстве будет зависеть от типа выполняемого прыжка и метеоусловий.

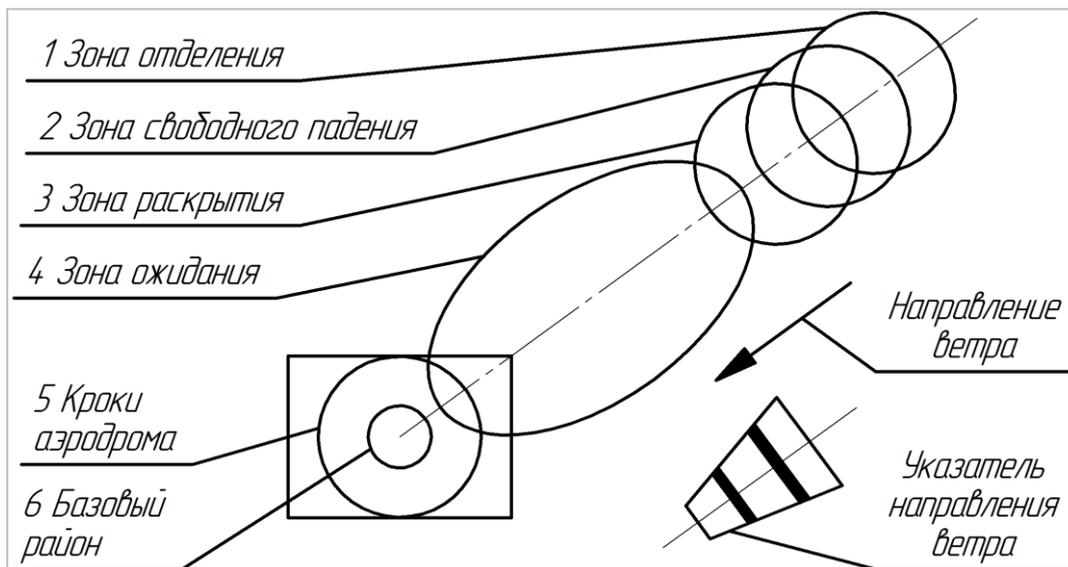


Рис. 1. Схема расположения зон воздушного пространства при прыжке с парашютом

Как видно из рисунка 1 пространство, приходящееся на каждую из зон, изменяется с приближением к земле. Чем ближе парашютист приближается к поверхности земли, тем пространство зон становятся меньше. Наименьшие размеры имеет зона, приходящаяся на базовый район.

Таблица 1

**Границы высот соответствующие зонам при выполнении прыжка**

№	Наименование зоны при парашютировании	Высота, м
1	Зона отделения	4000
2	Зона свободного падения	4000 -1100
3	Зона раскрытия парашюта	1600 – 1000
4	Зона ожидания	1300 – 500
5	Кроки аэродрома	500 - 400
6	Базовый район	400 - 0

Самой протяженной зоной может быть зона свободного падения при выполнении «тречки» или пилотировании вингсьюта. Неизменным в размерах остается пространство кроков аэродрома (площадка приземления). Все зоны должны находиться в пределах «конуса возможностей» (далее в тексте).

По мере перехода парашютиста из зоны в зону увеличивается плотность

одновременно находящихся там спортсменов.

Повышенное внимание и обеспечение безопасности при парашютировании спортсмен должен проявлять во всех зонах снижения.

Таким образом, на основании представленного материала и выполненных исследований можно сделать следующие **выводы**:

1. Применение методики разделения воздушного пространства на зоны при парашютировании позволяет увеличить безопасность выполнения прыжков с парашютом.

2. Отдельным вопросом стоит обучение, подготовка инструкторского состава с точки зрения методологии и практики преподаваемых знаний и умений разделения воздушного пространства на зоны при парашютировании для начинающих спортсменов парашютистов.

### Литература

1. Анализ парашютных происшествий за 1998-2005г. ДОСААФ России <http://skysport.ru/analiz-parashyutnyx-proisshествij-za-1998-2005>.
2. Анализ парашютных происшествий за 2006г. ДОСААФ России [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proisshествij\\_za\\_2006-2012](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshествij_za_2006-2012).
3. Анализ парашютных происшествий за 2014г. ДОСААФ России [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proisshествij\\_za\\_2014-2016](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshествij_za_2014-2016).
4. Серебренников, Г. Г. Парашютный спорт : учебное пособие. М. : Патриот, 1990. 226 с.
5. Горин, А. В., Ткаченко В. Е. Основы работы парашютиста под куполом : монография. Орел : ООО ПФ «Картуш», 2014. 94 с.
6. Горин, А. В., Горина М. А. Начальная подготовка парашютиста : Орел : Госуниверситет УНПК, 2015.
7. Горин А. В., Горина М. А., Козырев Д. Л. Теоретические основы прыжка с планирующей оболочкой : монография. Орел : ОГУ имени И.С. Тургенева, 2016. 52 с.

### References

1. *Analiz parashyutnyh proisshествij za 1998-2005g [Analysis of parachute incidents for 1998-2005. DOSAAF of Russia].* <http://skysport.ru/analiz-parashyutnyx-proisshествij-za-1998-2005>.
2. *Analysis of the parachute incidents in 2006. DOSAAF of Russia* [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proisshествij\\_za\\_2006-2012](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshествij_za_2006-2012).
3. *Analysis of parachute incidents for 2014 DOSAAF of Russia* [http://kbrsky.com/incidents/analiz\\_parashyutnyh\\_proisshествij\\_za\\_2014-2016](http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshествij_za_2014-2016).
4. *Serebrennikov G. G. Parashyutnyj sport [Parachute sport]. Moscow, Patriot Publ., 1990, 226 p.*
5. *Gorin A. V., Tkachenko V. E. Osnovy raboty parashyutista pod kupolom [Basics of parachutist work under the dome]. Orel, Kartush Publ., 2014, 94 p.*
6. *Gorin A. V., Gorina M. A. Nachal'naya podgotovka parashyutista [Initial training of parachutist]. Orel, Orel State University – UNPK Publ., 2015, 130 p.*
7. *Gorin A. V., Gorina M. A., Kozыrev D. L. Teoreticheskie osnovy pryzhka s planiruyushchej obolochkoj [Theoretical bases of the jump with a planning shell]. Orel, OGU name of I.S. Turgenев Publ., 2016, 52 p.*

---

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»  
по материалам VII Международной научно-практической конференции

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
№ 8 (24) 2018**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.  
Технический редактор Рымшин С. А.  
Веб-дизайн Махова Н. С.  
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 22.05.2018 г.  
Объем 6,1 печ. л.

---

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а  
Сетевое издание «Наука-2020» – [www.nauka-2020.ru](http://www.nauka-2020.ru)  
e-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)