

НАУКА-2020

Сетевое издание

ISSN 2413-6379

№ 1(37) 2020

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



**КАДЕМИЯ
МАБИБ**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:

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

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

E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

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

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

Размещение в Интернет 02.04.2020 г.

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

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

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

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >



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

СОДЕРЖАНИЕ

НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

Баркалов С. Н. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКЕ С КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	6
Ватраль О. П., Чесно А. В. ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ НАГРУЗКИ В ФУТБОЛЕ	13
Савкина Н. В. КОНТРОЛЬ ПО БЛОКУ ДИСЦИПЛИН ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ	16
Борисов В. В. КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА	21
Махов С. Ю., Еремин Р. В. ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ	26
Алдошина Е. А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	31
Чесно А. В. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	35
Кузнецов М. Б., Хромова Е. П. ФОРМЫ И СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К ЗАНЯТИЯМ СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	39
Агафонов Д. В. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЧАСТНЫХ ОХРАННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РОССИИ	45
Учасов Д. С., Кузнецова Е. А., Кузнецова О. В. ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ЛИСТЬЕВ ЗЕМЛЯНИКИ В СОЗДАНИИ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ	50

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Алдошин А. В. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД, ПРИВЛЕКАЕМЫХ К ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ НА ТЕРРИТОРИИ СЕВЕРО-КАВКАЗСКОГО РЕГИОНА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	55
Лукьянова Л. М. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ВГСПУ	60
Гуняев Е. В. ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ РОССИИ	64
Панферов Р. Г., Коблов П. С. РОЛЬ ИННОВАЦИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЖЕНСКОГО ПОЛА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ	69

Никулин В. Т., Крючков А. Г. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ НА ВИДЫ В КОМАНДАХ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ	75
Пекина К. А., Переузник А. З. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ	81
Губанов Э. В., Гуднев А. В. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД, ПРОХОДЯЩИХ СЛУЖБУ В ОПЕРАТИВНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ	88
Герасимов И. В. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИТУАЦИЯХ С ВЫСОКИМ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ	94
Семенова О. Ю., Попов А. П. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	100
Махов С. Ю. ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ ОДНОГО ПРОТИВ НЕСКОЛЬКИХ НАПАДАЮЩИХ	105
Подрезов И. Н. К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ	114
Мазниченко Д. В., Попов А. П., Брыкина В. А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СОВРЕМЕННОЙ ЛИЧНОСТИ	119
Еремин Р. В. ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ	124
ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
Лукьянова Л. М. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	129
Белашова И. С., Еремин Р. В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ	134
Попов А. П., Артамонова А. Д. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ	138
Павлов И. Д., Евдокимов И. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БЛИЗОРУКИМИ СТУДЕНТАМИ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	143
Кашина А. П., Ткачева Е. Г. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС	150
Филиппова А. В., Брыкина В. А., Попов А. П. РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОБЛЕМА СОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ В ДОМАШНЕМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	153
Авилова И. А., Колычева Ю. С. ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ВКЛАД В ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	157

Старостина Ю. М. ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ	161
Черкасов А. Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ УШУ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ	167
Попов А. П., Блинова Е. В. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	176

УДК 796.011.3

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКЕ С КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

**ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF TRAINING
ON APPLIED GYMNASTICS WITH CADETS OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF THE INTERIOR OF RUSSIA**

Баркалов Сергей Николаевич

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

Barkalov Sergey Nikolaevich

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

Аннотация. В статье рассмотрены особенности применения гимнастических упражнений, цель, задачи, порядок организации, содержание и методика занятий гимнастикой с учетом ее прикладного значения в системе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Abstract. In article features of application of gymnastic exercises, the purpose, tasks, an order of the organization, contents and a technique of gymnastic activity taking into account its applied value in the system of physical training of cadets of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia are considered.

Ключевые слова: физическая подготовка, прикладная гимнастика, гимнастические упражнения, атлетическая тренировка, силовые упражнения, силовые способности, комплексная тренировка.

Keywords: physical training, applied gymnastics, gymnastic exercises, athletic training, power exercises, power abilities, complex training.

Физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовки сотрудников ОВД, в том числе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Прикладная гимнастика – это один из разделов физической подготовки, необходимый для целостного формирования психофизической готовности к эффективному решению оперативно-служебных задач, которая включает в себя достаточную профессиональную работоспособность, наличие резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям профессиональной и внешней среды,

объему и интенсивности труда, способности к полному восстановлению в заданном лимите времени, достаточный уровень здоровья, наличие мотивации и личностных качеств в достижении цели [1].

Актуальность правильного применения гимнастических упражнений в занятиях по физической подготовке объясняется тем, что с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся в зале (на площадке), обеспечить надлежащий порядок и дисциплину, решить образовательные и физиологические задачи разминки, совершенствовать различные физические и воспитывать морально-волевые качества. Также ряд гимнастических упражнений может использоваться в качестве подготовительных и подводящих действий при освоении других упражнений, в том числе боевых приемов борьбы. Правильное и точное выполнение гимнастических упражнений существенно упрощает руководство педагогическим процессом, повышает эффективность обучения и увеличивает плотность занятий.

Специфическое (прикладное) значение гимнастических упражнений на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России заключается в формировании прикладных навыков. Они учат правильно прыгать, преодолевать препятствия, переносить тяжести, овладевать умениями в выполнении перекатов и кувырков, что имеет большое значение в предупреждении травматизма при выполнении сложных физических упражнений и в видах деятельности, где возможны падения. Постепенно увеличивая трудность различных двигательных задач, связанных с координацией движений, можно эффективно развивать психофизические качества, необходимые для выполнения сложных двигательных действий, с которыми сотрудник полиции встречается в повседневной и служебной деятельности [2].

Основная цель занятий прикладной гимнастикой в вузах МВД России заключается в развитии и совершенствовании у обучающихся способности к быстрым и точно согласованным движениям, силы и выносливости к силовым действиям, гибкости, пространственной ориентировки, свойств внимания, устойчивости вестибулярного аппарата, настойчивости и упорства, смелости, решительности и уверенности в своих силах, строевой выправки. Курсант, подготовленный в гимнастическом отношении, быстрее овладевает новыми действиями и упражнениями, встречающимися в других разделах физической подготовки, в том числе и боевыми приемами борьбы.

В ходе занятий прикладной гимнастикой решаются и образовательные задачи (изучение основ техники выполнения, методики разучивания упражнений, способов страховки и помощи, приобретение знаний о влиянии гимнастических упражнений на организм занимающихся), что способствует получению необходимых знаний и навыков для самостоятельных занятий физической культурой и спортом [3].

Основное содержание занятий прикладной гимнастикой в образовательных организациях МВД России составляют следующие виды гимнастических упражнений: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; упражнения на снарядах, с партнером и отягощениями; подвижные игры и эстафеты, комплексная тренировка.

Занятия проводятся на гимнастических площадках, городках, тренажерных комплексах или на местности, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях.

Физические упражнения на гимнастических и специальных снарядах, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных упражнений, а комплексы вольных упражнений – по разделениям.

Для повышения интенсивности физической нагрузки гимнастические упражнения могут выполняться одновременно всеми занимающимися, в парах, поочередно, шеренгами, колоннами, потоком по одному или по несколько человек, а также со сменой учебных мест по кругу.

Правильная организация занятий по прикладной гимнастике должна исключить возможность несчастных случаев и травм, для этого необходимо проверять исправность гимнастических снарядов, наличие и исправность матов и ям для приземления после прыжков, соскоков со снарядов и акробатических упражнений, обеспечивать страховку и помощь при выполнении упражнений [4].

Для правильного распределения физической нагрузки на протяжении всего занятия необходимо придерживаться общепринятой структуры. Начинать занятие надо с подготовительной части (разминки), затем проводить главную работу (основная часть) с большой нагрузкой и завершать занятие (заключительная часть) снижением нагрузки.

Подготовительная часть занятия должна быть направлена на общее укрепление организма и подготовку его к предстоящей основной работе. Она включает в себя строевые приемы и упражнения на внимание, общеразвивающие и разогревающие упражнения на месте и в движении, комплексы вольных упражнений, спокойный бег и различные его разновидности, упражнения на растягивание, в парах, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой, мячом, гимнастической палкой и другими предметами. Упражнения подбираются с учетом воздействия на различные группы мышц.

В основной части разучиваются упражнения в соответствии с темой и основными задачами занятия, и проводится тренировка в их выполнении: упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической лестнице и скамейке; опорные и безопорные прыжки, акробатические и комплексные упражнения; упражнения с тяжестями (гантелями, гириями, штангой), в переноске партнера, на тренажерах, блочных устройствах и многопролетных снарядах; упражнения в равновесии, лазании по канату (шесту); подвижные игры, эстафеты и упражнения, требующие скоростных действий, быстроты ориентировки и реакции. При этом надо соблюдать определенную последовательность: упражнения на быстроту реакции, скорость и координацию движений должны предшествовать упражнениям на силу и выносливость. Тренировка в выполнении гимнастических упражнений заключается в их многократном повторении.

Для организации атлетической тренировки используются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц (силовые упражнения). Они могут

занимать всю основную часть занятия прикладной гимнастикой. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на растягивание и расслабление [5].

Силовые упражнения выполняются с весом внешних предметов (штанги, гантели, гири, набивные мячи, вес партнера, различные тренажерные устройства и т. д.), с отягощением веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре и т. д.), с использованием сопротивления партнера или упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты и т.п.), в статическом (изометрическом) режиме, когда мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, противодействия и т.п.) или самосопротивления [6].

При использовании силовых упражнений физическую нагрузку дозируют весом поднимаемого груза, количеством возможных повторений в одном подходе и темпом их выполнения, числом подходов и временем отдыха между ними. В зависимости от этих показателей решают задачи по воспитанию различных видов силовых способностей [6].

Для воспитания собственно силовых способностей, как правило, применяют упражнения, выполняемые в среднем темпе с большими, но непределельными, отягощениями: в зависимости от уровня подготовленности 50-85% от максимума, 3-6 подходов по 10-12 повторений с постепенным увеличением отягощения до возможного числа повторений 5-6 в одном подходе, интервалы отдыха между подходами практически до восстановления (2-5 мин). Околопределельные и пределельные отягощения используются только с высокотренированными обучающимися [7].

Для воспитания скоростно-силовых способностей используются силовые упражнения с непределельными отягощениями, выполняемые с максимально возможной скоростью: число повторений 6-10 (в зависимости от веса отягощения, который устанавливается в пределах 30-60% от максимума), 4-8 подходов с интервалами отдыха между ними до полного восстановления (3-4 мин) [8].

Воспитание силовой выносливости заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (30-60% от максимума) с числом повторений от 20 и до «отказа», при этом часто применяют метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20. Количество кругов, время отдыха между ними и после каждого упражнения определяется задачами подготовки и уровнем тренированности обучающихся [9].

С целью закрепления приобретенных двигательных навыков в конце основной части проводится комплексная тренировка, бег или игры и эстафеты. Во время комплексной тренировки выполняются в различных сочетаниях упражнения в беге, прыжках через различные препятствия, в лазании и перелезании, переползании, переноске тяжестей, упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической лестнице и т.п. Бег проводится в чередовании с ходьбой, с изменением скорости и направления движения, с преодолением по ходу различных препятствий. По мере втягивания в бег время, отводимое на ходьбу, сокращается, а на бег – увеличивается с одновременным повышением скорости движения. Игры и эстафеты должны

включать упражнения с сопротивлением, бегом, прыжками, переноской тяжестей и преодолением препятствий. При проведении игр или эстафет необходимо повторять их по несколько раз и добиваться активного участия всех обучающихся [10, 11].

В заключительной части занятия решаются задачи снижения нагрузки. Организм приводится в состояние, близкое к норме. Для этой части занятия наилучшим средством служит бег в спокойном, равномерном темпе. Также рекомендуется выполнение дыхательных упражнений, упражнений на расслабление и растягивание (особенно, если основная часть занятия носила силовую направленность), упражнений на концентрацию внимания.

Практика показывает, что недооценка значения разнообразных гимнастических упражнений не позволяет у обучающихся создать стабильный и технически правильный навык в выполнении специфических движений и, в частности, в нанесении различных ударов и постановки защит, проведении бросков, болевых приемов и т.п., что составляет основное содержание занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Вестник спортивной науки. 2018. № 2. С. 51-54.*
2. *Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3(72). С. 107.*
3. *Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2(71). С. 127-130.*
4. *Еремин Р. В. Основные причины травматизма на занятиях по физической подготовке в системе профессиональной подготовки 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, 2016. С. 146-152.*
5. *Осипов Д. В. Гимнастика и влияние растяжки мышц на физическую активность и физическое состояние спортсмена // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 186-188.*
6. *Герасимов И. В. Методические основы силовой тренировки // Наука-2020. 2018. № 1-1(17). С. 22-31.*
7. *Герасимов И. В. Методические аспекты развития силовых способностей сотрудников ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2016. № 3(68). С. 136-139.*
8. *Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Современные тенденции развития скоростно-силовых качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и*

образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2017. С. 111-114.

9. Осипов Д. В. Развитие силовой выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России путем применения круговой тренировки // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 129-133.

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

11. Подрезов И. Н. Развитие физических качеств курсантов как будущих специалистов ГИБДД средствами спортивных и подвижных игр // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1(1). С. 339-343.

References

1. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Differencirovannaya fizicheskaya podgotovka atleticheskoy napravlenosti dlya kursantov yuridicheskikh vuzov [The differentiated physical training of athletic orientation for cadets of legal higher education institutions]. Vestnik sportivnoy nauki - Bulletin of sports science, 2018, no. 2, pp. 51-54.*

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

3. Kuznecov M. B. *Osobennosti organizacii samostoyatel'noj fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii [Features of the organization of independent physical training of cadets of higher education institutions of the Ministry of the Interior of Russia]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2017, no. 3(71), pp. 127-130.*

4. Eremin R. V. *[The main reasons for traumatism on classes in physical training in the system of vocational training of staff of bodies 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 activity: modern directions and educational technologies: collection of materials of the International scientific and practical conference]. Habarovsk: DVYUI MVD Rossii Publ., 2016, pp. 146-152.*

5. Osipov D. V. *[Gymnastics and influence of an extension of muscles on physical activity and physical condition of the athlete]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers: collection of articles]. Orel: OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2017, pp. 186-188.*

6. Gerasimov I. V. *Metodicheskie osnovy silovoj trenirovki [Methodical bases of a power training]*. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 22-31.

7. Gerasimov I. V. *Metodicheskie aspekty razvitiya silovyh sposobnostej sotrudnikov OVD [Methodical aspects of development of power abilities of staff of Department of Internal Affairs]*. Nauchnyj vestnik Orlovskogo juridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2016, no. 3(68), pp. 136-139.

8. Gubanov E. V., Podrezov I. N. *[Current trends of development of high-speed and power qualities of cadets of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]*. 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 activity: modern directions and educational technologies: collection of materials of the International scientific and practical conference]. Habarovsk: DVYUI MVD Rossii Publ., 2017, pp. 111-114.

9. Osipov D. V. *[Development of power endurance in cadets of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia by application of a circular training]*. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii: sbornik statej [Current problems of development of physical culture of students of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia: collection of articles]. Orel: OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 129-133.

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

11. Podrezov I. N. *Razvitie fizicheskikh kachestv kursantov kak budushchih specialistov GIBDD sredstvami sportivnyh i podvizhnyh igr [Development of physical qualities of cadets as future specialists of traffic police means of sports and outdoor games]*. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Management of activities for traffic safety: state, problems, ways of improvement, 2018, no. 1(1), pp. 339-343.

ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ НАГРУЗКИ В ФУТБОЛЕ

TRADITIONAL AND MODERN MEANS OF LOAD CONTROL IN FOOTBALL

Ватраль Ольга Павловна

преподаватель

Московский городской педагогический университет

г. Москва, Россия

Vatral Olga Pavlovna

lecturer

Moscow city university

Moscow, Russia

Чесно Андрей Витальевич

преподаватель

Московский городской педагогический университет

г. Москва, Россия

Chesno AndreVitalievich

lecturer

Moscow city university

Moscow, Russia

Аннотация. В статье рассматривается переход анализа нагрузки футболистов от аэробной к видеоанализу.

Abstract. The article deals with the transition of football players load analysis from aerobic to video analysis.

Ключевые слова: футбол, видеоанализ, энергозатраты.

Keywords: football, video analysis, energy consumption.

Ведение. Футбол – это вид деятельности, включающий в себя как аэробную, так и анаэробную нагрузку.

Многие годы предметом исследования нагрузки, получаемой футболистами во время матчей, была аэробная нагрузка. Ранняя оценка нагрузки показала, что метаболическая нагрузка футболиста близка к 70% от нормы. Эти результаты подтверждаются схемой расходов энергии у спортсменов; однако, они не привели к разработке методик непрерывного измерения температуры тела, мониторинг по практическим причинам из-за задержки повышения температура тела [3].

В последнее время предметом оценки энергетических расходов футболистов стала непрерывная запись ЧСС, позволяющая сделать детальный анализ аэробных показателей. Однако такой подход не допускается во время официальных матчей.

Кроме того, записи ЧСС не дают полной информации о нагрузках высокой интенсивности. Также и анализ потребления кислорода не подходит для получения достоверных данных о нагрузке высокой интенсивности, использование этого метода, как и предыдущего является не подходящим для использования во время трени-

ровок и на соревнованиях. В целом, эти методы показывают, что общий расход энергии в течении матча колеблется от 1200 до 1500 ккал.

Проведенные до сих пор исследования анаэробного расхода энергии довольно скудны. Кроме того, в настоящее время исследования не осуществляются на официальных матчах и являются не подходящими для непрерывного использования [1].

Одним из примеров неадекватности таких методов является исследование, в котором измеряли концентрацию фосфата креатина в крови, взятые из мышечной ткани спортсменов сразу после интенсивных физических нагрузок во время футбольного матча. Концентрация лактата крови также была рассмотрена как маркер анаэробного расхода энергии несколькими исследователями, результаты этих исследований показывают, что его уровень во время матчей колеблется от 2 до 10 миллимоль.

Учитывая все вышесказанное, описанные методы являются недостаточно достоверными в оценке суммарных энергетических затрат во время матча. Однако, в настоящее время нет метода доступного для измерения или оценки мгновенной физической нагрузки, и это становится очевидно во время высокоинтенсивной работы (например ускорение), которая является решающей во время матча [2].

В течение последних нескольких лет все большее число исследований были посвящены видеоанализу футбола и последующему компьютерному анализу полученных таким образом изображений. Этот метод привел к значительному прогрессу физических возможностей отдельных игроков и в настоящее время используется многими высококвалифицированными игроками и профессиональными футбольными командами по всей Европе.

Самые современные методы видеоанализа матчей позволяют производить наблюдение за движениями игроков, судей и мяча на футбольном поле в течение 90 минут игры. И полученные таким образом данные дают информацию о пройденном расстоянии, относительную скорость, контроль за футболистами, расстояние до других игроков и до определенных областей поля.

Результаты этих исследований показывают, что:

1. Общее расстояние, пройденное спортсменом в матче колеблется от 10 до 13 км; с различиями связанными с рангом и ролью игрока.

2. Расстояние, пройденное в первой половине матча, составляет обычно на 5% -10% больше, чем во второй половине.

3. В среднем игроки проводят 70% времени от общего количества за матч, выполняя низкоинтенсивные действия, такие как: быстрая ходьба и бег трусцой, тогда как в остальные 30%, они выполняют примерно 150-250 действия по 15-20 м высокоинтенсивных упражнений.

4. «Спринтерский бег», который в различных исследованиях определяется, как бег со скоростью в пределах от 19 до 25 км/час, составляет 5% - 10%, от общего расстояния пройденного спортсменом во время матча, таким образом, соответствует 1%–3% от времени матча; средняя продолжительность спринта 2-4 сек., а средняя скорость спринта – 1км. за 90сек.

Каким бы детальным ни был такой анализ, он не принимает во внимание существенный элемент футбола, например, ускорение и замедление. На самом деле,

огромная метаболическая нагрузка накладывается на игроков не только во время максимально интенсивной фазы матча (рассчитанные на высоко скоростной бег), но каждый раз ускорение повышается, даже когда скорость низкая.

В научной литературе приводится значительное количество исследований по энергозатратам и биомеханике бега с постоянной скоростью, а вот количество исследований по ускоренному (или замедленному) бегу очень мало из-за трудности исследования этого вида упражнений. Есть несколько работ на эту тему, однако они сосредоточены исключительно на специфических механических характеристиках спринта или рассматривают косвенное оценивание энергозатрат.

Впрочем, новый интересный подход представлен недавним исследованием Ди Прамперо и др., который показывает элементы анализа, которые могут быть интегрированы в систему анализа видео матчей.

Заключение. Таким образом, исследование Ди Прамперо и др., с соответствующими приспособлениями, подходит для интеграции в систему видеоанализа. Однако по сравнению с традиционными анализами видео матча, которые оценивают расстояния, пройденные на различных скоростях, настоящий подход обеспечивает новую перспективу для производительности игрока, на основании мгновенного ускорения и потребления при этом энергии.

Литература

1. Блюдик В. С. Новое в тренировке юных футболистов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 8. С.40-41.
2. Золотарев А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе : учебно-методическое пособие. Краснодар, 2006. 76 с.
3. Сучилин А. А. Система подготовки футбольного резерва. М. : Физкультура и спорт. 2012. 128 с.

References

1. Blyudik V. S. *Novoe v trenirovke yunyx futbolistov [New in the training of young football players]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and Practice of Physical Culture, 2017, no. 8, pp.40-41.*
2. Zolotarev A. P. *Podgotovka sportivnogo rezerva v futbole [The Training of sports reserve in football]. Krasnodar, 2006, 76 p.*
3. Suchilin A. A. *Sistema podgotovki futbol'nogo rezerva [Football reserve training System]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2012, 128 p.*

УДК 796.011.3-057.875

КОНТРОЛЬ ПО БЛОКУ ДИСЦИПЛИН ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

CONTROL OVER THE BLOCK OF PHYSICAL TRAINING DISCIPLINES AT THE UNIVERSITY

Савкина Наталья Валентиновна
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И.С.Тургенева
г. Орел, Россия
Savkina Natalya Valentinovna
Senior Lecturer
department "Applied Physical Culture"
Orel State University named after I.S., Turgenev
Oryol, Russia

Аннотация. Физическая культура в высшем учебном заведении представлена блоком дисциплин с целью формирования общей культуры будущего специалиста, всесторонне развитой и здоровой личности.

В данной статье представлены применяемые виды, методы и средства контроля над эффективностью учебно-тренировочного процесса за семестр, учебный год и весь срок обучения в вузе, отвечающие требованиям федерального образовательного стандарта.

Abstract. Physical culture in higher education is represented by a block of disciplines in order to form a General culture of the future specialist, a well-developed and healthy personality.

This article presents the types, methods and means of monitoring the effectiveness of the training process for the semester, academic year and the entire period of study at the University that meet the requirements of the Federal educational standard.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, контроль.

Keywords: physical culture, sports, students, control.

Физическая культура в высшем учебном заведении является важной частью формирования общей культуры будущего специалиста. Блок учебных дисциплин обязателен для всех специальностей и является одним из инструментов формирования всесторонне развитой личности.

В современном обществе с непрерывным развитием науки и техники большую ценность приобретает умственный и интеллектуальный потенциал личности. Современная молодежь ведет малоподвижный образ жизни, занимаясь учебой или работой, не отходя от компьютеров и гаджетов. Как результат такого подхода – ухудшение состояния здоровья молодых людей. Использование блока дисциплин физической подготовки студентов во время обучения в вузе связано с приобретением ценностной мотивации к занятиям и получением минимального объема физической нагрузки для ликвидации дефицита двигательной активности.

Занятия физкультурой и спортом улучшают самочувствие, повышают работо-

способность, позволяют выработать представление о здоровом образе жизни. Физические упражнения оказывают оздоровительное влияние на организм человека. Этот факт известен еще с глубокой древности. На то, что занятия спортом имеют огромное значение в борьбе с болезнями и продлевают жизнь человека, указывали высказывания многих поколений философов и врачей [1].

Главный принцип физического воспитания – это оздоровительная направленность. Выполнение этой задачи обеспечивается всем содержанием и организацией работы в высших учебных заведениях. Важная роль в этом процессе отводится обязательности контроля над функциональным состоянием организма занимающегося и развитием физических качеств в ходе учебно-тренировочного процесса.

В каждом вузе кафедрами физического воспитания разрабатываются и утверждаются отвечающие требованиям федерального образовательного стандарта виды контроля и сроки их проведения. Соответственно определяются методы и средства контроля над эффективностью учебно-тренировочного процесса за семестр, учебный год и весь срок обучения в вузе.

Различают следующие виды контроля:

Врачебный. В его задачу входит оценка здоровья и функционального состояния организма, а также изучение изменений, возникающих в нем под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом.

Педагогический. Это планомерный процесс получения информации о физическом состоянии студентов, занимающихся физической культурой.

Самоконтроль. Система самостоятельных наблюдений за функциональным состоянием своего здоровья по функциональным пробам, физическим развитием по стандартам, индексам, формулам и физической подготовленностью.

Все многообразие видов контроля и их методов привело к появлению понятия комплексный контроль. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности студентов, внести соответствующие корректировки в программу занятий, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера - преподавателя [4, с. 407].

В вузах преподавание блока дисциплин по физической подготовке строится следующим образом: студенты первого курса начинают изучать дисциплину «Физическая культура и спорт». В программу которой включены лекции и методико-практические занятия. Текущая работа по освоению дисциплины направлена на ознакомление студентов с теорией физического воспитания, ее основных принципов и задач. Студенты знакомятся с историей физической культуры и спорта, социально-биологическими основами физического воспитания, личной и общественной гигиеной. Обучающиеся овладевают методикой эффективных и экономичных способов и навыков ходьбы, передвижений на лыжах, плавания. Знакомятся с основами методики самомассажа, методикой корригирующей гимнастики для глаз, приобретают знания по оценке и коррекции осанки и телосложения и т.д.

Получение знаний способствует повышению мотивации к самостоятельной работе по физическому совершенствованию для эффективного обеспечения дальнейших практических действий и подготовке будущих специалистов к профессио-

нальной деятельности.

В дальнейшем занятия физической культурой предполагают освоение дисциплины «Модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту». Студентам предлагается выбрать одну из предложенных спортивных секций в любом спортивном сооружении университета по утвержденному расписанию работы секций. На этом этапе важная роль отводится врачебному контролю. Первичное медицинское обследование проводится на первом курсе до начала занятий физическими упражнениями. Оно включает опрос, врачебный осмотр, функциональные пробы и т.п. На основании всех выполненных исследований и наблюдений врач определяет состояние здоровья студента, степень адаптации к физическим нагрузкам и медицинскую группу.

Согласно данным медицинского обследования студенты распределяются на три группы: основную (лица без отклонений в состоянии здоровья), подготовительную (лица с недостаточным физическим развитием или подготовленностью) и специальную (лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья и требующие ограничения физических нагрузок). Занятия физическими упражнениями проводятся с этими студентами по специальным программам лечебной физической культуры с учетом характера заболеваний (нозологии), пола, уровня функциональной тренированности. Перевод обучающихся из специальной группы в основную группу возможен при наличии медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод обучающихся из основной группы в специальную осуществляется в любое время учебного года по заключению врача.

Занятия по выбору в спортивных секциях предусматривают формирование у студентов знаний, умений и навыков для развития способности применять методы обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования. Спортивная подготовка направлена на достижение должного уровня психофункциональной устойчивости и профессионального мастерства за счет высокой работоспособности.

Педагогический контроль в избранном виде спорта осуществляется тренером - преподавателем, который учитывает содержание, интенсивность и объем нагрузки. Для того, чтобы тренировка имела куммулятивный эффект и правильную направленность, педагогический контроль должен осуществляться систематически. Тренер - преподаватель применяет средства и методы тренировочного занятия, согласно разработанных рабочих программ, контролируя изменения состояния здоровья и функциональных возможностей занимающихся студентов, уровня развития физических качеств, овладение техническими и тактическими приемами. Для педагогического контроля в избранном виде спорта составляются комплексные контрольные упражнения. В них для оценки изменения в физическом развитии включаются упражнения, позволяющие оценивать развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Системный педагогический контроль является неотъемлемой частью процесса тренировки и имеет чрезвычайно большое значение для роста спортивного мастерства студентов и укрепления их здоровья.

Изучая дисциплину «Модуль элективных дисциплин по физической культуре

и спорту» студент приобретает знания о роли занятий избранным видом спорта в профессионально-личностном развитии выпускника высшей школы, укреплении и сохранении здоровья, ведении здорового образа жизни. После освоения дисциплины обучающие должны уметь составлять комплексы упражнений различной направленности для поддержания должного уровня физической подготовленности, использовать методику контроля над функциональным состоянием и физическим развитием организма, средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта (ИВС). Студенты приобретают навыки использования физической культуры в ИВС для поддержания должного уровня физической подготовленности, развития основных физических качеств, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Самостоятельные занятия по «МЭД по физической культуре и спорту» проводятся во внеучебное время по заданию преподавателя для совершенствования общей и специальной физической подготовки, повышения спортивного мастерства, повышения знаний по теории и методике физического воспитания в избранном виде спорта. На этапе самостоятельных занятий большое значение приобретает самоконтроль. Это регулярное использование простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю.

Самоконтроль стимулирует грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, прививает студенту устойчивые навыки гигиены и соблюдение санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупредить состояние переутомления. Таким образом, регулярно оценивая состояние своего здоровья, анализируя данные тестирования и проведения различных проб, активно занимающийся студент получает возможность корректировать объемы нагрузки и отдыха, интервал времени для восстановления, выбирать средства для повышения физической и умственной работоспособности, вносить необходимые изменения в собственный стиль и образ жизни [2, с. 274].

Регулярные занятия физической культурой и спортом не только улучшают здоровье и функциональное состояние организма студентов, но и повышают работоспособность и эмоциональный настрой. Разнообразие тестов, функциональных проб, самоконтроль, врачебный и педагогический контроль позволяют более точно оценить физическое развитие и функциональное состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности.

Применение различных видов контроля повышает эффективность занятий физической культурой и избранным видом спорта. Помогает более широко использовать физическую культуру и спорт в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья студентов. Контроль активно влияет на планирование объема и интенсивность тренировочных нагрузок для студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Литература

1. Самоконтроль при занятии физическими упражнениями и спортом URL: <https://fb.ru/article/289042/samokontrol-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprajneniyami-i-sportom><http://fb.ru/article/289042/samokontrol-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprajneniyami-i-sportom> (дата обращения 09.03.2020)
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев. - Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.
3. Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок : учебное пособие / И. П. Зайцева. - Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013 – 196 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 480 с.

References

1. Self-control during exercise and sports URL: <https://fb.ru/article/289042/samokontrol-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprajneniyami-i-sportom><http://fb.ru/article/289042/samokontrol-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprajneniyami-i-sportom> (accessed 09.03.2020)
2. Evseev Y. I. Physical culture/ Y. I. Evseev. - Rostov-on-don: Phoenix, 2003. — 384 p.
3. Zaitseva, I. P. Physical culture for bachelors: evaluation Criteria: textbook / I. p. Zaitseva. - Yarosl. state University named after P. G. Demidova. – Yaroslavl : Yaroslavl state University, 2013 – 196 C.
4. Kholodov, Z. K. Theory and methods of physical education/ Z. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. - M.: Publishing center "Academy", 2000 - 480 p.

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

CULTURE OF THE PHYSICAL BODY OF THE PERSON

Борисов Виталий Викторович

преподаватель физической культуры и спорта

доцент по кафедре естествознания

Северо-Западный институт (филиал) АНО ВО

Московского гуманитарно-экономического университета

г. Мурманск, Россия

Borisov Vitalii Viktorovich

teacher of physical culture and sport

the associate professor on department of natural sciences

Northwest institute (branch) of ANO VO

Moscow humanitarian and economic university

Murmansk, Russia

Аннотация. В статье раскрывается роль физической культуры в поддержании жизненного тонуса человека и его гармоничного развития. Особое место уделяется анализу особенностей основных критериев развития организма человека.

Abstract. In article the role of physical culture in maintenance of vitality of the person and his harmonious development reveals. It is featured the analysis of features of the main criteria of development of a human body.

Ключевые слова: физическая культура, физическое тело человека, физический труд, гимнастика, гигиена, спорт.

Keywords: physical culture, physical body of the person, physical work, gymnastics, hygiene, sport.

На протяжении всей жизни человека сопровождает его собственное физическое тело. Принято считать, что образовательный предмет, называемый физическая культура, занимается образованием людей в данной области. Но по опыту работы необходимо отметить, что спорт вытеснил своим мощным давлением необходимые знания о культуре тела. так называемые прикладные критерии, которые нужно знать и соблюдать, вне зависимости от возраста, статуса и т.п.

Культу́ра (от лат. cultur – возделывание, позднее – воспитание, образование, развитие, почитание) – понятие, имеющее огромное количество значений в различных областях человеческой жизнедеятельности. Культура является предметом изучения философии, культурологии, истории, искусствоведения, лингвистики (этнолингвистики), политологии, этнологии, психологии, экономики, педагогики и др. [2].

В основном, под культурой понимают человеческую деятельность в ее самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и социумом в целом навыков и умений. Культура является также проявлением человеческой субъективности и объективности (характера, компетентностей, навыков, умений и знаний).

Культура представляет собой совокупность устойчивых форм человеческой дея-

тельности, без которых она не может воспроизводиться, а значит – существовать.

Культура – это набор правил, которые предписывают человеку определенное поведение с присущими ему переживаниями и мыслями, оказывая на него, тем самым, управленческое воздействие [2].

Попробуем разобраться. Физическое тело в совокупности со всеми своими системами находится от начала и до конца жизни. Имеет выделенные три стадии: рост, зрелость и увядание. (Напоминает стадии, различных земных организмов). Изобразим простейший график (отрезок):



Рис. 1. Стадии физического тела

Как видим, различным стадиям соответствует различное время, которое ограничено. Но на протяжении всего жизненного временного отрезка человек нуждается в наборе критериев развития, применимых как для ребенка, так и для зрелого организма и далее увядающему. Также у организма есть функциональные основы, например, сердцебиение и дыхание. Основы заключаются в том, что без данных функций организм попросту не живет.

Телу необходимы определенные критерии для правильного развития. Они постоянны и незыблемы, но полярные и направлены на поддержание жизненных сил и тонуса организма. В данной работе мы разберем их основную часть. Выделим пять основных критериев развития: питание, сон, физический труд, гимнастика, гигиена [1].

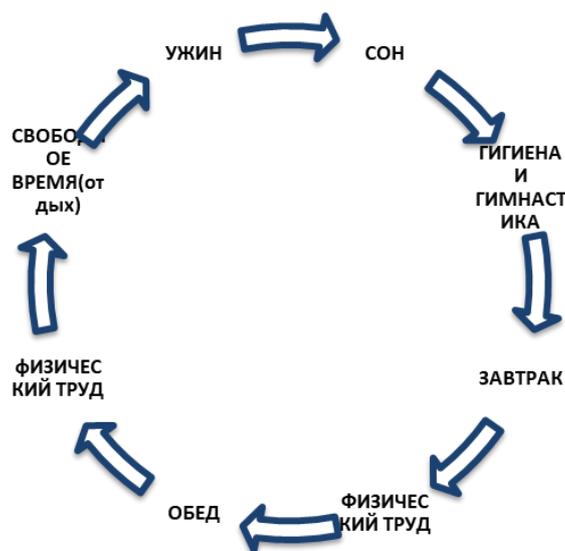


Рис. 2 Основных критериев развития человека

Все перечисленные критерии жизненно необходимы, но имеют под собой, как правило, две составляющие. К ним мы вернемся чуть позже.

Давайте разберем критерий питания. Питание необходимо человеку на всех этапах его жизни в разных формах и видах. Правильное питание называется рациональным, то есть деленное, на временные промежутки и количественные части. Неотъемлемой частью питания является голод. Голод помогает человеку переваривать и расщеплять пищу, вызывает аппетит и при длительном голодании, очищает и омолаживает организм. Иными словами, занимается самолечением. Сразу хочется напомнить о том, что были времена, когда у человека не было медикаментов и больниц. Как и чем врачевалось физическое тело? Еще один момент, как только человек заболевает, он теряет аппетит, и организм сам обращается к очищению через голодание. Питание или же насыщение организма, наполняет человека необходимыми микроэлементами, некой органической химией. Само происхождение слова еда идет от слова яд, «ядите» - говорили наши предки, что в переводе на современный язык можно трактовать как употребление элементов. К питанию прилагается и один из основополагающих процессов как питье, употребление жидкости, в основном воды. Процесс питания и голодания, естественен и не заменим, он находится в рефлекторной природе человека [3].

Раскрывая сущность жизненно важных критериев необходимо также уяснить при этом значимость спорта. Спорт не является ни законом природы, ни критерием. Он представляет отдельный, добровольный процесс, связанный с закалкой организма и заложенный как военизированная тематика преодоления трудностей.

Значение слова спорт трактуется как физические упражнения, преимущественно в форме различных игр или состязаний, имеющие целью укрепление организма и развитие психической бодрости.

В части критериев многие считают утреннюю гимнастику как определенную часть спортивной деятельности, но как показывают наблюдения, кошки и собаки, а также многие другие представители животного мира, так же растягиваются по утрам. Для них данный процесс закономерен и является процессом приведения в рабочее состояние своего организма путем растягивания сухожилий, позвонков, а тем самым всей нервной системы, спинного мозга, кровообращения и лимфы.

Следующий критерий сон. Сон – это восстановление функций организма после необходимого физического труда. Физическое тело человека состоит во многом из мышц и сухожилий, систем, направленных на труд и выживание. Комфорт, как правило, разлагает человека, как физически, так и психически, а физические нагрузки (труд) укрепляют его тело и дух. Под термином труд мы подразумеваем работу на свежем воздухе, для добычи пропитания себе и своей семье. Например, покос травы, после которого появляется прекрасная мышечная ломота, а впоследствии, усталость после которой жизненно необходимо правильное восстановление - здоровый качественный сон. В некоторых развитых странах, есть такое понятие как культура сна. Как правило, от правильного и хорошего сна зависит весь активный трудовой день. Важен воздух, правильно сформированная постель, разгрузка головы перед сном, душ и тому подобное [1].

Рассказывая о сне, нам пришлось коснуться еще одного критерия это – фи-

зический труд, который обеспечивает человеку естественную и необходимую физическую нагрузку. Таким образом приходит понимание того, что все критерии, взаимосвязаны и не могут существовать друг без друга. Они также тесно увязаны с законами природы. Ведь когда человек спит, он восстанавливается и заряжается энергией, следуя закону космоса, вращению земли вокруг солнца.

Раскрывая особенности критериев развития человека необходимо обратить внимание, что на теле человека есть органы, которые подвержены самостоятельному развитию и росту. За данными органами возможен только уход. Данная процедура называется гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями и так далее. И эта процедура закономерна, если долгое время за органами нет ухода, то они начинают выделять запахи разложений и застоя [4].

В некоторых случаях этот запах обязателен (взаимодействие иммунитета), но смывать его, так или иначе, необходимо. В ритме современного города, человек уделяет гигиене времени гораздо больше необходимого. Ведь когда в земле растет цветок, он подвержен воздействию как полезных бактерий, так и не полезных. Так и в случае с гигиеной, необходимо, скажем так «пачкать и загрязнять» организм, внешним воздействием среды, а также выводить из организма жидкость и органические элементы для гармоничного и правильного развития в целом. Возможно, определенный слой загрязнения не даст проникнуть в организм вирусу или бактериям. Как мы видим, все критерии двойственны, то есть имеют, если можно так выразится, две стороны одной медали - темную и светлую. В случае с физическим телом это подразумевает под собой исполнение критерия, или же наоборот не исполнения. Именно в этом проявляется закономерность. Любой, абсолютно любой закон имеет два критерия: исполнение или же не нарушение. То есть полярность. Если есть питание, то обязательно должен быть голод, если есть труд должен быть сон, рабочая и не рабочая рука, верх и низ, и так далее. Полярность служит неким регулятором всего организма как во внешней, так и во внутренней среде.

В общем и целом, правильный и гармоничный временной расклад критериев называется режимом дня, в случаях поощрений и наказаний, то есть методах правового регулирования организма, мы можем назвать его дисциплиной, чем, собственно, и является учебный предмет физическая культура. Правильное распределение временных рамок и последовательности выполнения, приводит сам организм к чувству биоритма [5].

Как мы выяснили все процессы и критерии, а также основы работы организма человека закономерны. Отсюда вывод, что физическая культура – это закон, который необходимо соблюдать для поддержания тонуса организма и длительной его работы.

Литература

1. Абаскалова Н. П. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н. П. Абаскалова. – М. : ИНФРА-М, 2015. – 351 с.
2. Рубанович В. Б. Валеологические принципы организации физической культуры / В. Б. Рубанович. – Новосибирск : Изд-во НИПКиПРО, 1997. – 165 с.

3. Лысова Н. Ф. *Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман. – М. : ИНФРА-М, 2014. – 352 с.*
4. Айзман Р. И. *Физиология человека / Р. И. Айзман, Н. П. Абаскалова, Н. С. Шуленина. – 2-е изд. доп. и перераб. – М. : ИНФРА-М, 2015. – 432 с.*
5. Куценко Г. И. *Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – М. : Приор, 2000. – 235 с.*

Reference

1. *Abaskalova N.P. Fiziologicheskie osnovy zdorov'ya [Physiological bases of health]. Moscow, INFRA-M Publ., 2015, 351 p.*
2. *Rubanovich V. B. Valeologicheskie printsipy organizatsii fizicheskoy kul'tur [Valeological principles of the organization of physical culture]. Novosibirsk, NIPKiPRO Publ., 1997, 165 p.*
3. *Lysova N. F., Ayzman R. I. Vozrastnaya anatomiya i fiziologiya [Age anatomy and physiology]. Moscow, INFRA-M Publ., 2014, 352 p.*
4. *Ayzman R. I., Abaskalova N. P., Shulenina N. S. Fiziologiya cheloveka [Human physiology]. 2nd ed. Moscow, INFRA-M Publ., 2015, 432 p.*
5. *Kutsenko G. I., Novikov Yu. V. Kniga o zdorovom obraze zhizni [The book about a healthy lifestyle]. Moscow, Prior Publ., 2000. 235 p.*

ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL SECURITY OF THE INDIVIDUAL

Махов Станислав Юрьевич

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

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

Makhov Stanislav Yurievich

Ph.D., professor

department of physical training and sports

*Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia*

Еремин Роман Владимирович

Преподаватель

Кафедра физической подготовки и спорта

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

Eremin Roman Vladimirovich

lecture

department of physical culture and sport

*Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after
V. V. Lukyanov, Orel, Russia*

Аннотация. В настоящее время практически не подвергается сомнению тот факт, что человек для реализации своего социального поведения в обществе нуждается в постоянном притоке информации. Постоянная информационная связь с окружающим миром, социальной средой, в которой он действует как активный социальный субъект, является одним из важнейших условий нормальной жизнедеятельности.

Abstract. At present, there is almost no doubt that a person needs a constant flow of information to implement their social behavior in society. Constant information communication with the surrounding world, the social environment in which he acts as an active social subject, is one of the most important conditions for normal life.

Ключевые слова: психологическая безопасность личности, личная безопасность, информационно-психологическое воздействие.

Keywords: psychological security of the individual, personal security, information and psychological impact.

Прекращение информационной связи может вызывать различные психические аномалии вплоть до психических заболеваний. На человека оказывают огромное влияние не только постоянный информационный контакт с окружающей социальной средой или его отсутствие, но и количество, объем, содержание и структура

поступающей и перерабатываемой информации.

Необходимую информацию человек получает из непосредственного опыта, личного общения, а также из разнообразных источников информации (книги, радио, телевидение, журналы, газеты и другие источники знаково-символического характера). Причем закономерностью общественного развития является преобладание и резкое увеличение доли информации, получаемой из информационных источников, нежели из непосредственного опыта и личного общения.

Усложнение и динамичность социальных процессов в обществе, влияние происходящих общественных изменений непосредственно на повседневную жизнь человека делают его все более зависимым от потока сообщений средств массовой коммуникации. Все меньше сведений, необходимых для своего социального поведения и жизни в обществе, он может получить, основываясь только на своем повседневном опыте. Все больше необходимой социальной информации он получает из теле- и радиопрограмм, периодических изданий. Особенно ярко это проявляется в формировании мнений по вопросам, которые не находят отражения в его непосредственном опыте, например, об обстановке в других городах, регионах, странах, о политических лидерах, об экономической конъюнктуре и т.п.

Как отмечают многие исследователи, человек, его повседневная жизнь все больше зависит от массовой коммуникации, которая создает для него своего рода «вторую реальность», «субъективную реальность», влияние которой не менее значимо, чем влияние объективной реальности.

Информационное воздействие на психику человека или, другими словами, информационно-психологическое воздействие оказывается на людей в течении практически всей их жизни. Этому воздействию человек подвергается в различных ситуациях. Для их обозначения возможно использовать следующие термины: «коммуникативные» или «коммуникационные ситуации», а при подчеркивании ведущей роли информационного взаимодействия мы будем называть их информационно-коммуникативными или информационно-коммуникационными ситуациями.

В данном случае мы используем в качестве основного и родового понятия коммуникацию. Это понятие позволяет охватить все многообразие ситуаций, в которых на человека воздействует окружающая его информационная среда современного общества. Под коммуникацией в социальной психологии понимается передача информации, сообщений, разнообразных сведений. Но в отличие от общения, она может иметь как двухсторонний, так и односторонний характер. Коммуникация возможна не только между людьми, но и между человеком и машиной, а также неодушевленными объектами и различными живыми организмами.

Зачастую она связана с опосредованным общением, то есть с передачей информации при помощи технических устройств, в том числе средств массовой коммуникации - телевидения, радио, прессы и т.п.

По своему содержанию коммуникационный процесс представляет собой в основном обмен вербальной и невербальной информацией между людьми. Главной его целью должно являться обеспечение понимания информации, являющейся предметом обмена, т.е. сообщений.

В социальном управлении коммуникация рассматривается как обмен информацией между людьми с целью определения проблем и поиска решений, регуляции противоречивых взаимодействий и интересов. В коммуникационном процессе выделяются обычно четыре основных элемента: отправитель - лицо, генерирующее идеи или собирающее информацию и передающее ее; сообщение собственно сама информация, закодированная с помощью знаков и символов; канал - средство передачи информации; получатель - лицо, которому предназначена информация и которое воспринимает и интерпретирует ее.

Отправитель и получатель могут обозначаться, соответственно, как субъект и объект коммуникации. При взаимной коммуникации они одновременно выступают как субъекты и объекты коммуникации.

Коммуникативные ситуации, в которых на человека оказывается информационно-психологическое воздействие, в целях удобства дальнейшего рассмотрения и проведения нашего анализа целесообразно каким-то образом классифицировать, т.е. разделить все многообразие таких ситуаций на определенные группы. По направленности коммуникаций и соотношению их субъектов и объектов можно разделить все коммуникативные ситуации, в которых на человека оказывается информационно-психологическое воздействие, на три основные группы.

В первую группу целесообразно выделить совокупность коммуникативных ситуаций межличностного взаимодействия, т.е. таких ситуаций, в которых происходит непосредственное общение и обмен информацией, как говорят, «лицом к лицу», а также опосредованно (телефон, почта, телеграф, факсимильная связь и т.п.).

В этих ситуациях человек выступает одновременно и субъектом, и объектом коммуникации, осуществляется двухсторонний коммуникационный процесс.

Межличностные коммуникативные ситуации могут подразделяться по содержанию или характеру социальных связей на следующие: общественно-политические; профессионально-деловые; социокультурные; семейно-родственные; социально-бытовые; дружеские; случайные. Возможны и другие классификации на иных основаниях в зависимости от поставленных целей.

В следующую группу можно включить коммуникативные ситуации, определяемые нахождением человека в составе определенной общности людей, на которую оказывается непосредственное информационно-психологическое воздействие некоторым коммуникатором - личностью или группой (оратор, президиум и т.п.). Такие ситуации можно обозначить как контакт-коммуникационные ситуации. В них осуществляется в основном односторонняя непосредственная коммуникация по типу «коммуникатор общность людей». Это - ситуации проведения собраний, совещаний, митингов, зрелищных мероприятий и т.д.

В следующую группу можно объединить коммуникативные ситуации, в которых на человека воздействуют средства массовой коммуникации. В этих ситуациях осуществляется односторонняя опосредованная коммуникация по типу «СМК (средство массовой коммуникации – человек (аудитория))». Их можно обозначить как масскоммуникационные ситуации. Это – ситуации просмотра телепередач, прослушивания радиопрограмм, чтения газет, журналов, различных печатных изданий, взаимодействия с разнообразными информационными системами и т.п.

Массовая коммуникация осуществляется с использованием специальных средств подготовки и передачи информации. Эти средства называют СМК (средства массовой коммуникации), СМИ (средства массовой информации) или масс-медиа и используют как синонимы. Кроме этого, периодические издания в целом иногда называют журналистикой. Но обычно под журналистикой понимается литературно-публицистическая деятельность в журналах, газетах, на радио, телевидении. Содержание этой деятельности должно составлять сбор, обработка и распространение актуальной, социально значимой информации.

Для того, чтобы лучше понять суть опасностей информационного воздействия на психику человека, осуществляемого с использованием средств массовой коммуникации, необходимо остановиться на их социально-психологической сущности и реализуемых функциях в обществе.

Как отмечают многие исследователи и исторические источники, предпосылки возникновения средств массовой коммуникации связаны с успехами предпринимательской деятельности, развитием торговли и промышленности и соответственно переходом от аграрного к индустриальному обществу. Для обеспечения торгово-экономической деятельности в этих условиях возникла острая необходимость в регулярном информировании значительных групп людей.

Предшественниками средств массовой коммуникации в их современном понимании, как отмечают некоторые исследователи, стали специальные торгово-осведомительские, корреспондентские бюро, которые информировали своих клиентов по различным интересующим их вопросам. Таким, например, как цены на товары, условия доставки, обстановка в различных регионах и т.п.

На определенном этапе общественного развития появляется новая специализация человеческого труда, новая профессиональная деятельность, содержание которой составляют получение, обработка и распространение за оплату, т.е. продажа представляющей интерес для достаточно больших групп людей информации. Соответственно формируется и новая профессия - журналист. Для журналиста публичная информация становится товаром и достаточно массового спроса. Она становится товаром и для покупателя - достаточно больших групп населения, приобретающих эту публичную информацию, т.е. доступную для любого, кто купил газету, информационный бюллетень и т.п.

Показательно, что, якобы, беспристрастность в подаче информации первоначально служит своеобразной рекламой качества сообщений в средствах массовой коммуникации.

Активизация политической деятельности также требовала развития средств массовой информации. Причем, независимо от сути политической системы - и при демократии, и в тоталитарных государствах, эти средства активно использовались для социального управления обществом.

Развитие науки и культуры требовали регулярного и достаточно массового информационного обмена в этих областях, что способствовало развитию средств массовой коммуникации, их специализации.

Развитие технического прогресса, появление современных технических средств сбора, переработки и распространения информации произвело революцию в сфере

массовой коммуникации, а людей, контролирующую индустрию массовой информации, вывело на уровень так называемой четвертой власти, не требующей ни всеобщих выборов, ни утверждения правительством или парламентом.

Литература

1. *Проблемы психологической безопасности [Электронный ресурс] / под ред. Н. В. Тарабрина. - М. : Институт психологии РАН, 2012.*
2. *Расторгуев С. П. Основы информационной безопасности : учеб. пособие для студ. вузов / С. П. Расторгуев. -2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2009. –187 с.*
3. *Эксакусто Т. В. Теоретические основы социально-психологической безопасности / Т. В. Эксакусто. – Таганрог : Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011.*

References

1. *Tarabrina N. V. (ed.). Problemy psikhologicheskoy bezopasnosti [Problems of psychological safety]. Moscow, Institut psikhologii RAN Publ., 2012.*
2. *Rastorguev S. P. Osnovy informatsionnoy bezopasnosti [Fundamentals of information security]. 2-th ed. Moscow, Akademiya Publ., 2009, 187 p.*
3. *Eksakusto T. V. Teoreticheskie osnovy sotsial'no-psikhologicheskoy bezopasnosti [Theoretical foundations of socio-psychological security]. Taganrog, TTI YuFU Publ., 2011.*

УДК 796.011.3

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE BRAIN ACTIVITY
OF STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS**

Алдошина Евгения Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физического воспитания

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина

г. Орел, Россия

Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna

candidate of pedagogics, associate professor

physical education chair

Orel state agrarian University name after N. In. Parakhina

Orel, Russia

Аннотация. Эффективная и плодотворная работоспособность головного мозга напрямую зависит от физически-активного образа жизни. Правильное использование физических упражнений и физической активности в жизни помогает добиться максимального результата в мозговой активности.

Abstract. Effective and productive brain performance depends on a physically active lifestyle. Proper use of exercise and physical activity in life helps to achieve maximum results in brain activity.

Ключевые слова: работоспособность мозга, физическая культура, здоровье, ум, спорт.

Keywords: brain performance, physical culture, health, mind, sport.

Активный образ жизни является важной частью жизни. Он помогает само-развитию, держит организм в тонусе и хорошей физической форме.

В настоящее время главной культурой во многих областях человеческой деятельности – это спорт. От него напрямую зависят материальные, социальные и духовные ценности общества и человека, поэтому стоит отметить, что воздействие физической культуры на мозговую деятельность имеет первостепенное значение. Следует обращать внимание на свое тело, если вы хотите манипулировать своим умом правильно. Активность, в конце концов, связана с деятельностью человеческого тела через мозг.

Эта связано с тем, что мозг получает импульсы от различных систем организма. Эта же система включает в себя мышцы, которые поддерживают эффективную мозговую деятельность. Из-за этого у студентов часто возникают проблемы с недостаточной физической активностью из-за малоподвижного образа жизни. Это приводит не только к атрофии мышц, но и к значительному ухудшению работы мозга. Однако двигательная активность является одним из важных условий

адаптации мозговых механизмов к психологическому стрессу.

С каждым годом здоровых детей становится все меньше и меньше по данным Научного центра РАМН [2, с. 131]. Эта статистика является результатом отсутствия современного физического воспитания. Каждый может выбрать наиболее подходящее упражнение для своего здоровья и физических характеристик. Но в то же время не перегружайте свой организм, особенно если вы не готовы к этому виду тренировок. Перегрузка не оказывает положительного влияния на мозг человека, но она также может привести к утомлению, снижению эффективности умственной деятельности и концентрации внимания.

Физические нагрузки и занятия спортом оказывают значительное влияние на умственную деятельность человека. Они содействуют развитию и улучшению множества психических функций (памяти, концентрации внимания, мышления, волевых качеств), обеспечивают как стабильность, так и совершенствования умственной работоспособности. Кроме того, во время физической активности увеличивается приток крови к головному мозгу, а приток кислорода к клеткам головного мозга достаточен. В результате ум становится более сосредоточенным и повышенным вниманием.

Умеренная физическая активность стимулирует работу нервных клеток в головном мозге, а также способствует более быстрому развитию нервных процессов.

В ходе научных исследований было обнаружено, что занятия спортом способствуют развитию дендритов не только в тех отделах мозга, которые отвечают за моторику, но и в тех областях, которые отвечают за обучение, мышление и память. Рост и развитие нервных клеток, и их последствия являются причинами интеллектуальных способностей человека.

Тренировка повышает концентрацию мозга. Это связано с тем, что в течение выполнения упражнений вы будете не только концентрироваться на конкретной задаче, но и контролировать технику движения и считать повторения. Или во время дыхательного движения он концентрируется на вдохе и выдохе.

Физическая активность также влияет на настроение. Студенты, занимающиеся спортом, чувствуют себя более счастливыми и эмоционально стабильными. Это объясняется тем, что, помимо серотонина, физическая активность способствует более активной выработке дофамина-вещества, отвечающего за психическое и эмоциональное состояние. Дофамин поддерживает работу мозга и сердца, контролирует массу тела, улучшает работоспособность и улучшает настроение. Регулярные физические упражнения – это ключ к поддержанию нормального уровня дофамина.

Интересным фактом является то, что анаэробная тренировка приводит к увеличению гипоталамуса и коры головного мозга. Вы берете на себя ответственность за память и учитесь. Силовые тренировки предназначены для увеличения частоты сердечных сокращений и сосредоточения внимания на конкретных упражнениях, поэтому эффекта от этого нет.

Научные исследования показали, что спортивные культурные мероприятия приводят к улучшению многих органов чувств, особенно человеческого скелета, зрения и слуха. В результате физической активности вы можете сосредоточиться на том, что важно, и игнорировать второстепенные задачи, которые могут возникнуть

в будущем.

Большинство студентов начинают тренироваться, чтобы стать более гибкими, выносливыми и сильными, но в то же время они дают энергию, необходимую для упражнений. Этот недостаток энергии способствует снижению концентрации внимания и умственной активности в течение дня. Поэтому, выбирая оптимальный объем физической нагрузки, необходимо понимать, что необходимо выполнять комплекс специальных упражнений: - во-первых, человеку не мешают психологические функции и восприятие, и, во-вторых, повышать уровень этих функций и умственной деятельности.

Эффективность работы мозга напрямую зависит от количества импульсов, которые отправляют наши мышцы со всех частей организма [3, с. 109]. При гладком функционировании мышечной группы мозг получает большое количество нервных импульсов, что улучшает функционирование и эффективность мозговой деятельности человека.

Все виды деятельности со стороны мозга – это внимание, внимательность, память, восприятие, которые все зависят от того, как человек адаптируется физически. Процесс этих психофизиологических процессов зависит от способа подготовки, ее упругости, силы и других физических параметров.

Каждый должен понимать, что небольшое количество физических нагрузок не приносит хороших результатов в работе мозга. С другой же стороны, при большем объеме нагрузок, человек может сильно переутомиться, что принесет только неблагоприятные эффекты для функциональности мозга [1, с. 75].

В то же время физическая активность также помогает бороться со многими заболеваниями головного мозга. Например, есть данные, что физические упражнения могут значительно уменьшить когнитивные нарушения при шизофрении и болезни Паркинсона [3, с. 26]. Известно также, что стрессовые ситуации и нервное напряжение плохо влияют на организм, вызывая атрофию нейронов, потерю связи между нервными клетками и создание новых нервных клеток. Уменьшение количества этих нейронных цепей может привести к снижению когнитивных способностей людей, а также к снижению памяти и восприятия. Однако для устранения этих недостатков существуют механизмы реагирования. Мы знаем, что нейроны более эффективны в борьбе со стрессовыми ситуациями у людей с активным образом жизни и в то же время дают возможность организовать новые связи с большим количеством клеток.

Поэтому можно сказать, что занятия спортом и физической культурой не только улучшают самочувствие, но и положительно влияют на активизацию человеческого мозга, укрепляют его, защищают от негативного воздействия стрессов и подобных ситуаций.

Тем не менее, можно с уверенностью сказать, что физическая активность положительно влияет на эффективность деятельности мозга. Во время тренировки организм подает в мозг серию стимулирующих сигналов, способствующих выработке необходимых белков, которые тренируют и улучшают работу мозга. Активная жизнь во время физических упражнений улучшает настроение, обеспечивает защитный механизм и защищает процессы в головном мозге.

Регулярная физическая активность не только улучшает сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную и мышечную системы, но и помогает контролировать доставку клеточной энергии, укреплять и развивать когнитивные способности человеческого мозга. Все это лишь подтверждает, что физическая активность занимает определенную нишу в повседневной работе каждого человека.

Литература

1. Виленский М. Я., Ильинич В. И. *Физическая культура работников умственного труда*. М. : Знание, 1987. 285 с.
2. Гущина С. В. *Состояние здоровья учащихся в высших учебных заведениях // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы межрегиональной научно-практической конференции*. Ставрополь : Изд-во СГУ, 2009. 180 с.
3. Полиевский С. А. *Стимуляция двигательной активности*. Москва : Здоровье, 2007. 216 с.

References

1. Vilensky M. Ya., Ilinich V.I. *Fizicheskaya kul'tura rabotnikov umstvennogo truda [Physical culture of mental workers]*. Moscow, Znanie Publ., 1987, 285 p.
2. Gushchina S. V. *Sostoyanie zdorov'ya uchashchikhsya v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [State of health of students in higher educational institutions]. Problemy zdorov'ya cheloveka. Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh usloviyakh. Materialy mezhregional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Problems of human health. Development of physical culture and sports in modern conditions. Materials of the interregional scientific and practical conference]*. Stavropol, SSU Publ., 2009, 180 p. (In Russia).
3. Polievsky S. A. *Stimulyatsiya dvigatel'noy aktivnosti [Stimulation of motor activity]*. Moscow, Zdorovie Publ., 2007, 216 p.

УДК 378.147.88:796

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**RESEARCH ACTIVITY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE
OF STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Чесно Андрей Витальевич

преподаватель

Московский городской педагогический университет

г. Москва, Россия

Chesno Andrey Vitalevich

lecturer

Moscow City University

Moscow, Russia

Аннотация. Формирование навыков научно-исследовательской работы у студентов образовательных учреждений следует рассматривать как одно из стратегических направлений профессиональной подготовки будущего специалиста в области физической культуры. Проведенные нами исследования показали, что такие навыки не формируются автоматически, их необходимо целенаправленно и систематически развивать в течение всего периода обучения студента в образовательном учреждении.

Abstract. The formation of research skills among students of educational institutions should be considered as one of the strategic directions of professional training of the future specialist in the field of physical culture. Our research has shown that such skills are not formed automatically, they must be purposefully and systematically developed during the entire period of a student's education in an educational institution.

Ключевые слова: научно-исследовательская деятельность, исследования, студенты.

Keywords: research activities, research, students.

Подготовка специалиста в области физического культуры, который отвечал бы запросам современного общества, невозможна без формирования направленности студентов на будущую профессиональную деятельность и устойчивого интереса к исследовательской работе. Анализ научной литературы свидетельствует, что во время изучения состояния готовности будущих специалистов в области физической культуры к научно-исследовательской работе необходимо учитывать: какими методами и средствами в образовательном учреждении можно эффективно формировать научно-исследовательские навыки; владение различными методами диагностики; готовность к работе с новыми инновационными методиками [3, 4].

Многие авторы считают, что для организации работы будущего специалиста по физической культуре важная научно-исследовательская работа. Авторы отмечают,

что новое рождается в процессе исследования. Тенденция развития физкультурного образования должна быть ориентирована на дифференциацию обучения, что требует от специалиста умений проектировать учебный или тренировочный процесс и способствовать максимальному развитию физических, эстетических и творческих способностей обучающихся. Отмечается, что такое проектирование невозможно, если у будущего специалиста не сформированы умения, навыки научно-исследовательской компетентности [1, 5].

Следующий автор считает, что научно-исследовательская работа студентов в области физического воспитания требует тесного сотрудничества с преподавателем. Объектом этого взаимодействия является материал исследования. Роль преподавателя – понимать и направлять деятельность студента, через предмет исследования способствовать овладению научно-исследовательскими методами, глубокому овладению научной информацией [2]. Мы считаем, что во время внедрения научно-исследовательских технологий особое внимание должно уделяться формированию у студентов умений, связанных с определением индивидуальных способностей обучающихся (в том числе к различным видам спорта), с адаптацией и коррекцией процесса усвоения знаний, развитием поисково-творческих способностей и оценке результатов учебной или тренировочной деятельности.

Задачи исследования:

- 1) изучить состояние готовности будущих специалистов в области физической культуры к научно-исследовательской работе;
- 2) определить отношение студентов к видам научно-исследовательской работы.

С целью изучения состояния подготовленности будущих специалистов в области физической культуры к научно-исследовательской работе и в соответствии с задачами исследования было охвачено с помощью анкетирования 60 студентов, обучающихся в ГАОУ ВО Московском городском педагогическом университете. Анализируя анкеты, мы пришли к выводу, что из 60 студентов считают целесообразным применять на практике экспериментальные методы исследования всего 33,3% опрошенных, 55% опрошенных респондентов не считают целесообразным применять в своей будущей педагогической деятельности экспериментальные методы исследования, возникли трудности при ответе у 11,7% опрошенных.

Волнует тот факт, что 55% студентов считают нецелесообразным применять в своей будущей педагогической деятельности экспериментальные методы исследования, хотя это поможет выявить физическую подготовленность обучающихся и, соответственно, определить для них оптимальные нагрузки; поможет определить влияние учебной или тренировочной деятельности на физическую работоспособность; определять способности и наклонности к различным видам спорта или дисциплинам. С целью изучения отношения студентов к видам научно-исследовательской работе студентам был задан вопрос: «Какие виды научно-исследовательской работы Вы предпочитаете?». Анализ ответов по выяснению видов научно-исследовательской работы, необходимых для будущих специалистов в сфере физической культуры, свидетельствует, что из 60 студентов считают необходимыми умения определять способности и наклонности к различным видам спорта

или дисциплинам – 45% студентов; умение корректировать образовательную или тренировочную работу – 26,7% студентов; диагностировать эффективность и результативность учебных и тренировочных занятий – 13,3%; диагностировать физическое развитие обучающихся – 8,3%; умение организовать научно-исследовательскую работу с использованием компьютерной техники – 6,7% студентов.

Формирование навыков научно-исследовательской работы у студентов обучающихся по направлению физическая культура следует рассматривать как одно из стратегических направлений профессиональной подготовки будущего специалиста. Проведенные нами исследования показали, что такие навыки не формируются автоматически, их необходимо целенаправленно и систематически развивать в течение всего периода обучения студента в образовательном учреждении. Анализ результатов проведенного анкетирования позволяет утверждать, что большинство опрошенных респондентов не считают целесообразным применять в своей будущей педагогической деятельности навыки научно-исследовательской длительности.

В то же время опрошенные отдают предпочтение таким видам научно-исследовательской работы: умению определять способности и склонности к различным видам спорта или дисциплинам; умению корректировать образовательную или тренировочную работу; диагностировать эффективность и результативность учебных и тренировочных занятий; диагностировать физическое развитие обучающихся; умению организовать научно-исследовательскую работу с использованием компьютерной техники.

Литература

1. Биштова Э. А. Научно-исследовательская деятельность как фактор профессионального развития студента // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. № 49. – С. 253-257.
2. Васильев И. А. Научно-исследовательская длительность студентов: диагностика проблем // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2015. № 6. С. 164-169.
3. Жусупбекова Р. Т. Научно-исследовательская деятельность студента // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2012. № 1. С. 158-161.
4. Чесно А. В. Технология оценки физической подготовленности студентов // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы XVIII Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород : Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, 2019. С. 83-87.
5. Чикина Е. А. Мотивация студентов к научно-исследовательской деятельности // E-Scio. 2017. № 7. С. 15-21.

References

1. Bishtova E. A. Nauchno-issledovatel'skaya deyatel'nost' kak faktor professional'nogo razvitiya studenta [Research activity as a factor in the professional development of a student]. Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena -

Bulletin of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen, 2008, no. 49, pp. 253-257.

2. Vasil'ev I. A. *Nauchno-issledovatel'skaya dlitel'nost' studentov: diagnostika problem [Research duration of students: diagnosis of problems]. Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny - Monitoring of public opinion: economic and social changes, 2015, no. 6, pp. 164-169.*

3. Zhusupbekova R. T. *Nauchno-issledovatel'skaya deyatel'nost' studenta [Student research activity]. Sovremennaya vysshaya shkola: innovatsionnyy aspekt - Modern Higher School: innovative aspect, 2012, no. 1, pp. 158-161.*

4. Chesno A. V. *Tekhnologiya otsenki fizicheskoy podgotovlennosti studentov [Technology for assessing students' physical fitness]. Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury : materialy KhVIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Modern problems of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical education: materials of the XVIII International Scientific and Practical Conference]. Nizhny Novgorod, National Research Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky Publ., 2019, pp. 83-87. (In Russ.).*

5. Chikina E. A. *Motivatsiya studentov k nauchno-issledovatel'skoy deyatel'nosti [Motivation of students to research activities]. E-Scio, 2017, no. 7, pp. 15-21.*

УДК 796.011.3+378

**ФОРМЫ И СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
К ЗАНЯТИЯМ СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**FORMS AND WAYS OF MOTIVATION OF CADETS AND LISTENERS
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA
FOR STRENGTH TRAINING SESSIONS**

Кузнецов Михаил Борисович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kuznetsov Mikhail Borisovich

senior lecturer

department of physical training and sports

Orel law Institute of the Ministry of internal affairs of Russia

named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Хромова Елизавета Павловна

курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Khromova Elizabeth Pavlovna

cadet

Orel law Institute of the Ministry of internal affairs of Russia

named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В статье уделяется внимание педагогическому аспекту повышения мотивации курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к занятиям силовыми упражнениями, а также делается анализ основных форм и методов повышения мотивации.

Abstract. The article focuses on the pedagogical aspect of increasing the motivation of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia to engage in strength exercises, and also analyzes the main forms and methods of increasing motivation.

Ключевые слова: курсант, силовая подготовка, силовые упражнения, мотивация, формы, способы.

Keywords: cadet, strength training, strength exercises, motivation, forms, methods.

На сегодняшний день для общества характерно существование в условиях качественных изменений во всех сферах жизни, в связи с чем, повышаются требования

к физической подготовке молодежи и в частности к курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России, которая требуется для выполнения оперативно-служебных задач, после окончания образовательной организации. Изменения в образовательной системе обуславливают необходимость всестороннего улучшения в области физического воспитания курсантов. По этой причине меняются цели физического воспитания, основной задачей которого становится формирование физической подготовленности обучаемого, что требует более качественного обучения, разработки новых программ и методик, базирующихся на личностно-ориентированном подходе к обучению [1, с. 171].

Однако, несмотря на возрастающую потребность в воспитании физически развитой личности, у курсантов наблюдается достаточно низкий уровень мотивации к занятиям физической подготовкой в целом и к занятиям силовыми упражнениями в частности. Причиной этого, по мнению исследователей, является отсутствие устойчивых привычек к регулярной двигательной активности. Кроме того, у курсантов отсутствует оптимальный жизненный стереотип, формирующийся в течение дошкольного и школьного периодов обучения.

Ребенок обладает врожденной мотивацией к движению, тогда как взрослый человек проявляет двигательную активность, сознательно побуждая себя к ней. Учитывая это, одним из наиболее значимых условий учебной деятельности становится формирование у обучаемого осознанных устойчивых мотивов. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физической подготовкой в целом и силовыми упражнениями в частности главную роль играет принцип сознательности.

Любая деятельность человека имеет определенную цель и исходит из конкретных мотивов. Эта деятельность выражает соотносимое, как с внутренним, так и с внешним, отношением человека к окружающему миру. При анализе мотивов какой-либо деятельности, нам становится понятен не только уровень заинтересованности в ней, но и становится возможным предположить, каково направление данной деятельности и насколько человек проявит свою активность в ней. В отношении двигательной активности и занятий силовыми упражнениями, можно утверждать, что, при определении мотивов курсант, станет заниматься самостоятельно для достижения основной цели – сдать контрольный норматив или зачет.

Таким образом, учитывая первоначальные мотивы занятий силовыми упражнениями, с помощью использования коррекционных элементов в методике преподавания становится возможным изменить временные мотивы достижения цели (сдачи зачета) на постоянные мотивы заинтересованности в занятиях силовыми упражнениями [2, с. 29].

В процессе обучения принято выделять следующие мотивы:

- 1) познавательные (заинтересованность в самом процессе обучения и овладения знаниями);
- 2) социальные (мотивы ответственности, потребности в самоопределении и самосовершенствовании);
- 3) личные (достижение благополучия, приобретение статуса).

Наибольшее значение в учебной деятельности имеют познавательные мотивы. Они обладают способностью актуализации в случае личностной значимости для обучающегося. Занятия силовыми упражнениями будут значимы, если их связать с будущей профессиональной самореализацией или значимостью для семейной жизни (через понимание воздействия силовых упражнений на человеческий организм с физиологической точки зрения).

Побуждающие мотивы физкультурной деятельности обучающихся вузов принято классифицировать следующим образом:

– внутренние мотивы (получение удовлетворения от процесса занятий – новые занятия, выполнение понравившихся упражнений и т.п.);

– внешние положительные мотивы (удовлетворение от результата деятельности – приобретение новых знаний и т.п.);

– мотивы, имеющие отношение к дальнейшей перспективе (оздоровление, снижение веса и т.п.);

– внешние отрицательные мотивы (связаны с чувством страха, например, боязнь негативной оценки окружающих, не сдать зачет по предмету и т.д.).

Однако самым значимый мотив для достижения основных целей физического воспитания (в том числе и на занятиях силовыми упражнениями) – желание укрепить свое здоровье. Не меньшее значение приобретают сопутствующие мотивы: обеспечение потребности в двигательной активности; получение новых знаний, умений и навыков; повышение работоспособности; расширение физических возможностей для лучшего качества жизни.

Обучаемым важно, чтобы в стенах вуза особое внимание уделялось коммуникативной культуре: то есть для них имеет значение взаимоотношения с окружающими, возможность свободного выражения своих мыслей и мнения. При этом для курсантов важна и обстановка, которая вызывает положительные эмоции и дает возможность работать над формированием своего тела. Последнее утверждение, по большей части, объясняется популярными среди молодежи средствами массовой информации и широким использованием сети Интернет, где пропагандируется культ привлекательного тела.

На отношение к занятиям силовыми упражнениями также влияют возраст и индивидуальные особенности человека. Исследования подтверждают, что с большей ответственностью к посещению тренировок относятся курсанты, обучающиеся на первом и втором курсах. Также динамику посещений можно отследить на протяжении учебного года: в первом семестре (осенью) посещаемость занятий выше; во втором семестре (весной) физическая активность идет на спад. Возможно, это объясняется возрастанием умственной нагрузки в конце учебного года. Также отмечается, что ниже посещаемость у курсантов, специальность которых связана с органами следствия.

Обучающимися отмечается, что посещение занятий по физической подготовке в вузе не заставляет их задуматься о роли физических упражнений в укреплении их здоровья. Также у курсантов не возникает желания применять полученные знания в своей повседневной жизни. Зачастую курсанты не считают физическую подготовку самостоятельной учебной дисциплиной, обладающей понятиями и принципами,

методологией и закономерностями. Занимаясь на занятиях силовыми упражнениями, они не получают опыта творческого использования полученных умений. Для многих силовые упражнения носят лишь механический характер [3, с. 40].

Стимуляции интереса обучаемых к занятиям силовыми упражнениями будет способствовать повышение качества тренировок и улучшение содержательного компонента занятий. Также важны усилия педагога, направленные на сопряжение личных пожеланий курсантов и объективных задач физического воспитания. Все это зависит от эффективности и целенаправленности тренировок, правильно рассчитанной физической нагрузки, умения проявлять самостоятельность на занятиях, индивидуального подхода к каждому обучаемому, личности самого преподавателя и его замотивированности на работу с обучаемыми. Очень важную роль играет, также новизна упражнений, достаточное обеспечение спортивным инвентарем, комфортно оборудованное место занятий. Способствовать заинтересованности курсантов могут также организованные встречи с известными спортсменами, различные лекции и физкультурно-массовые мероприятия. Курсантам важно увидеть и оценить собственные достижения, получить удовлетворение от самой тренировки и положительные эмоции от познания нового – благодаря этому они начинают верить в возможности физического совершенствования.

Для того чтобы привлечь курсантов к занятиям, следует уделить внимание их предпочтениям при выборе формы и содержания занятий. Силовые упражнения – особый вид упражнений. Они не отличаются эмоциональностью и зрелищностью как. Поэтому для молодежи занятия силовыми упражнениями не так привлекательны. Часто обучаемые, следуя сложившимся стереотипам, считают, что занятия силовыми упражнениями излишне травмоопасны и негативно сказываются на деятельности сердечно-сосудистой системы. Поэтому очень важна способность преподавателя привлечь курсантов к занятиям, вызвать у них интерес. Тренировка должна быть интересной и эмоциональной, с обязательными элементами новизны: механизмы, аппараты и снаряды должны быть задействованы максимально; непременно должны быть упражнения, развивающие определенные группы мышц; в занятия можно включать спортивные игры (баскетбол, волейбол и т.п.).

Сложившаяся на сегодняшний день система физического воспитания в вузе не предполагает дифференцированного подхода к обучаемым, который бы учитывал их индивидуальные способности и здоровье, а также в полной мере реализовывал потребности курсантов в движении. Поэтому преподаватель должен стремиться к тому, чтобы обучаемые испытывали чувство удовлетворенности после тренировки. Если для курсантов будут очевидны привлекательные стороны своей деятельности, это повлияет на более глубокое, устойчивое и положительное отношение к ней [4, с. 106].

Для того чтобы сформировать и поддержать позитивную эмоциональную психологическую обстановку на тренировках, для успешной стимуляции обучаемых преподавателю следует:

- 1) учитывать желания обучаемых. Зачастую преподаватель в своей деятельности отталкивается от собственных желаний и, отталкиваясь от этого, проводит

обучение. Однако важно понимать, что именно хочет курсант. Если педагог получит ответ на данный вопрос, он сумеет заинтересовать обучаемых.

2) Применять идентификацию, то есть, условно говоря, у курсантов должно возникнуть устойчивое стремление к чему-либо, желание, которое может даже не согласовываться с педагогическими намерениями. Важно, чтобы такие желания возникали, и была бы возможность отталкиваться от них во время занятий.

3) На занятиях необходим учет индивидуальных особенностей курсантов. Важно понимать, что обучаемый – это неповторимая личность, обладающая своей собственной психофизической спецификой. Поэтому одни и те же усредненные нормативы нельзя применять к каждому в равной степени.

4) Замечать и развивать сильные стороны обучаемых, оценивать и признавать их достоинства.

5) Поощрять достижения. Похвала имеет большое значение для мотивации к тренировкам, в особенности у курсантов с низкой успеваемостью.

6) Занятие должно быть интересным. Курсанты должны приходить на занятия, ожидая получить новые знания и умения, а по окончании занятия испытывать чувство удовлетворения.

7) Обучаемый должен сам захотеть выполнять задания. Приказные формы обучения должны смениться добровольными, когда курсант сам понимает, что выполнить то или иное упражнение необходимо.

Таким образом, одной из причин недостаточной физической активности курсантов является отсутствие оптимального комплекса мотивов. Знание первоначальных мотивов занятий силовыми упражнениями способствует коррекции направления мотивов, не имеющих достаточной устойчивости, а также перемещает мотив с результата деятельности на сам процесс. Поэтому на основе классификации побуждающих мотивов следует определить ведущие мотивы физической деятельности. Создание определенных педагогических условий будет мотивировать обучающихся к занятиям силовыми упражнениями. Также влияние на мотивацию оказывают соблюдение принципа сознательности, повышение качества занятий и улучшение содержательного компонента занятий, комфортная обстановка, учет индивидуальных особенностей, поощрение достижений, регулярное посещение занятий.

Литература

1. Герасимов И. В., Мальцева О. А. Пути повышения профессиональной мотивации у слушателей образовательных организаций МВД России // *Наука-2020*. 2017. № 2(13). С. 171-175.

2. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 27-31.

3. Губанов Э. В. Состояние и проблемы физической подготовки личного состава ОВД // *Наука-2020*. 2018. № 8(24). С. 38-42.

4. Моськин С. А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД // Наука-2020. 2018. № 1-1(17). С. 104-109.

References

1. Gerasimov I. V., Maltseva O. A. Puti povysheniya professional'noy motivatsii u slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Ways to increase professional motivation among students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauka-2020, 2017, no. 2(13), pp. 171-175.

2. Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Osobennosti organizatsii i postroeniya fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Features of the organization and construction of physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov: sbornik statey [Improvement of physical training of law enforcement officers: collection of articles]. Orel, OrUI of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 27-31.

3. Gubanov E. V. Sostoyanie i problemy fizicheskoy podgotovki lichnogo sostava OVD [State and problems of physical training of police personnel]. Nauka-2020, 2018, no. 8(24), pp. 38-42.

4. Moskin S. A. Rol' fizicheskoy podgotovki v professional'nom obuchenii kursantov i slushateley dlya prakticheskoy deyatel'nosti v OVD [The Role of physical training in professional training of cadets and students for practical activities in the police Department]. Nauka-2020, 2018, no. 1-1(17), pp. 104-109.

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЧАСТНЫХ ОХРАННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РОССИИ

HISTORY OF PRIVATE SECURITY ORGANIZATIONS IN RUSSIA

Агафонов Дмитрий Вячеславович

старший преподаватель

шеф-инструктор тактической стрельбы

Межрегиональной Академии безопасности и выживания

член Международной федерации IPSC

Коломбо, Шри-Ланка

Agafonov Dmitry Vyacheslavovich

senior lecturer

chief-instructor of tactical shooting

Interregional Academy of safety and survival

member of the international IPSC Federation

Colombo, Sri Lanka

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос истории создания частных охранных организаций в России. Сегодня во всемирной охранной индустрии функционируют тысячи частных предприятий, трудятся миллионы частных охранников, внося весомую лепту в безопасность своих стран.

Abstract. This article discusses the history of the creation of private security organizations in Russia. Today, thousands of private companies operate in the global security industry, and millions of private security guards work, making a significant contribution to the security of their countries.

Ключевые слова: частное охранное предприятие, служба безопасности, телохранитель, охрана.

Keywords: private security company, security service, bodyguard, security.

Первыми телохранителями еще во времена общинного строя были обычные воины, которым племя поручало охранять наиболее важных лиц племени (вождей, жрецов) во время стычек с неприятелем. Поначалу эти воины служили лишь живым щитом от дротиков и стрел противника и их не обучали никаким специальным «военным хитростям», помогающим им в выполнении их задачи. Однако в дальнейшем ситуация начала кардинально изменяться и для телохранителей стали вырабатывать специальные способы ведения боя, отвечающие возложенным на них задачам.

Значительное развитие искусство телохранителей получило в государствах древнего мира. Так в Древнем Египте телохранители фараона составляли основную и самую подготовленную часть войска. В составе охранных подразделений были как пехотинцы, так и воины на колесницах. В обязанности телохранителей входили не только охрана и защита фараона, но и другие функции: например, забой скота для кухни фараона.

Во времена Древней Греции, где отряды личных телохранителей были у правителя каждого крупного города, значительно совершенствуется боевой арсенал

телохранителей и ужесточаются критерии их отбора. Широко известные сегодня Олимпийские игры в древности служили не только делу развития спорта, но и являлись способом подбора бойцов в элитные воинские отряды. Греки считали, что охрану высших лиц, прямых потомков Зевса, можно доверить лишь людям, одержавшим победу на религиозных играх – Олимпиаде. Победа спортсменов была свидетельством божественной благосклонности к ним, что гарантировало атлетам зачисление в отряды элитных войск, численность которых была неодинаковой в разных городах Древней Греции. Так, у правителя древнегреческой Спарты было около 300 телохранителей, большинство из которых попали на эту службу после своего триумфа на Олимпийских играх. В другом древнегреческом государстве – Фивах – телохранители входили в особое братство и назывались «Священным отрядом».

В Малой Азии жизнь и здоровье правителей Османской Порты – турецких султанов – охраняли элитные отряды пехоты – янычары (в переводе с турецкого – «новое войско»), возглавляемые агой. Первый янычарский корпус был создан во второй половине XIV века и насчитывал около 1000 человек. К середине XVIII века их численность была уже свыше 118 тыс. человек. Изначально отряды янычар комплектовались из мальчиков, захваченных в завоевательных походах и обращенных в ислам. Воспитанные в строгих военных условиях пленники отличались особой преданностью султану и жестокостью в бою. Янычарам запрещалось иметь семью и вести домашнее хозяйство. Воинские формирования янычар просуществовали более 400 лет (до 1826 года) и являлись одним из наиболее мощных факторов внутренней и внешней политики Османской империи.

В Китае развитию охранной деятельности способствовало наличие разнообразных школ боевых искусств. С 1800 года в Китае стали появляться первые охранные бюро, но своего расцвета охранный бизнес достиг в период во второй половине XIX века. Самой знаменитой охранной службой Китая в это время была «Хуйю бяоцзюй» или «Работающие вместе», которая принадлежала старшему евнуху императрицы Цыси. Охранные агентства в Китае определялись терминами: «ху юань» — что означает «защита места» или «цзоу бяо» – «ходячая охрана». Первые охраняли резиденции и жилища, вторые – сопровождали караваны и людей во время путешествий. Поначалу охранные службы были малоорганизованы и предлагали свои услуги всем, кто нуждался в защите и способен был ее оплатить.

Многие мастера боевых искусств основной заработок получали тем, что сегодня бы назвали частным охранным бизнесом. Человек, который работал охранником, обязан был быть хорошим наездником, отлично управляться с самым разным оружием и владеть хорошей техникой «ближнего боя». Оружие делилось на открытое и тайное. Открытое носилось, соответственно, открыто, демонстрируя окружающим, что конвой охраняют вооруженные люди. Тайное оружие пряталось под одеждой на случай необходимости. Это могли быть различные цепи, кинжалы и прочее.

Во второй половине XIX века правительства стран Северной Америки и Европы осознают, что необходимо уделять должное внимание охране первых лиц государства. Так после убийства президента Линкольна в США в 1865 году создается

независимая секретная служба, основной задачей которой является охрана жизни Президента. Чуть позднее, в 1883 году в Англии для охраны королевы Виктории учреждено Британское отделение секретной службы.

Россию в конце XIX века захлестнула волна террористических актов и покушений на первых лиц государства, в результате чего в 1895 году была учреждена Тайная дворцовая полиция для охраны их императорских величеств. Кроме этого, обеспечением безопасности царственных особ Российской империи занимались Собственный Его Императорского Величества конвой, 1-й железнодорожный полк, Собственный Его Величества сводный пехотный полк и другие подразделения. Непосредственно за безопасность императора отвечали личные телохранители императора, которых называли «личники».

Безопасность императорской семьи традиционно доверялась отборным казакам, которые входили в состав императорского конвоя. История сохранила имена некоторых камер-казаков. Николая I охранял впервые взятый из состава Собственного конвоя для службы при дворе комнатным «камер-казак» урядник Подсвилов. Николая II сопровождал ординарец-телохранитель вахмистр Пилипенко. С 1912 года казак-телохранителем Николая, а с 1917 года — его вдовы, был Тимофей Ящик.

В советский период для защиты имущества от противоправных посягательств различные государственные ведомства (совнархозы, исполкомы Советов депутатов трудящихся, министерства, предприятия, учреждения, организации и др.) имели право иметь в штате вольнонаемных вооруженных работников (сторожей, вахтеров) либо создавать специализированные ведомственные вооруженные подразделения, которые со временем стали обобщенно называть промышленной охраной, ведомственной охраной. С 1924 года по 1999 год в СССР и России действовала ведомственная военизированная охрана.

С 1999 года деятельность ведомственной охраны регулируется Федеральным законом от 14 апреля 1999 г. № 77-ФЗ «О ведомственной охране».

Федеральным законом от 14 апреля 1999 года № 77-ФЗ «О ведомственной охране» установлено, что федеральные органы исполнительной власти имеют право создавать только государственную ведомственную охрану. Федеральным законом могут быть установлены имеющие право на создание ведомственной охраны федеральные государственные органы, не являющиеся федеральными органами исполнительной власти, организации.

С 1999 по 2003 г. ведомственные охраны являлись структурными подразделениями министерств. С 2003 года в связи с проводимой административной реформой большинство ведомственных охран были преобразованы в юридические лица, находящиеся в ведении соответствующих федеральных министерств и агентств.

По состоянию на начало 2019 года в России фактически созданы две системы ведомственной охраны: государственная (около 120 тыс. чел., без учета ВО Минобороны России) и негосударственная (более 60 тыс. чел.).

Создание негосударственной ведомственной охраны государственных корпораций стало возможно вследствие целенаправленной деятельности законодателей, которые не предусмотрели создание государственных предприятий и государст-

венных учреждений госкорпорациями. На 17 октября 2017 года осуществляется преобразование ФГУП «Атом-охрана» и ФГУП "Научно-технический центр «Охрана» в акционерные общества с последующей передачей 100 процентов акций государственным корпорациям «Роскосмос» и «Росатом» соответственно в качестве имущественного взноса Российской Федерации.

Государственная корпорация «Ростех» – АО «РТ-Охрана» (ранее ЗАО «РТ-Охрана») – первая в России негосударственная ведомственная охрана (по данным из ЕГРЮЛ с 21.07.2010), входит в состав холдинговой компании АО «СИБЕР». Численность сотрудников – 9911 тыс. человек.

Государственная корпорация «Росатом» – в 2003 году создано ФГУП «Атом-охрана». Численность 8828 чел.

Государственная корпорация «Роскосмос» – в состав корпорации, созданной в августе 2015 г., входит ФГУП "Научно-технический центр «Охрана» (создано 18 октября 1991 г.), которое с 2001 года находилось в ведении Федерального космического агентства. Численность 5386 чел.

Негосударственная ведомственная охрана иных юридических лиц:

✓ ПАО «Газпром» – филиалы: «Центральное межрегиональное управление охраны ОАО «Газпром», «Приволжское межрегиональное управление охраны ОАО «Газпром», «Северо-Западное межрегиональное управление охраны ОАО «Газпром», «Северо-Уральское межрегиональное управление охраны ОАО «Газпром», «Южно-Уральское межрегиональное управление охраны ОАО «Газпром», «Южное межрегиональное управление охраны ОАО «Газпром». Численность – 18597 чел.

✓ ПАО «Роснефть» – ООО «РН-ведомственная охрана» (по данным из ЕГРЮЛ – с 23.10.2015) – численность 1028 чел.

✓ ПАО «Транснефть» – ООО «Транснефть-Охрана» (по данным из ЕГРЮЛ – с 10.06.2014). Численность – 15743 чел.

✓ АК «АЛРОСА» (ПАО) – 15.05.2018 Правительством Российской Федерации утверждено Положение о ведомственной охране на основании которого будут создаваться вооруженные подразделения охраны.

✓ Центральный банк Российской Федерации (Банк России) – Российское объединение инкассации (РОСИНКАС) частично наделено правами ведомственной охраны.

Литература

1. Бондарович А. В. Актуальные вопросы организации частной охраны / А. В. Бондарович // Мир безопасности. - 2011. - № 7. - С. 63-67.
2. Боярский А. Развитие частной охранной деятельности в России / А. Боярский // Коммерсантъ-Деньги. - 2010. - № 3. - С. 36-40.
3. Закиряев Д. Т. Предупреждение преступлений в сфере частной охранной деятельности и его обеспечение уголовно-правовыми средствами : дис. ... канд. юрид. наук. - Рязань, 2013. - 243 с.
4. Ишмуратов П. Н. К вопросу повышения эффективности частной охранной деятельности / П. Н. Ишмуратов // Административное право и процесс. - 2012. - № 1. - С. 61 - 62.

5. Марущенко В. В. Проблемы становления негосударственной правоохранительной системы / В. В. Марущенко // Право. - 2011. - № 1. - С. 30-34.
6. Федорова О. Г. Правовое регулирование частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации : дис. ... канд. юрид. Наук : 12.00.03. - СПб., 2009. - 214 с.
7. Шаронов С. А. Закон РФ «О частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации»: анализ, проблемы, предложения / С. А. Шаронов // Современное право. - 2012. - N 8. - С. 71 - 74.с.

References

1. Bondarovich A. V. Aktual'nye voprosy organizatsii chastnoy okhrany [Topical issues of organization of private protection]. *Mir bezopasnosti - World security*, 2011, no. 7, pp. 63-67.
2. Boyarsky A. Razvitie chastnoy okhrannoy deyatel'nosti v Rossii [Development of private security activity in Russia]. *Kommersant"-Den'gi - Kommersant-Money*, 2010, no. 3, pp. 36-40.
3. Zakiryaev D. T. Preduprezhdenie prestupleniy v sfere chastnoy okhrannoy deyatel'nosti i ego obespechenie ugovovno-pravovymi sredstvami. Dis. kand. yurid. nauk [Prevention of crimes in the sphere of private security activity and its provision with criminal legal means. Diss. cand. the faculty of law. sci.]. Ryazan, 2013, 243 p.
4. Ishmuratov P. N. K voprosu povysheniya effektivnosti chastnoy okhrannoy deyatel'nosti [On the issue of increasing the efficiency of private security activities]. *Administrativnoe pravo i protsess - Administrative law and process*, 2012, no. 1, pp. 61-62.
5. Marushchenko V. V. Problemy stanovleniya negosudarstvennoy pravookhranitel'noy sistemy [Problems of formation of non-state law enforcement system]. *Pravo – Law*, 2011, no. 1, pp. 30-34.
6. Fedorova O. G. Pravovoe regulirovanie chastnoy detektivnoy i okhrannoy deyatel'nosti v Rossiyskoy Federatsii. Dis.kand. yurid. Nauk [Legal regulation of private detective and security activities in the Russian Federation. Diss. Cand. the faculty of law. Sci.]. St. Petersburg, 2009, 214 p.
7. Sharonov S. A. Zakon RF «O chastnoy detektivnoy i okhrannoy deyatel'nosti v Rossiyskoy Federatsii»: analiz, problemy, predlozheniya [Law of the Russian Federation «on private detective and security activities in the Russian Federation»: analysis, problems, proposals]. *Sovremennoe parvo - Modern law*, 2012, no. 8, pp. 71-74 p.

УДК 613.2:796.071

**ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ
ЛИСТЬЕВ ЗЕМЛЯНИКИ В СОЗДАНИИ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

**PROSPECTS FOR THE USE OF BIOLOGICALLY ACTIVE SUBSTANCES
OF LEAVES OF STRAWBERRY IN THE CREATION
OF BAKERY PRODUCTS FOR ATHLETES**

Учасов Дмитрий Сергеевич

*доктор биологических наук, профессор
кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Uchasov Dmitry Sergeevich

*Sc.D., professor
department «Theory and method of physical culture and sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Кузнецова Елена Анатольевна

*доктор технических наук, заведующий кафедрой
кафедра «Промышленная химия и биотехнология»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Kuznetsova Elena Anatolyevna

*Doctor of technical sciences
department «Industrial chemistry and biotechnology»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Кузнецова Ольга Викторовна

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

Kuznetsova Olga Viktorovna

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

Аннотация. В статье проанализированы перспективы создания и использования в пищевых рационах спортсменов хлебобулочных изделий, обогащенных биологически активными компонентами листьев земляники.

Abstract. The article analyzes the prospects of creating bakery products enriched with biologically active components of strawberry leaves. The expediency of using such bakery

products in the food rations of athletes is proved.

Ключевые слова: *питание спортсменов, флавоноиды, биологически активные вещества, листья земляники, функциональные пищевые ингредиенты, обогащенные хлебобулочные изделия.*

Keywords: *nutrition of athletes, flavonoids, biologically active substances, strawberry leaves, functional food ingredients, enriched bakery products.*

На фоне больших физических и эмоциональных нагрузок, сопряженных со спортивной деятельностью, значительно возрастает потребность организма человека в энергии, питательных и биологически активных веществах. При этом рационы питания, состоящие из обычных пищевых продуктов, зачастую не могут удовлетворить высокие потребности организма спортсменов в энергетическом, пластическом материале и ряде биологически активных веществ, необходимых для нормального течения метаболических процессов, согласованной деятельности всех физиологических систем, формирования механизмов адаптации к интенсивным физическим нагрузкам и другим стресс-факторам. Нередко рационы питания спортсменов имеют дефицит витаминов, минеральных элементов, пищевых волокон из-за низкого уровня потребления овощей, фруктов, хлеба из муки грубого помола при высоком уровне потребления рафинированных продуктов (хлебобулочных изделий из муки высшего сорта, сахара, макаронных, кондитерских изделий) [7, 12]. Недостаточность отдельных макро- и микронутриентов, несбалансированность и неадекватность питания оказывают отрицательное влияние на уровень физической работоспособности, процессы восстановления, функциональное состояние системы антиоксидантной защиты, иммунный статус и адаптационные возможности организма атлетов, способствуют повышению вероятности возникновения переутомления, оксидативного стресса, иммунодефицита и многих заболеваний [6, 9, 11].

Одним из основных направлений оптимизации питания спортсменов является создание и использование в их рационах хлебобулочных изделий, обогащенных различными функциональными пищевыми ингредиентами. Включение таких хлебобулочных изделий в рационы питания спортсменов оказывает благоприятное влияние на синтез белка в организме, способствует улучшению восполнения запасов гликогена в печени и мышцах, поддержанию стабильного уровня глюкозы в крови, улучшению энергообеспечения организма; повышению выносливости; улучшению антиоксидантного статуса организма [1]. Выбор хлебобулочных изделий в качестве носителя для обогащения функциональными пищевыми ингредиентами обусловлен тем, что хлебобулочные изделия относятся к наиболее доступным, хорошо усвояемым продуктам массового потребления, имеющим значительный удельный вес в структуре рационов питания людей различного возраста. Источником функциональных пищевых ингредиентов – рецептурным компонентом – обогатителем, может быть сырье растительного, животного, минерального и синтетического происхождения, в том числе специально разработанные витаминные и витаминно-минеральные смеси. При этом все большее внимание исследователей привлекает

местное растительное сырье, богатое биологически активными веществами, проявляющими антиоксидантные, иммуностимулирующие и другие полезные свойства.

Одним из перспективных видов растительного сырья, который может быть использован в технологии обогащенных хлебобулочных изделий для питания спортсменов в качестве источника биологически активных веществ, являются листья земляники лесной и земляники садовой. Листья земляники (лесной и садовой) содержат флавоноиды, дубильные вещества, полисахариды, органические кислоты, витамин С, тиамин, каротиноиды, аминокислоты, минеральные элементы и другие физиологически активные компоненты [2, 4, 8].

Основной группой биологически активных веществ листьев земляники являются фенольные соединения – флавоноиды. По современным представлениям, флавоноиды обладают выраженным антиоксидантным действием, проявляют противовоспалительный, диуретический, противоопухолевый, противодиабетический, антитромбоцитарный, противомикробный эффекты [3]. Считается доказанной способностью флавоноидов быть синергистами витамина С. В частности, флавоноиды и витамин С, дополняя и усиливая действие друг друга, укрепляют стенки капилляров, снижают их проницаемость. Кроме того, флавоноиды способствуют накоплению аскорбиновой кислоты в надпочечниках, печени и других органах, замедляя процесс ее элиминации из организма. Имеются сведения о положительном влиянии флавоноидов на сердечно-сосудистую систему, проявляющемся в увеличении силы сокращения сердечной мышцы, улучшении питания миокарда за счет усиления притока крови, в способности оказывать гипотензивное действие. Есть данные литературы, свидетельствующие о способности флавоноидов активизировать дезинтоксикационную функцию печени [10].

Дубильные вещества обладают вяжущим, противовоспалительным действием, поэтому растения с высоким содержанием таких веществ могут использоваться при разработке функциональных пищевых продуктов [5].

Минеральный состав листьев земляники представлен кальцием, калием, магнием, железом, марганцем, цинком и другими минеральными элементами. При этом не выявлены тенденции к накоплению токсичных элементов (свинец, кадмий), уровень которых был в пределах фоновых значений [13]. В экспериментальных исследованиях по изучению фармакологических свойств листьев земляники лесной установлены диуретическое, кардиопротекторное, противовоспалительное и противоопухолевое свойства этого лекарственного растительного сырья [2].

Таким образом, резюмируя представленные сведения о компонентном составе и свойствах листьев земляники можно сделать вывод о перспективности использования этого вида растительного сырья в создании хлебобулочных изделий для питания спортсменов.

Литература

1. Бородулин Д. М., Невская Е. В., Киселев Д. И., Шлеленко Л. А., Потапова М. Н. Анализ функционирования центробежно-шнекового смесителя методом множественной регрессии при получении мучной хлебопекарной смеси для

приготовления хлебобулочных изделий для питания спортсменов // *Техника и технология пищевых производств*. 2016. № 2(41). С. 91-100.

2. Гриневич В. С., Корожан Н. В. Земляники лесной листья: компонентный состав и фармакологические свойства. *Обзор литературы // Вестник фармации*. 2018. № 1(79). С. 87–94.

3. Зверев Я. Ф. Антитромбоцитарная активность флавоноидов // *Вопросы питания*. 2017. Т. 86. № 6. С. 6–20.

4. Коноплева М. М. Количественное определение суммы фенольных соединений в листьях земляники лесной // *Вестник фармации*. 2008. № 3(41). С. 34–37.

5. Скрынник Л. Н., [и др.]. Лекарственные растения природного парка «Виштынецкий» (Калининградская область) как ценный источник биологически активных веществ фенольной природы // *Успехи современного естествознания*. 2019. № 1. С. 51–56.

6. Лидов П. И., Поляев Б. А. Анализ системы питания спортсменов сборных команд, существующей в Российской Федерации // *Вопросы питания*. 2014. Т. 83. № 53. С. 139.

7. Мартинчик А. Н., Кешабянц Э. Э., Денисова Н. Н. Оценка фактического питания спортсменов-единоборцев с позиций принципов здорового питания // *Современные вопросы биомедицины*. 2018. Т. 2. № 2(3). С. 4.

8. Минович В. М., Токарева А. Ю., Цетенко Н. А. Фитохимический анализ листьев земляники садовой и земляники лесной (*Fragaria vesca* L.) Прибалтийского региона // *Инновационные технологии в фармации : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в фармации», посвященной 100-летию со дня образования Иркутского государственного медицинского университета, 14-15 июня 2019. Иркутск, 2019. С. 277–280.*

9. Латков Н. Ю. [и др.]. Питание спортсменов в тренировочный период: эффективность применения БАД // *Вестник ЮУрГУ. Серия «Пищевые и биотехнологии»*. 2015. Т. 3. № 4. С. 88–93.

10. Демидова Т. И., [и др.]. Специализированные пищевые продукты для питания спортсменов // *Пищевая промышленность*. 2012. № 7. С. 68–71.

11. Гищак Т. В., [и др.]. *Спортивная фармакология и диетология*. Москва : ООО И. Д. Вильямс, 2008. 256 с.

12. Чижикова А. С., Учасов Д. С. Анализ особенностей питания юных пловчих // *Наука 2020*. 2018. № 2-1(18). С. 43–49.

13. Мечикова Г. Я., Бердников Н. В., Степанова Т. А., Будо А. Е. Элементный состав листьев земляники восточной // *Дальневосточный медицинский журнал*. 2008. № 1. С. 103–106.

References

1. Borodulin D. M., Nevskaya E. V., Kiselev D. I., Shlelenko L. A., Potapova M. N. Analiz funktsionirovaniya tsentrobezchno-shnekovogo smesitelya metodom mnozhestvennoy regressii pri poluchenii muchnoy khlebopekarnoy smesi dlya prigotovleniya khlebobulochnykh izdeliy dlya pitaniya sportsmenov [Analysis of centrifugal screw mixer operation applying multiple regression method when obtaining baker's flour mix to produce bakery products for sportsmen]. *Tekhnika i tekhnologiya pishchevykh proizvodstv - Technique and technology of food production*, 2016, no 2(41), pp. 91-100.

2. Grinevich V. S., Korozhan N. V. Zemlyaniki lesnoy list'ya: komponentnyy sostav i farmakologicheskie svoystva. Obzor literatury [Strawberry forest leaves: component composition and pharmacological properties. Literature review]. Vestnik farmatsii - Bulletin of pharmacy, 2018, no. 1(79), pp. 87–94.

3. Zverev Ya. F. Antitrombotsitarnaya aktivnost' flavonoidov [Antiplatelet activity of flavonoids]. Voprosy pitaniya - Nutrition Issues, 2017, T. 86, no. 6, pp. 6–20.

4. Konopleva M. M. Kolichestvennoe opredelenie summy fenol'nykh soedineniy v list'yakh zemlyaniki lesnoy [Quantitative determination of the sum of phenolic compounds in the leaves of wild strawberries]. Vestnik farmatsii - Vestnik of pharmacy, 2008, no. 3(41), pp. 34–37.

5. Skrynnik L. N., [et al.]. Lekarstvennyye rasteniya prirodnogo parka «Vishtynetskiy» (Kaliningradskaya oblast') kak tsennyy istochnik biologicheski aktivnykh veshchestv fenol'noy prirody [Medicinal plants of the natural Park «Vishtynetsky» (Kaliningrad region) as a valuable source of biologically active substances of phenolic nature]. Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya - Success of modern natural science, 2019, no. 1, pp. 51–56.

6. Lidov P. I., Polyayev B. A. Analiz sistemy pitaniya sportsmenov sbornykh komand, sushchestvuyushchey v Rossiyskoy Federatsii [Analysis of the nutrition system of athletes of national teams existing in the Russian Federation]. Voprosy pitaniya - Questions of nutrition, 2014, T. 83, no. 53, pp. 139.

7. Martinchik A. N., Keshabyants E. E., Denisova N. N. Otsenka fakticheskogo pitaniya sportsmenov-edinobortsev s pozitsiy printsipov zdorovogo pitaniya [Evaluation of actual nutrition of martial artists from the position of principles of healthy nutrition]. Sovremennyye voprosy biomeditsiny - Modern issues of Biomedicine, 2018, Vol. 2, no. 2(3), pp. 4.

8. Mirovich V. M., Tokareva A. Yu., Tsetenko N. A. Fitokhimicheskiy analiz list'ev zemlyaniki sadovoy i zemlyaniki lesnoy (*Fragaria vesca* L.) Pribaltiyskogo regiona [Phytochemical analysis of leaves of garden strawberry and forest strawberry (*Fragaria vesca* L.) of the Baltic region]. Innovatsionnyye tekhnologii v farmatsii : sbornik nauchnykh trudov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem «Innovatsionnyye tekhnologii v farmatsii», posvyashchennoy 100-letiyu so dnya obrazovaniya Irkutskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta, 14-15 iyunya 2019 [Innovative technologies in pharmacy: collection of proceedings All-Russian scientific and practical conference with international participation «Innovative technologies in pharmacy», dedicated to the 100th anniversary of the Irkutsk state medical University, June 14-15, 2019]. Irkutsk, 2019, pp. 277–280. (In Russ.).

9. Latkov N. Yu., [i dr.]. Pitaniye sportsmenov v trenirovochnyy period: effektivnost' primeneniya BAD [Nutrition of athletes in the training period: the effectiveness of dietary SUPPLEMENTS]. Vestnik YuUrGU. Seriya «Pishchevye i biotekhnologii» - Bulletin of SUSU. A series of «Food and biotechnology», 2015, Vol. 3, no. 4, pp. 88–93.

10. Demidova T. I., [et al.]. Spetsializirovannyye pishchevyye produkty dlya pitaniya sportsmenov [Specialized food products for athletes' nutrition]. Pishchevaya promyshlennost' - Food industry, 2012, no. 7, pp. 68–71.

11. Gishchak T. V., [et al.]. Sportivnaya farmakologiya i dietologiya [Sports pharmacology and dietetics]. Moscow, I. D. Williams LTD Publ., 2008, 256 p.

12. Chizhikova A. S., Uchasov D. S. Analiz osobennostey pitaniya yunyykh plovchikh [Analysis of dietary habits of young female swimmers]. Nauka-2020 – Science-2020, 2018, no. 2-1(18), pp. 43–49.

13. Mechikova G. Ya., Berdnikov N. V., Stepanova T. A., Budo A. E. Elementnyy sostav list'ev zemlyaniki vostochnoy [Elemental composition of leaves of Eastern strawberry]. Dal'nevostochnyy meditsinskiy zhurnal - Far Eastern medical journal, 2008, no. 1, pp. 103–106.

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.011.3

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД, ПРИВЛЕКАЕМЫХ К ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ НА ТЕРРИТОРИИ СЕВЕРО-КАВКАЗСКОГО РЕГИОНА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS INVOLVED IN COUNTER-TERRORISM OPERATIONS ON THE TERRITORY OF THE NORTH CAUCASUS RUSSIAN REGION

Алдошин Андрей Витальевич

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физической подготовки и спорта»
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия

Aldoshin Andrey Vitalievich

candidate of pedagogics, assistant professor
department of "Physical training and sports"
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются этапы специальной физической подготовки сотрудников ОВД для эффективного выполнения оперативно-служебных задач в условиях контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации.

Abstract. The article considers the stages of special physical training of police officers for effective performance of operational and service tasks in the context of counter-terrorist operations in the North Caucasus region of the Russian Federation.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, технология, контртеррористические операции, тренировка, слушатели.

Keywords: special physical training, technology, counter-terrorism operations, training, students.

Для эффективного использования процесса специальной физической подготовки сотрудников ОВД и обеспечения их профессиональной подготовленности целесообразно разбивать его на этапы. Это необходимо для использования системно-структурного подхода при планировании подготовки сотрудников МВД России, и для более гибкого управления этим процессом. Все средства и методы физической подготовки, в зависимости от тем профессионального совершенствования, будут иметь разную значимость и направленность.

С учетом закономерностей адаптационного процесса в рамках периода подготовки сотрудников ОВД, было выделено два этапа (1 этап – 5 занятий) в направленности физической подготовки. Выбор средств и методов тренировки на этих

этапах должен предусматривать эффективное повышение, прежде всего, функциональных возможностей физиологических систем, играющих главную роль в обеспечении способностей человека успешно адаптироваться при различных воздействиях, в том числе экстремальных [1, с. 47]. В связи с этим на всех этапах подготовки целесообразно вводить концентрированные объемные нагрузки, содержащие средства как общей, так и специальной подготовки.

Именно учет направленности и характера физической нагрузки, ее планирование в зависимости от этапов подготовки сотрудников ОВД, позволили нам разработать программу тренировки в соответствии с решаемыми задачами.

На первом этапе подготовки сотрудника ОВД в процессе физической подготовки целесообразно применять педагогические приемы, направленные на повышение общефизической подготовленности сотрудников ОВД. Это достигается путем последовательного повышения физических нагрузок для обеспечения такого уровня готовности, который позволил бы успешно перейти к следующему этапу тренировки.

При этом сложные координационные упражнения должны сочетаться с упражнениями на силу, скоростную и общую выносливость. Они выполняются с повышенной интенсивностью, большой продолжительностью и оптимальными по длительности и эффективности периодами отдыха [2, с. 161]. Применение этих упражнений всегда вызывает большое физическое утомление. Цель их – научить сотрудников переносить максимальные физические напряжения, бороться с усталостью. Для повышения эмоционального фона занятия должны проводиться соревнования по отдельным упражнениям на индивидуальное и групповое первенство, усложняться условия их выполнения, включая подвижные игры и эстафеты общеразвивающего характера.

Таким образом, при проведении практических занятий на первом этапе подготовки предполагается добиться наибольшей эффективности в выполнении боевых приемов борьбы и повышению устойчивости организма сотрудников ОВД к высоким физическим нагрузкам. В основе такой адаптации лежат возникшие в результате тренировки метаболические, морфологические и функциональные изменения в различных органах и тканях.

Для достижения поставленных целей необходимо выполнить следующие задачи:

1. Изучение и совершенствование боевых приемов борьбы.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности сотрудников.
3. Поддержание профессиональной работоспособности сотрудников.
4. Развитие психологической устойчивости. Она достигается путем постоянного повышения трудностей выполнения двигательных заданий из нестандартных положений: изменение обстановки, ограничение времени, выбор и принятие решения, включение элементов опасности, увеличение времени действий в обстановке повышенной трудности, связанной с эмоциональной напряженностью.
5. Повышение физической активности и достижение умеренного эмоционального возбуждения. Достигается обеспечением восстановления и суперкомпенсации показателей работоспособности к началу следующих занятий. В содержание заня-

тий включается минимальное количество упражнений на силу и выносливость. Преимущественно используются гимнастические упражнения, стимулирующие проявление специальных профессиональных качеств, а также подвижные и спортивные игры. Субъективным критерием оценки решения данной задачи являлось ощущение повышенной активности, хорошего настроения и самочувствия, объективными – выполнение профессиональных заданий с высоким качеством.

Решение данных задач достигалось за счет постоянного увеличения физических нагрузок в течение всего этапа.

Дальнейшее развитие и совершенствование специальных физических качеств сотрудников МВД России: ловкости, координации движений, скоростной и силовой выносливости, смелости, решительности.

Совершенствование навыков в применении боевых приемов борьбы и преодолении полосы препятствий с целью выработки психологической устойчивости [3, с. 111; 4, с. 10; 5, 107].

Второй этап – специальная физическая подготовка (2 этап – 1 занятие, зачет), характеризуется максимальными нагрузками, особо большим психическим напряжением. На данном этапе происходит окончательная подготовка сотрудников и проверка их профессиональной подготовленности к действиям в экстремальных условиях.

Поэтому задачами физической подготовки на данном этапе является:

- поддержание физической готовности сотрудников на достигнутом уровне;
- совершенствование эмоционально-волевой готовности к действиям в экстремальных условиях;
- изучение теоретических основ физиологических особенностей двигательной активности организма в условиях горного климата;
- совершенствование навыков передвижения в горно-лесистой местности, способов переправы через горные реки и труднодоступные участки местности;
- контроль физической подготовленности слушателей.

Система физической подготовки, не учитывающая процесса восстановления, менее эффективна, так как не позволяет своевременно корректировать основные направления восстановления профессиональной работоспособности [6, с. 15; 7, с. 247]. Однако такой подход объективно необходим не только и не столько для отдыха и восстановления организма, сколько для развертывания и протекания тех физиологических процессов, которые лежат в основе адаптационных перестроек.

Исследования, проведенные нами, показывают, что занятия с малыми и средними физическими нагрузками являются действенным фактором управления процессом восстановления после больших физических нагрузок.

Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у сотрудников способствует более быстрой адаптации к профессиональной деятельности.

Таким образом, включая в программу не только рукопашный бой, преодоление препятствий, а также спортивные игры, необходимо достичь:

– приобретения в ходе занятий комплекса необходимых сотрудникам психических и физических качеств, двигательных навыков, необходимых в экстремальных ситуациях;

– доступности и простоты использования спортивных игр.

Таким образом, рассмотренные особенности построения физических тренировок в зависимости от этапов подготовки сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач, свидетельствуют о необходимости включения в программу физической подготовки не только основных разделов рукопашного боя, преодоления препятствий, гимнастических упражнений, ускоренного передвижения, но и спортивных, подвижных игр.

Литература

1. Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // *Наука-2020*. 2019. № 8(33). С. 45-52.

2. Герасимов И. В. Средства и методы поддержания профессиональной работоспособности сотрудников ОВД старших возрастных групп // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова*. 2019. № 3(80). С. 159-162.

3. Герасимов И. В. Условия и факторы, обуславливающие особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции // *Наука-2020*. 2019. № 4(29). С. 109-113.

4. Алдошин А. В. Основные задачи физической и психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в условиях контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 9-14.

5. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений ОВД и курсантов вузов МВД // *Наука-2020*. 2019. № 3(28). С. 105-109.

6. Алдошина Е. А. Физическая подготовка и спорт как средство повышения профессиональной готовности выпускников вуза // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов*. 2016. С. 14-17.

7. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Механизмы развития государственно частного партнерства в спортивной инфраструктуре // *Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки*. 2015. № 2(65). С. 245-250.

References

1. Barkalov S. N. Fizicheskaya podgotovka sotrudnikov organov vnutrennikh del: utochnenie ponyatij i konkretizatsiya zadach [Physical training of employees of internal Affairs bodies: clarification of concepts and specification of tasks]. *Nauka-2020*, 2019, no. 8(33), pp. 45-52.

2. Gerasimov I. V. Sredstva i metody podderzhaniya professional'noy rabotosposobnosti sotrudnikov OVD starshikh vozrastnykh grupp [Means and methods of maintaining professional performance of police officers of older age groups]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo*

instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named After V. V. Lukyanov, 2019, no. 3(80), pp. 159-162.

3. Gerasimov I. V. *Usloviya i faktory, obuslavlivayushchie osobennosti professional'noy deyatel'nosti sotrudnikov politsii [Conditions and factors that determine the features of professional activity of police officers]. Nauka-2020, 2019, no. 4(29), pp. 109-113.*

4. Aldoshin A. V. *Osnovnye zadachi fizicheskoy i psikhologicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del k deystviyam v usloviyakh kontrterroristicheskikh operatsiy na territorii Severo-Kavkazskogo regiona Rossiyskoy Federatsii [The Main tasks of physical and psychological training of law enforcement officers to act in counter-terrorist operations on the territory of the North Caucasus region of the Russian Federation]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, OrYI of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 9-14. (In Russia).*

5. Podrezov I. N. *Samozashchita kak naibolee vazhnaya chast' v obuchenii sotrudnikov podrazdeleniy OVD i kursantov vuzov MVD [Self-Defense as the most important part in the training of employees of police departments and cadets of universities of the Ministry of internal Affairs]. Nauka-2020, 2019, no. 3(28), pp. 105-109.*

6. Aldoshina E. A. *Fizicheskaya podgotovka i sport kak sredstvo povysheniya professional'noy gotovnosti vypusknikov vuza [Physical training and sport as a means of improving the professional readiness of University graduates]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov - Actual problems of physical culture and sport of cadets, students and students, 2016, pp. 14-17.*

7. Aldoshina E. A., Aldoshin A. V., Ivanina L. I. *Mekhanizmy razvitiya gosudarstvenno chastnogo partnerstva v sportivnoy infrastrukture [Mechanisms of development of public-private partnership in sports infrastructure]. Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki - Scientific notes of the Orel state University. Series: Humanities and social Sciences, 2015, no. 2(65), pp. 245-250.*

УДК –797.212.3.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ВГСПУ

SOME ASPECTS OF TEACHING SWIMMING TO STUDENTS OF VSSPU

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lectures

department «Physical culture»

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia.

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о поэтапном обучении плаванию студентов с решением конкретных задач, с применением инновационных методов и средств в обучении.

Abstract. The article covers stages of teaching swimming with achieving clear targets, using innovative methods and tools in training.

Ключевые слова: физическая культура, образовательный процесс, обучение плаванию, студенты, здоровье.

Keywords: physical culture educational process, learning to swim, students, health.

Волгоградский Государственный социально-педагогический университет на сегодняшний день имеет хорошую спортивную базу (спортивный комплекс с 5-ю залами, стадион с беговыми дорожками, футбольным полем, кортом, плавательный бассейн). Наличие хорошей спортивной базы дает возможность кафедре физической культуры успешно проводить практические занятия со спортивной направленностью (элективные дисциплины) по какому-либо виду спорта с учетом интересов студентов.

С открытием в 2011 году в Волгоградском государственном социально-педагогическом университете плавательного бассейна у студентов появилась возможность на занятиях по физической культуре и элективным дисциплинам приобрести практические навыки в овладении таким видом деятельности, как плавание. Наличие бассейна позволяет раздвинуть рамки образовательной программы по физической культуре и элективным дисциплинам: обучение студентов различными способами плавания, занятие в секции спортивного плавания, оздоровительное плавание, аквааэробика, аквайога, проведение соревнований по плаванию. Приоритетным направлением занятий в бассейне является обучение плаванию студентов, не умеющих плавать. Обязательное обучение плаванию с 1-го курса студентов, не умеющих плавать, было внесено в учебную программу по физической культуре и элективным дисциплинам. Это обусловлено еще и тем, что студенты

педагогических специальностей вуза проходят практику в летних оздоровительных лагерях, где умение плавать обязательно.

Умение плавать является жизненно важным навыком для каждого человека. Статистика неумолима - в естественных водоемах каждый год погибает до 30 тыс. человек (по данным Госкомстата России). Уметь плавать должен каждый человек. Это социально значимая задача, которая позволяет в дальнейшем спасти жизнь человека.

При обучении студентов, не умеющих плавать, возникают некоторые трудности в процессе овладения навыком. Это связано с определенными фобиями этих студентов, в первую очередь, боязнью воды, при опросе было выявлено, что у многих студентов (ок.70%), боязнь воды связана с тем, что они в детстве тонули.

Студенты данной категории обучаются отдельно от основной группы не умеющих плавать студентов.

Процесс обучения плаванию включает в себя поэтапное изучение техники плавания. Каждый этап решает последовательно конкретные задачи с использованием определенного учебного материала, с применением инновационных методов и средств обучения. Опираясь на личный опыт работы, анализируя методическую и научную литературу, процесс обучения плаванию студентов проходит поэтапно, без форсирования достижений. Условно процесс овладения навыками плавания можно разделить на несколько этапов:

- создание представления о технике плавания определенным способом, проявления интереса к занятиям посредством рассказа, демонстрации плакатов, слайдов, презентаций и др.;
- знакомство с техникой изучаемого вида плавания на суше и в воде на мелком месте с применением различных упражнений;
- раздельное овладение элементами техники плавания, их совершенствование и объединение в целостное выполнение изучаемого способа плавания;
- дальнейшее закрепление и совершенствование техники плавания;
- выбор спортивного вида плавания и дальнейшее совершенствование [1, с. 62].

Каждый этап обучения имеет свои задачи, методику и средства реализации. Руководство и контроль реализации поставленных задач осуществляются преподавателями.

Цель исследования: наблюдение за динамикой работоспособности студентов на протяжении занятий в рамках модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с использованием инновационных методов обучения.

Задача: проанализировать динамику результатов студентов, прошедших обучение и разработать методику обучения для студентов ВГСПУ, позволяющую быстрейшему овладению техникой выбранного вида плавания.

Результаты исследования. В эксперименте приняли участие студенты очного обучения института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГСПУ (15 мальчиков и 30 девочек), не умеющие плавать.

Занятия проводились два раза в неделю, время работы на воде 60 минут, на протяжении 6 семестров.

Обучение студентов, не умеющих плавать, начинается с кроля на спине. Этот вид плавания считается «легкоусвояемым» и менее нагрузочным на начальном этапе обучения. Именно техника наиболее доступного способа плавания осваивалась студентами в первом семестре, а во втором и последующих семестрах, учитывая плавательную подготовленность каждого обучаемого, мы приступали к изучению второго способа плавания, учитывая индивидуальные особенности студентов, – на груди.

На начальном этапе обучения в освоение техники плавания была использована методика «сухого плавания», которая включала многочисленные упражнения, имитирующие движения пловца в воде. Это позволило быстрее развить плавательную технику, а также укрепить физиологические качества организма обучающихся студентов. Элементы йоги, аквааэробика, игры на воде, музыкальное сопровождение позволяли регулировать психическое состояние обучающихся студентов, психологически настраиваться на процесс освоения техники плавания, а в дальнейшем и на тренировочный процесс.

Изучая средние данные сдачи контрольных нормативов по плаванию кролем на спине, показатели имеют положительную динамику. Группа, в конце первого семестра самостоятельно проплывала 25м на спине без участия рук. Во втором семестре студенты плыли 25м на спине в полной координации на время. С третьего по шестой семестры сдавали контрольный норматив – плавание 50м кролем на спине и 50м избранным видом плавания на груди (кроль, брасс). За период обучения рост показателей скорости выполнения дистанции увеличился в среднем у мальчиков от 4% до 12%, у девочек от 3% до 10%. Параллельно изучали технику кроля на груди, брасса. Группа девочек быстрее освоила технику плавания кролем на спине, группа мальчиков – технику кроля на груди. Техника брасса оказалась наиболее трудна для освоения студентами. В четвертом и шестом семестрах студенты приняли участие в соревнованиях по плаванию среди факультетов вуза. Занятия плаванием на уроках физической культуры, позволило многим студентам хорошо подготовиться и сдать норматив по плаванию комплекса ГТО.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для форматирования правильной осанки [2, с 32].

В процессе занятий плаванием, студентам дан инструктивный материал по проведению мероприятий на воде в летних оздоровительных лагерях с детьми. Это различные упражнения на суше, упражнения для освоения с водой, игры и развлечения на воде, простейшие прыжки в воду, контроль безопасности на воде, меры спасения на воде и оказание первой медицинской помощи в экстренных ситуациях.

Повысилась успеваемость студентов вследствие снижения уровня заболеваемости. Пропуск занятий по болезни сократился в среднем с 23% до 11%.

Наметилась устойчивая тенденция повышения уровня подготовленности с самого низкого до среднего (с 1,2 до 3,8%). Одним из признаков оценки переносимости занимающимися нагрузки является хорошее настроение, желание посещать занятия, дальнейшее совершенствование в избранном виде плавания.

Заключение. Плавание является одним из самых действенных способов оздоровления и укрепления организма человека. Оно оказывает положительное влияние не только на физические, физиологические параметры организма, но и на эмоциональное состояние человека, плавание показано без ограничения практически всем людям любого возраста.

Анализируя результаты педагогического наблюдения за процессом обучения студентов не умеющих плавать, можно отметить успешное решение преподавателями кафедры поставленных задач, разработки дифференцированной методики обучения плаванию. Применение дифференцированной методики в обучении студентов плаванию позволяет в минимальный срок овладеть навыками плавания и продолжить совершенствование в выбранном виде спортивной деятельности.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. *Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие высших учебных заведений* / Н. Ж Булгакова, С. Н. Морозов, О. В. Попов. – М. : Академия, 2005. – 432 с.

2. Фролова С. М. *Виды плавания как один из видов инновационных технологий физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся* / С. М. Фролова, Т. А. Андреевко // *Наука-2020. - 2019. - №5(30) - С. 30-33.*

References

1. *Bulgakova N. Zh., Morozov S. N., Popov O. V. Ozdorovitel'noe, lechebnoe i adaptivnoe plavanie: uchebnoe posobie vysshikh uchebnykh zavedeniy [Recreational, therapeutic and adaptive swimming]. Moscow, Academy Publ., 2005. 432 p.*

2. *Frolova S. V., Andreenko T. A. Vidy plavaniya kak odin iz vidov innovatsionnykh tekhnologiy fizkul'turno-ozdorovitel'noy napravlenosti v fizicheskom vospitanii uchashchikhsya [Types of swimming as one of the types of physical culture improving orientation of physical education students]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 5(30). pp. 30-33.6. Moskin S. A. Ispol'zovanie sredstv fizicheskoy kul'tury i sporta v protsesse professional'noy podgotovki budushchikh sotrudnikov organov vnutrennikh del [Use of means of physical culture and sports in the process of professional training of future employees of internal Affairs bodies]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2019, no. 2(79), pp. 110-113.*

**ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ РОССИИ**

**TRAINING IN COMBAT TECHNIQUES OF FIGHTING
IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES OF RUSSIA**

Гуняев Евгений Викторович

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gunyaev Evgeniy Viktorovich

Senior Lecturer

Department of fire training and activities of ATS in special conditions

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается особенность методика обучения, в образовательных учреждениях правоохранительных органов, боевым приемам борьбы, как целостным тактико-техническим действиям, позволяющим эффективно выполнять служебные задачи сотрудникам правоохранительных органов. Методика основывается на поэтапном обучении боевым приемам, тактическим элементам, их синтезу, с последующим усложнением задач. В статье рассматриваются примеры заданий для каждого этапа и указываются характерные ошибки при их выполнении.

Abstract. This article discusses the features of the training methodology in educational institutions of law enforcement agencies, combat fighting techniques, as a holistic tactical and technical actions that allow law enforcement officers to effectively perform official tasks. The method is based on step-by-step training in combat techniques, tactical elements, and their synthesis, with further complication of tasks. The article discusses examples of tasks for each stage and indicates typical errors when performing them.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы, наручники, сковывание, прием задержания, прием конвоирования, туннельное зрение, взаимодействие с напарником.

Keywords: fighting techniques of wrestling, handcuffs, shackling, reception of detention, reception of escort, tunnel vision, interaction with a partner.

В 2019 году в России при исполнении обязанностей погибли около 60 сотрудников полиции, более 3 тыс. пострадали. Об этом заявил глава МВД РФ Владимир Колокольцев, выступая 26 февраля 2020 года, на ежегодной расширенной коллегии МВД. Данные цифры говорят о том, что обеспечение личной безопасности сотрудников правоохранительных органов продолжает оставаться актуальной проблемой, которой необходимо уделять особое внимание в образовательных организациях силовых ведомств, при подготовке специалистов. Одним из наиболее важных компонентов личной безопасности сотрудника правоохранительных органов, является физическая готовность сотрудника к действиям в кризисных ситуациях, отмечает А. О. Губенков [1]. При этом определяющим моментом физической готовности сотрудников является умение применять боевые приемы борьбы, как средства

защиты своей жизни и здоровья, а также жизни, здоровья и собственности граждан, подвергшихся нападению. Приемы самозащиты от ударов руками, ногами, защиты от захватов и обхватов, защита от угрозы огнестрельным оружием, защита от ударов ножом, палкой – это тот минимальный арсенал, который необходим сотрудникам силовых ведомств, при выполнении своих функциональных обязанностей.

Основным отличием выполнения боевых приемов сотрудниками правоохранительных органов от спортсменов, является конечная цель данных силовых действий. Там, где гражданскому лицу при самообороне достаточно отразить нападение и ретироваться, сотруднику необходимо задержать правонарушителя, там, где спортсмену достаточно продемонстрировать свои навыки в приеме обезоруживания, сотруднику так же необходимо сковать нападающего наручниками, произвести обыск и отконвоировать задержанного.

Методика обучения боевым приемам борьбы является синтезом выполнения технических действий, возникающих при защите от нападения правонарушителей и последующих тактико-технических элементов, целью которых является эффективное и безопасное задержание нападающего.

При этом, как отмечает С.А. Николаев: «Выполнять приемы необходимо в форменной одежде, имея при себе табельное оружие (макет), наручники» [2]. Ассистент (правонарушитель) в любой одежде (рекомендуются брюки, одежда с длинным рукавом, обувь – для усложнения проведения обыска).

К изучению приемов обезоруживания, защиты от ударов руками, ногами, палкой и освобождения от захватов и обхватов допускаются сотрудники, получившие первоначальные знания по ударной и борцовской технике, умеющие применять приемы страховки и само страховки.

При подготовке сотрудников можно выделить четыре этапа освоения боевых приемов.

На первом этапе, сотрудники, освоившие ранее базовую ударную и борцовскую технику, изучают приемы обезоруживания, защиту от ударов, освобождения от захватов и обхватов противника.

Успешное изучение приемов позволит им защититься от посягательств на свою жизнь, здоровье, собственность, заложить базу для проведения дальнейших действий по задержанию правонарушителей.

Прием считается выполненным, если произведены грамотные защитные и контратакующие действия и противник находится в таком положении, при котором сотрудник осуществляет его непрерывный контроль (болевым и психологическим воздействием, угрозой применения огнестрельного оружия, подручных средств, возможностью нанести серию упреждающих ударов по противнику).

Обучая на первом этапе технике выполнения приемов, необходимо продемонстрировать несколько вариантов проведения защитных действий и выделить характерные ошибки, связанные с выполнением приема.

Рассмотрим вариант одного из заданий соответствующих данному этапу обучения:

Защита от прямого, бокового удара и удара рукой сверху.

Исходное положение - сотрудник и нападающий находятся в положении стоя лицом друг к другу, расстояние между ними 1 метр.

По команде преподавателя: «ПРИЕМ», нападающий наносит удар.

Задача сотруднику - уйти с линии атаки, заблокировать удар, нанести расслабляющий удар противнику и добиться контроля над ним совершив бросок со стойки, применив болевой прием.

Характерные ошибки при выполнении приема:

- Отсутствие ухода с линии атаки – сотрудник выполняющий прием, не сместился в сторону от направления удара противника.
- Неэффективное блокирование удара – сотрудник выполняющий прием поставил блок таким образом, что удар прошел в цель, сбив блок.
- Отсутствие захвата при блоке для проведения дальнейших действий – сотрудник произвел блокирование удара и последующую контратаку без осуществления захвата, что усложнит задержание нападающего.
- Отсутствие расслабляющего удара или его не эффективность – сотрудник выполняющий прием выполнил блокирование удара и перешел к приему задержания, не нанеся расслабляющего удара, либо нанес его слабо, в защиту, в наименее уязвимую точку на теле противника или совершил промах.
- Отсутствие контроля над противником по окончании приема – завершив выполнение приема, сотрудник до команды преподавателя «СТОП» вышел из оперативной ситуации, и не готов немедленно реагировать на возможное изменение обстановки.

На втором этапе, происходит подготовка сотрудников к выполнению тактико-технических элементов, позволяющих эффективно и безопасно задержать правонарушителя, провести его личный обыск, надеть наручники или использовать прием конвоирования.

На данном этапе прием может считаться выполненным, если произведены грамотные действия и противник находится в таком положении, при котором сотрудник осуществляет его непрерывный контроль (болевым и психологическим воздействием, угрозой применения огнестрельного оружия, подручных средств, возможностью нанести серию упреждающих ударов по противнику), при этом выполнена поставленная задача по конвоированию, обыску нападающего, и надеванию наручников.

Изучая на втором этапе технику выполнения боевых приемов борьбы необходимых для выполнения служебных задач, следует продемонстрировать несколько вариантов их выполнения и выделить характерные ошибки.

Рассмотрим вариант одного из заданий соответствующих данному этапу обучения:

Обыск преступника в положении лежа.

Исходное положение - правонарушитель находится в положении лежа на животе.

Задача сотруднику - применить болевой прием задерживаемому и под болевым воздействием произвести обыск.

Данное техническое действие считается законченным после того, как сотрудник подает команду: «ЧИСТО», тем самым давая понять, что обыск завершен.

Характерные ошибки при выполнении технического действия.

Отсутствие болевого контроля – неэффективно выполнен прием и в процессе проведения обыска болевой контроль над задержанным отсутствовал.

Потеря болевого контроля – для эффективного проведения обыска сотрудник совершал переход с одного болевого приема на другой (например, с руки, на ногу или обратно) и потерял на время болевой контроль.

Правонарушитель имеет возможность наблюдать за действиями сотрудника – сотрудник, проводя обыск, не обеспечил отсутствие возможности задержанного наблюдать за своими действиями и планировать сопротивление.

Не эффективный обыск - сотрудник использовал не правильные методы проведения обыска и не обнаружил все спрятанные предметы.

Так же на этом этапе изучаются особенности задержания лица под угрозой применения короткоствольного или длинноствольного оружия.

На третьем этапе, объединив ранее полученные знания, происходит обучение выполнению приемов с тактическими задачами например:

1. Защита от удара рукой сбоку, с последующим одеванием наручников.
2. Освобождение от захвата туловища с руками сзади, с последующим переходом на конвоирование.
3. Защита от удара ножом снизу, с последующим проведением обыска лежащего противника.
4. Обезоруживание при угрозе пистолетом спереди в голову, с последующим проведением обыска у стены.
5. Задержание лица под угрозой применения табельного оружия.

Исходное положение - сотрудник стоит спиной к нападающему, расстояние между ними 1 метр.

По команде преподавателя: «ПРИЕМ», сотрудник разворачивается лицом к нападающему и принимает боевую стойку. Нападающий атакует сотрудника, как только тот развернулся, принял боевую стойку и оценил обстановку. Время для оценки обстановки 1-2 секунды.

На четвертом этапе, перед инструкторами стоит задача совершенствования выполнения сотрудниками боевых приемов с выполнением тактических задач, используя отвлекающий фактор физических, эмоциональных, вестибулярных нагрузок. Так же сотрудники обучаются совместным действиям в паре, тройке по задержанию правонарушителей в различных ситуациях.

На данном этапе обучаемые сотрудники совершенствуют свое мастерство, выполняя приемы после следующих упражнений:

1. Физические нагрузки (отжимания, выпрыгивания, челночный бег и т.д.).
2. Вестибулярные нагрузки (прыжки на месте на 360 градусов, вращение вокруг указательного пальца прикоснувшегося к земле и т.д.)
3. Эмоциональные нагрузки (ответы на заданные контрольные вопросы во время проведения приема, отвлечение внимания шумом, использование соревновательного метода в проведении занятий и т.д.)

Обладая хорошими индивидуальными навыками в выполнении приемов, мы можем переходить к обучению сотрудников действиям в паре, тройке для задержания правонарушителей под угрозой оружия и с помощью приемов рукопашного боя.

Таким образом, данный подход к методике обучения курсантов и слушателей образовательных учреждений правоохранительных органов Российской Федерации позволяет качественно подготовить сотрудника к индивидуальным действиям по защите от посягательств на его жизнь и здоровье споследующим задержанием правонарушителей с проведением личного досмотра, сковыванием и конвоированием.

Литература

1. Губенков А. О. *Личная безопасность сотрудников ОВД (общая характеристика) : сборник материалов всероссийской конференции. Орел : 2019г. С.295 – 300.*
2. Николаев С. А. *Наиболее эффективные приемы и способы, применяемые при силовом задержании сотрудниками ДПС правонарушителей, передвигающихся на автомобиле // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования). 2019. №1(2). С. 332–335.*

References

1. Gubenkov A. O. *Lichnaya bezopasnost' sotrudnikov OVD (obshchaya kharakteristika) [The Article "Personal safety in police (General description)]. Sbornik materialov vserossiyskoy konferentsii [Collection of materials of the all- russian conference]. Orel : 2019, pp.295 – 300.*
2. Nikolaev S. A. *Naibolee effektivnye priemny i sposoby, primenyayemye pri silovom zaderzhanii sotrudnikami DPS pravonarushiteley, peredvigayushchikhsya na avtomobile [The Most effective techniques and methods used in the forcible detention of traffic police officers of offenders traveling by car]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya (sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya) - Management of road safety activities (status, problems, ways to improve). 2019, no. 1(2), pp. 332–335.*

УДК 796.011.3

**РОЛЬ ИННОВАЦИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ЖЕНСКОГО ПОЛА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

**THE ROLE OF INNOVATIONS IN PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Панферов Роман Геннадьевич

кандидат юридических наук

кафедра «Физическая подготовка и спорта»

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Panferov Roman Gennadyevich

Candidate of Law Sciences

Department of Physical Training and Sports

Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

named after V. Lukyanov

Orel, Russia

Коблов Павел Сергеевич

Слушатель 504 группы

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Koblov Pavel Sergeyeovich

Listener 504 groups

Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

named after V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В проводимом нами исследовании затрагивается вопрос о неотъемлемости физической подготовки в подготовке сотрудников ОВД к выполнению профессиональных обязанностей, а также анализируются роль внедрения информационных технологий в процесс физического воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

Abstract. Our study addresses the question of the inseparability of physical training in the preparation of internal affairs officers for professional duties, as well as the role of the introduction of information technologies in the process of physical education of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Ключевые слова: инновации; физическая подготовка; курсанты и слушатели; оперативно-боевая подготовка.

Keywords: innovations; physical training; cadets and listeners; operational combat training.

Роль и значимость физической подготовки в системе оперативно-боевой подготовки нельзя недооценивать, в силу того, что уровень готовности сотрудников к выполнению служебно-боевых задач напрямую связан с качеством работы на практике. [1]

В настоящее время вопрос о качестве и эффективности профессиональной подготовки сотрудников ОВД является предметом обсуждения не только в рамках каких-либо конференций и семинаров, но и исследования многих специалистов в юридической науке.

Исходя из этого, можно сказать, что, как в теоретическом, так и в практическом аспекте существует множество проблем, требующих незамедлительного и качественного решения.

Учитывая специфические особенности служебного времени курсантов, постоянной нехватки времени, основной ориентир деятельности профессорско-преподавательского состава должен быть направлен на подготовку курсантов и слушателей именно с точки зрения профессиональной направленности. [2]. Это говорит нам о том, что образовательный процесс должен организовываться таким образом, чтобы у курсантов и слушателей формировались в основном качества, умения и навыки, необходимые им для эффективного выполнения возложенных на них служебных задач.

Стоит сказать, что профессиональная физическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России включает в себя деятельность, направленную на обеспечение как физической, так и психической подготовки курсантов и слушателей. В рамках физической подготовки формируется навык, обеспечивающий эффективную работоспособность сотрудника ОВД, формирование и развитие необходимых физических качеств, функциональных возможностей организма, необходимых для эффективного выполнения задач служебно-боевого характера. Указанные направления деятельности распространяются не только на повседневную деятельность сотрудника полиции, но и подготавливают к деятельности в экстремальных условиях, когда оперативная обстановка постоянно меняется. [3]

Сегодня проблема личной безопасности сотрудников правоохранительных органов приобретает особую актуальность и требует к себе пристального внимания. Ежегодно в России при решении профессиональных задач в повседневной деятельности, в дорожно-транспортных происшествиях и в других ситуациях погибает или получает ранения значительное количество сотрудников ОВД. По данным статистики, в 2018 г. в России погибли, выполняя служебный долг, 67 сотрудников ОВД и 1500 - получили ранения.

В ГУ МВД России по Краснодарскому краю 328 сотрудников навечно остались в строю кубанской полиции.

В образовательных организациях системы МВД подготавливаются сотрудники полиции по программам обучения различных специальностей: правоохранительная деятельность, правовое обеспечение национальной безопасности, экономическая безопасность, так же на факультетах первоначальной подготовки проходят обучение сотрудники следственных и оперативных подразделений, патрульно-постовой

службы и других служб имеющие не маловажное значение в охране общественного порядка. [4]

Для каждой специальности физическая подготовка является неотъемлемой частью образовательной программы, в процессе изучения которой курсанты и слушатели овладеют техникой применения боевых приемов борьбы, а также повысят уровень физического развития. Физическая подготовка присутствует в жизни сотрудника полиции на протяжении всей его службы и соответственно имеет особое значение.

Наравне с сотрудниками мужского пола в образовательных организациях системы МВД занимаются физической подготовкой и женщины, естественно присутствует разница к требованиям сдачи нормативов, но хорошо развитые физические качества должны быть и у сотрудников полиции женского пола. Физические качества – это генетически унаследованные морфофункциональные качества, развитые в процессе целенаправленных тренировок, благодаря которым возможна физическая активность и успешность выполнения человеком определенной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся – быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. Все эти качества в той или иной степени необходимы сотруднику полиции, который по необходимости пресекая правонарушение, будет вынужден применить физическую силу. В программе обучения сотрудников полиции предусмотрены упражнения на развитие всех вышеперечисленных физических качеств и боевых приемов борьбы. Но обучение курсантов (слушателей) сводится к однообразию, то есть отсутствие методик проведения занятий по физической подготовке для сотрудников женского пола, а учитывая численность женщин в полиции, необходимо обращать внимание на физиологические и психологические особенности женского организма при организации и проведении практических занятий. Для прогресса в развитии физических качеств, на первоначальных занятиях необходимо решать задачи, вытекающие из биологических особенностей женского организма: укрепление мышц спины, брюшного пресса, связок. Рекомендуется начать с многократного выполнения прыжков, подскоков, бега на средние дистанции. Развитие силы желательнее осуществлять доступными средствами, не вызывающими чрезмерного физического напряжения, использовать упражнения в парах. Упражнения с отягощениями необходимо чередовать с упражнениями на расслабление, чтобы снять утомление. [5].

Курсанты и слушатели, проходящие обучение в образовательных организациях системы МВД, на протяжении всего периода обучения изучают, а в дальнейшем совершенствуют навыки применения боевых приемов борьбы. Учитывая анатомические особенности, физические качества женщин заметно уступают мужским качествам. Например, женщинам сложнее выполнять боевые приемы борьбы с применением относительной силы, к примеру, броски, срывы захватов, отражения нападения с дальнейшим ограничением свободы передвижения правонарушителя, но так как в борьбе с нарушителями закона весовые категории не предусмотрены, то многие элементы боевых приемов борьбы, изучаемые сотрудниками женского пола, не подтверждают своего предназначения. Умение применять боевые приемы борьбы необходимо для сотрудников правоохранительных органов. В профес-

сиональной деятельности каждый сотрудник органов внутренних дел сталкивается с применением физической силы, и сотрудники женского пола - не исключение.

Для наиболее эффективного использования навыков боевых приемов борьбы у сотрудников женского пола, необходимо поменять направленность их применения. Спектр физических действий направить не на ограничение свободы передвижения, задержание, а на самооборону, арсенал женской самозащиты наполнен некоторыми особенностями, которые мужчины часто не используют, просто в виду того, что они мужчины, или в силу того, что нет возможности.

На теоретических занятиях по физической подготовке необходимо изучить участки на теле человека, наиболее чувствительные к повреждениям, так называемые болевые точки. Изучить классификацию болевых точек, разделить их по мере возрастания болевых ощущений и последствий:

1. Не сильные болевые ощущения, возможно приведет к замешательству нападавшего;

2. Сильные болевые ощущения, приводящие к длительному замешательству нападавшего, благоприятная возможность для нанесения контратакующих действий;

3. Острые болевые ощущения, вызывающая кратковременный вывод из строя конечность, онемение;

4. Потеря сознания, длительный вывод из строя конечности, серьезные травмы;

5. Возможен смертельный исход (Нанесение такого удара может быть оправдано лишь в крайних случаях, когда ваша жизнь или жизнь окружающих находится под угрозой).

На практических занятиях по физической подготовке отработать нанесение точечных ударов. Так же немало важную роль играет психологический фактор – страх, впоследствии которого женщина, хоть и сотрудник полиции, может испугаться, и не оказать сопротивления. Страх – это внутреннее состояние человека, которое спровоцировано какого-либо рода опасностью, и связанное с возникновением негативных эмоциональных переживаний. Такое ощущение возникает на уровне инстинктов, проявляясь в виде защитных реакций. В целом у представителей женского и мужского пола формирования этих эмоций идентично: при возникновении опасности активизируются все возможные ресурсы организма для противоборства с возникшей угрозой. В сложившейся опасной ситуации, сотруднику важно не терять самообладания, не паниковать, а слаженно и умело применить навыки боевых приемов борьбы. Физическая и психологическая подготовленность поможет сотруднику полиции обезопасить себя при применении физической силы и способствует результативному выполнению возложенных на него служебных обязанностей по обеспечению общественной безопасности и охране правопорядка.

Литература

1. Асхамов А. А. Развитие физических качеств у курсантов ссузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях : дис. ... кад. пед. наук. СПб., 2014.

2. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2;

3. Степанов Г. И., Туко Д. Д. Роль физической культуры и спорта в профессиональной подготовке обучающихся в образовательных организациях системы МВД России // Вестник УЮИ. 2018. №4(82). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-professionalnoy-podgotovke-obuchayushchihya-v-obrazovatelnyh-organizatsiyah-sistemy-mvd-rossii> (дата обращения: 11.03.2020);

4. Небрат А. А., Чернышенко К. Ю., Кутепов Н. И. Отношение курсантов высших образовательных учреждений Министерства внутренних дел и Министерства обороны Российской Федерации к проблемам личностной физической культуры // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-kursantov-vyshshih-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-ministerstva-vnutrennih-del-i-ministerstva-oborony-rossiyskoy-federatsii-k> (дата обращения: 11.03.2020);

5. Баркалов С. Н. Особенности формирования организационно-методической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2017. №2(13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-organizatsionno-metodicheskoy-podgotovlennosti-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii-na> (дата обращения: 11.03.2020).

References

1. Askhamov A. A. *Razvitie fizicheskikh kachestv u kursantov ssuzov MVD Rossii k deystviyam v ekstremal'nykh situatsiyakh*. Dis. kad. ped. nauk [Development of physical qualities among cadets of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation to action in extreme situations. Diss. cand. ped. sci.]. St. Peterburg, 2014.

2. Alekseev N. A., Kutergin N. B. *Fizicheskaya podgotovka sotrudnika politzii kak odin iz vazhneyshikh elementov professional'noy gotovnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii* [Physical training of a police officer as one of the most important elements of professional readiness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Journal of the Belthe Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*, 2015, no. 2.

3. Stepanov G. I., Tuko D. D. *Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v professional'noy podgotovke obuchayushchikhsya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh sistemy MVD Rossii* [The role of physical culture and sports in vocational training of students in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Vestnik UYul. - Journal of UUI*, 2018, no. 4(82). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-professionalnoy-podgotovke-obuchayushchihya-v-obrazovatelnyh-organizatsiyah-sistemy-mvd-rossii> (accessed 11.03.2020);

4. Nebrat A. A., Chernyshenko K. Yu., Kutepov N. I. *Otnoshenie kursantov vysshikh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy Ministerstva vnutrennikh del i Ministerstva oborony Rossiyskoy Federatsii k problemam lichnostnoy fizicheskoy kul'tury* [Attitude of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs and the Ministry of Defense of the Russian Federation to problems of personal physical culture]. *Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i*

praktika - Physical culture, sports - science and practice, 2016, no. 3. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-kursantov-vysshih-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-ministerstva-vnutrennih-del-i-ministerstva-oborony-rossiyskoy-federatsii-k> (accessed, 11.03.2020).

5. Barkalov S. N. *Osobennosti formirovaniya organizatsionno-metodicheskoy podgotovlennosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Peculiarities of formation of organizational and methodical preparation of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation in classes on physical training]. Nauka-2020. - Science-2020, 2017, no. 2(13). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-organizatsionno-metodicheskoy-podgotovlennosti-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii-na> (accessed 11.03.2020).*

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ
НА ВИДЫ В КОМАНДАХ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ**

**TO DETERMINE THE EFFECTIVENESS OF ATTACKING STROKES
ON THE TYPES OF TEAMS IN THE HIGHER CATEGORIES**

Никулин Виктор Тихонович

старший преподаватель

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Nikulin Viktor Tikhonovich

senior lecturer

department of applied physical culture

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Крючков Александр Григорьевич

старший преподаватель

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Kryuchkov Alexander Grigorievich

senior lecturer

department of applied physical culture

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Современный волейбол – интересный, динамичный и сложный вид спорта. И одним из основных технических приемов в волейболе является нападающий удар – это завершающий этап любой комбинации. Авторы провели сравнительный анализ эффективности различных видов нападающих ударов и определили те удары, которые чаще других применяются на различных соревнованиях среди мужских команд. Авторы на практическом материале выделили основные виды нападающих ударов, их применение в играх и отразили в статье определенные выводы и рекомендации.

Abstract. Modern volleyball is an interesting, dynamic and complex sport. And one of the main techniques in volleyball is an attacking strike – this is the final stage of any combination. The authors conducted a comparative analysis of the effectiveness of different types of attacking strikes and identified those strikes that are most often used in various competitions among men's teams. The authors highlighted the main types of attacking strikes, their use in games, and reflected certain conclusions and recommendations in the article.

Виды нападающих ударов в волейболе и их эффективность в командах высоких квалификаций.

В настоящее время волейбол – эмоционально – зрелищный вид спорта, требующий от спортсменов высокой физической подготовки, технических и такти-

ческих умений и знаний, природных ростовых данных. Подготовка волейболистов представляет сложный процесс, направленный на всестороннее освоение техники и тактики игры. Одним из популярных и основных технических приемов в волейболе является нападающий удар – это не только завершающий этап любой комбинации, но и любимый волейболистами и зрителями технический элемент.

Существуют различные виды нападающих ударов по их техническому исполнению: прямой удар по ходу с переводом туловища, с переводом кистью руки, обманные и боковые удары. Исходя из опыта работы с командами университета, авторы провели анализ эффективности различных видов нападающих ударов на соревнованиях различного уровня городских, областных и зональных.

Сравнительный анализ эффективности различных видов нападающих ударов позволил нам определить какие удары применяются чаще и эффективнее, каким образом они взаимосвязаны с техническим исполнением передать в зоны нападения и тактикой ведения игры. Для выполнения поставленной задачи были использованы следующие методы:

1. Педагогические наблюдения на соревнованиях и тренировочных занятиях.
2. Анкетирование участников и беседы с тренерами.
3. Ведение протокола в процессе игры с фиксированным выполнением того или иного технического элемента игроками команды.
4. Анализ литературных источников.
5. Обработка статистических данных и выводы от полученных результатов.

Авторы записали игры 12 команд из разных городов России на зональных соревнованиях в Туле (табл. 1). Среди мужских команд – студенческая лига.

Таблица 1

Протокол процесса игры

Виды нападающих ударов	По ходу	Обманные удары	С переводом		Кол-во
			туловища	кистью	
Прямой	l0x	x0l	xl0	lx0	0lx
Боковой	lx0	lx0	lx0	lx0	

где,

l – нападающий удар, после которого отыгрывалась подача, или выигрывалось очко.

x – удар мяча за пределы площадки, сетку, блок и т.п.

0 – удар, после которого мяч оставался в игре.

Когда были записаны все игры команд, затем проводился подсчет количества ударов (табл. 2).

Таблица 2

Протокол количества ударов в процессе игры

Техника	Выигранные мячи	Проигранные мячи	Оставшиеся в игре	Общее кол-во по видам нападения
прямой по ходу	45	24	25	94
с переводом туловища	28	12	11	51
с переводом кистью	30	5	17	52
обманный удар	16	3	20	39
боковой удар	5	2	2	9

Когда подобные данные были получены на каждую игру, затем были занесены в таблицу – Орел-Тула, счет – 0:3 (табл. 3).

Таблица 3

Результат игр

Результат игры	По ходу %	Обманный %	С переводом		Боковой удар, %
			Туловища %	Кистью, %	
Выиграно	45	16	28	30	5
Проиграно	24	3	12	5	2
Эффективность	22.34	33.3	31.4	47.8	35.3

Для того, чтобы узнать, как зависит результат игры от эффективности нападающих ударов, нами были записаны три команды г. Орла с командами Белгорода, Калуги, Тулы, где в каждой игре подсчитывалось соотношение и эффективность удара отдельно одной и другой команды.

Результаты исследования. В результате проделанной работы были получены данные: соотношение нападающих ударов Калуги – 5 команд (табл. 4).

Таблица 4

Соотношение нападающих ударов Калуги

Техника	Эффективность			
	51%	54.6%	31.2%	16.6%
Прямой по ходу	17%	16.8%	36.1%	27.3%
С переводом туловища	20%	13.2%	41.5%	8.1%
С переводом кистью	8%	10.8%	28.9%	19.4%
Обманный удар	4%	4.8%	20.8%	31.9%

Рассматривая полученные данные, видно, что эффективность нападающего удара составила у команды Калуги 31.2% у пяти команд 16.6%, соотношение 51% и 54.6% несмотря на то, что количество ударов по ходу у 5 команд больше, эффективность в 2 раза меньше, можно сказать, что в этом команда Калуги имела большое преимущество. Удар с переводом туловища и кистью: эффективность их

в первом случае в два раза больше у команды Калуги, а во втором в 3 раза, и если учитывать соотношение этих ударов, то они чаще применялись 5 командами, эффективность боковых немного выше у них чем у команды Калуги, а эффективность обманного удара выше у команды Калуги. Анализ этих данных позволяет нам говорить, что команда Калуги имеет почти по всем видам нападающего удара также высокую эффективность: за исключением бокового, который крайне редко применяется и на ход игры повлиять не мог.

Напрашивается вывод, команда Калуги должна в этих встречах добиться победы. Действительно, она переигрывала соперников со счетом 3:0. Это говорит о том, что не количество ударов, а эффективность определяет результат встреч. Кроме этого, были получены общие данные всех 12 команд. Записано 2806 ударов, из них по ходу 1619, обманные 321, с переводом туловища 626, с переводом кистью 178 и боковых 162.

Процентное соотношение видов нападающих ударов к общему количеству получилось следующее (табл. 5):

Таблица 5

Соотношение видов нападающих ударов к общему количеству

Техника	Эффективность	
	Прямой по ходу	57.2%
С переводом туловища	19.5%	34.3%
С переводом кистью	19.6%	60.3%
Обманный удар	11.5%	33.1%
Боковой удар	2.2%	35.0%

Количество применения нападающих ударов в течение одной встречи достигает 212.

Средний процент выигранных подач и очков посредством нападающих ударов равен 54.2. Средний процент ошибок – 17.3%.

Если сравнить данные Ю.Д. Железняк с нашими, то получается, что полностью совпали цифры по применению обманного и бокового ударов. Намного меньше процентное отношение применение прямого по ходу у нас 57.2 у нее 63% и увеличение процентного отношения ударов с переводом туловища 19.5% - 10%, кистью – 19.62% - 9% к общему количеству ударов.

По всей видимости по нашим данным можно более верно сказать о тенденции развития волейбола, то есть увеличение применения таких эффективности видов нападения, как с переводом кистью и туловищем.

Л.И. Гуревич считает, что в игре в одной встрече применяется 160-180 ударов, у нас 212. Можно говорить о том, что интенсивность игры, в настоящее время, намного возросла. Это связано, в первую очередь с новыми правилами игры. Он также считает, что средний процент выигрыша очков равен 47-50%, у нас 54.2%, а проигрыши 23-13%, у нас 27.3%. Выигрыш очков с подач как у него, так и у нас примерно одинаков, а проигрыш очков по нашим данным более точно отражает развитие волейбола, что также связано с нововведением в правилах игры.

Если сравнить эффективность ударов с переводом кистью у М.Н. Амалина 68.7% то наши показатели 63.3% на 5.4% меньше, но М.Н. Амалин вел наблюдения за одной командой, а у нас за 12. Наши данные более точно отражают общую картину применения этого вида нападения.

Эффективность обманных ударов по нашим исследованиям составила 36.1%, а у М.Н. Амалина 55-67%. Но если учесть, что наблюдения сделаны им еще в 1958 г., то можно говорить о том, что наши данные отражают степень участия нападающих в игре.

В настоящее время, эффективность различного рода ударов дает основание для практических рекомендаций игрокам. Несмотря на то, что эффективность наших видов нападения, как с переводом туловища, кистью, обманных ударов и боковых намного эффективней прямого нападающего удара по ходу, однако применяется он немного чаще. Часто можно видеть, как игроки команд на разминке перед игрой используют все виды нападающих ударов, а в игре от случая к случаю. Это говорит о том, что на тренировках мало времени отводится на совершенствование сложных по использованию нападающих ударов, а в результате игроки не рискуют выполнять их на соревнованиях.

Выводы и предложения. Данные авторов и наши наблюдения, статистические результаты позволили определить соотношение нападающих ударов у команд I разряда (табл. 6), и позволили узнать эффективность всех видов нападающих ударов (табл. 7).

Таблица 6

Соотношение нападающих ударов

1. Прямой по ходу	47.2%
2. С переводом туловища	19.5%
3. С переводом кистью	19.6%
4. Обманный удар	11.5%
5. Боковой удар	2.2%

Таблица 7

Эффективность всех видов нападающих ударов

1. Прямой по ходу	21.8%
2. С переводом туловища	38.3%
3. С переводом кистью	63.5%
4. Обманный удар	36.1%
5. Боковой удар	35%

И дать соответствующие рекомендации.

I. В процессе тренировки команд I разряда осваивать нападающие удары с переводом кистью, туловища, как наиболее эффективные.

II. Освоение нападающих ударов проводить во взаимосвязи передач (связующего игрока) в различные зоны нападения и различные по технике

исполнения передач - высокие, средние, продольные, быстрые; передачи взлет, короткие передачи – в I темпе – для выхода нападающего.

Вести статистику нападающих ударов игроков команды на соревнованиях, с целью дальнейшего использования данных при тренировочном процессе.

Литература

1. Гуревич Л. И., Задганидзе В. И. Волейбол / Л. И. Гуревич, В. И. Задганидзе. – Москва : Знание, 1971.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – Москва : Физкультура и спорт, 1978.
3. Амалин М. Е. Тактика волейбола / М. Е. Амалин. – Москва : Физкультура и спорт, 1976.
4. Никулин В. Т. Тактика, техника и правила игры : учебно-методическое пособие / В. Т. Никулин. – Орел : ОГУ имени И. С. Тургенева, 2017. – 149 с.

References

1. Gurevich L. I., Zadganidze V. I. Voleybol [Volleyball]. Moscow, Knowledge Publ., 1971.
2. Zheleznyak Yu.D. K masterstvu v voleybole [To mastery in volleyball]. Moscow, Physical education and sport Publ., 1978.
3. Amalin M. E. Taktika voleybola [The Tactics of volleyball]. Moscow, Physical education and sport Publ., 1976.
4. Nikulin V. T. Taktika, tekhnika i pravila igry : uchebno-metodicheskoe posobie [Tactics, techniques and rules of the game: educational and methodological guide]. Orel, OSU named after I. S. Turgenev Publ., 2017, 149 p.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

THE PROBLEM OF FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS

Пекина Кристина Алексеевна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Pekina Kristina Alekseevna

student

faculty of preschool and primary education

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Переузник Анатолий Захарович

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально - педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Pereysnik Anatoliu Saharovic

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd state socio – pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье предпринята попытка обобщения теоретических подходов к понятию «культура здоровья» в отечественной педагогике и валеологии. Изучаются компоненты и структура понятия «культура здоровья». Излагается теоретико-методологическая модель формирования культуры здоровья у студентов непрофильных (неспортивных) вузов.

Abstract. The article attempts to generalize theoretical approaches to the concept of «health culture» in Russian pedagogy and valeology. The components and structure of the concept of «health culture» are studied. The theoretical and methodological model of health culture formation among students of non-core (non-sports) universities is presented.

Ключевые слова: культура, культура здоровья, здоровьесбережение, студенческая молодежь, здоровый образ жизни.

Keywords: culture, health culture, health preservation, student youth, healthy lifestyle.

Основу развития человеческой культуры формирует активная творческая деятельность. Можно утверждать, что развитие культуры идет наравне с развитием личности, поскольку именно человек выступает носителем и создателем культуры. Развитие культуры представляет собой интеграционный процесс взаимодействия человека с окружающей социальной средой. На современном этапе эволюционного развития становится очевидным, что человеческое общество, во-первых, является активной силой по отношению к природе, во-вторых, имеет космический характер

воздействия на нее. С одной стороны, как считают В. И. Вернадский, А. Л. Чижевский, человечество становится мощной геологической преобразующей силой, которая способна кардинальным образом трансформировать земное и околоземное пространство, и биосферу. С другой стороны, возникают проблемы нарушения естественного хода исторического развития и эволюции человека. Согласно этим тенденциям ведущим фактором эволюционного процесса является формирование и сохранение культуры здоровья человека в планетарном аспекте. Рассмотрим определения культуры здоровья.

В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт под культурой здоровья предлагают понимать степень совершенства, достигаемая в процессе овладения теоретическими и практическими знаниями о жизнедеятельности человека, направленная на реализацию генетического потенциала, развитие и укрепление резервных возможностей организма, в согласии с потенциалом окружающей биологической и социальной среды [1].

Также некоторые определения отечественных авторов относительно термина «культура здоровья» представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Теоретические подходы к пониманию термина «культура здоровья» отечественных авторов

Фамилия, имя, отчество автора	Подход к понятию термина «культура здоровья»
Казин Э.М. Блинова Н.Г. Литвинова Н.А.	Способ организации жизни и деятельности, который соответствует генетическим и психофизиологическим особенностям человека, его социокультурной средой обитания, направленный на формирование, сохранение и дальнейшее укрепление здоровья.
Никифорова Т.	Качество личности, которое обеспечивает процесс формирования, сохранения, укрепления здоровья, на основе соблюдения правил и принципов здорового образа жизни, раскрытия собственных потенциальных возможностей организма.
Карасева Т.В.	Это интегральное образование личностной и профессиональной культуры, представляющее собой совокупность ценностных ориентаций и морально-нравственных установок личности, а также профессиональных компетенций будущего специалиста.
Багаутдинова Н.В.	Способ творческой самореализации личности в формировании, в совокупности определяющей личностную и профессиональную культуру личности.
Митяева А.М.	Валеологическая образованность, сознательность и поведение в совокупности.

Выделяют следующие функции культуры здоровья:

1) преобразующую функцию (способность осваивать и преобразовывать окружающую действительность);

2) защитную функцию (способность поддерживать сбалансированное отношение человека с окружающей его средой);

3) коммуникативную функцию (обеспечивать процесс информационного обмена между людьми посредством знаково-символических систем);

4) познавательную функцию (через реализацию теоретических и практических форм познания окружающего мира);

5) информационную функцию (обеспечивать процесс преемственности в культуре, через накопление и хранение информации между поколениями);

6) нормативную функцию (обеспечивать порядок и равновесие в социуме согласно общественным интересам и потребностям различных групп).

Следует заключить, что культура здоровья – неотъемлемый элемент общей культуры человека, ориентирующий на приоритеты данного феномена в личном и общественном плане [2].

В Таблице 2 представлена характеристика компонент культуры здоровья.

Таблица 2

Составляющие компоненты феномена «культура здоровья»

Компоненты культуры здоровья	Характеристика компонент культуры здоровья
Здоровый образ жизни	Формирование установок здорового образа жизни: рациональная организация учебной и трудовой деятельности, соблюдения режима труда и отдыха, приемов рационального питания, закаливания, сексуальной культуры, отказ от вредных привычек
Передача и использование опыта, накопленного человечеством	Стремление использовать лучший мировой опыт в области сохранения душевного и физического здоровья, передать накопленный опыт своим детям
Познание самого себя (самопознание)	Способность объективно оценивать свой уровень функционально-физической подготовленности, применять рекомендации специалистов для совершенствования и восстановления организма посредством традиционных и нетрадиционных методик
Учет общественных отношений с экологией, природной и социальной сообразностью	Понимание здоровья и здорового образа жизни как высшей личной и общественной ценности человека.
Согласованность и гармония развития тела, ума, эмоциональной сферы	Равномерное, согласованное развитие телесных ощущений, эмоционального состояния, духовно-нравственного развития
Своевременное обращение и культура общения с врачами	Важно помнить о своевременной профилактике заболеваний, ежегодной диспансеризации и медицинском обследовании.
Реализация генетически заложенного потенциала организма	Исследование собственных резервных возможностей организма на основе анализа генетической информации
Физическая культура	Реализация индивидуальных программ физической активности с целью физического самосовершенствования и развития потребностей в движении
Спортивно-ориентированная физическая культура	Стремление, самосовершенствоваться и достигать значимых результатов в каком-либо виде спортивной деятельности

В задачи гуманистической педагогики входит – сформировать личностное и общественное отношение к здоровью как наивысшей ценности, совокупности определенных знаний, необходимых для жизни человека, научить приемам и правилам здорового образа жизни. Формирование культуры здоровья современной молодежи – залог успешной и развивающейся нации через 10-30 лет. От состояния здоровья студенческой молодежи зависит состояние социальной и экономической сферы государства. Состояние здоровья студентов является важнейшим индикатором развития общества, гигиенического, социального и экономического развития страны, ее общественного благополучия; формирует трудовой, оборонный, производственный, экономический, репродуктивный, культурный потенциал общества [4].

Система обучения в учреждении высшего профессионального образования в корне отличается от системы обучения в школе, поскольку характеризуется более высокими требованиями к уровню знаний обучающихся, ориентацией на творческое и самостоятельное освоение, осмысление больших объемов учебной информации, формирование опыта ее практического применения. Возникают предпосылки к тому, что обучение в вузе становится для студента экстремальным опытом:

- информационных перегрузок умственной деятельности;
- дефицита времени на отдых и полноценный сон;
- гиподинамии;
- нарушения распределения времени на труд и отдых;
- злоупотребления алкогольными и наркотическими веществами.

Ситуация осложняется еще и тем, что в период обучения в учреждении высшего профессионального образования организм студента претерпевает серьезные психофизиологические и морфофункциональные трансформации, завершающие период полового созревания. Изменения нервной и гормональной систем приводят к дополнительным нагрузкам на механизмы регуляции процессов жизни и деятельности [3].

Таким образом, из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что на формирование культуры здоровья современных студентов большое влияние оказывает совокупность множества факторов, в числе первых из которых – педагогические условия процесса физического воспитания студентов в вузах. При проектировании педагогической модели формирования культуры здоровья студентов – учащихся заведений высшего профессионального образования – следует учитывать не только специфику современного образа жизни студенческой молодежи, но и ее желания, потребности, актуальные тенденции общественного развития (Таблица 3).

Педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов высших учебных заведений

Структура педагогической модели формирования культуры здоровья студентов вузов	Содержание компонентов модели культуры здоровья студентов вузов
<p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитательные - психологические - социальные - дидактические 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие качеств личности, методов сохранения и укрепления собственного здоровья - формирование устойчивого отношения к здоровью как наивысшей ценности; - формирование педагогических условий в вузе для подготовки студентов к укреплению здоровья для будущей профессиональной деятельности; - формирование практических навыков сохранения, укрепления здоровья студентов
<p>Функции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающие - развивающие - воспитательные 	<ul style="list-style-type: none"> - усвоение студентами целостного представления о культуре здоровья; - развитие мотивационно - ценностной сферы личности в аспекте сохранения и укрепления здоровья; - формирование ценностных ориентаций на поддержание ЗОЖ студентов
<p>Принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гуманистические - прогностические - системные - адаптивные 	<ul style="list-style-type: none"> - поддержание и признание прав студентов на здоровый образ жизни; - предвидение социально значимых и личносно приемлемых результатов формирования, сохранения, укрепления здоровья; - системное использование методов для формирования культуры здорового образа жизни; - организация адаптивной среды для сохранения и укрепления здоровья
<p>Этапы реализации модели:</p> <p>1 этап</p> <p>2 этап</p> <p>3 этап</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование у студентов устойчивого интереса и мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья; предпосылок к здоровому образу жизни; - формирование совокупности знаний, умений и навыков как ориентирующей основы для сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи; - получение практических навыков по сохранению и укреплению здоровья. Освоение представлений о значимости устойчивого опыта сохранения и укрепления здоровья

Структура педагогической модели формирования культуры здоровья студентов вузов	Содержание компонентов модели культуры здоровья студентов вузов
Формы организации: - учебного процесса -научно-исследовательского процесса - вне учебной деятельности	- лекционные и семинарские занятия, организация студенческих дискуссий - научные конференции, олимпиады; - программы, соревнования, конкурсы, проект ГТО, акции.
Методы: - проведение диагностики по сформированности культуры сохранения и укрепления здоровья - организация и непосредственное осуществление деятельности по сохранению и укреплению здоровья	- тестирование, анкетирование, наблюдение, анализ, самоанализ, экспертная оценка, опрос; - проведение дебатов, студенческих дискуссий, конференций, семинаров, «круглых столов», сюжетно-ролевых игр, исследовательских проектов;
Средства: - дидактические материалы - диагностические материалы	- наглядные пособия, видео- и аудио материалы, учебные программы, материалы средств массовой информации, методические рекомендации, конспекты, технические средства - тесты, анкеты, методики занятия узкими видами спорта
Критерии оценки эффективности: - когнитивный - мотивационно - ценностный - деятельностно - практический	- высокий уровень и прочность знаний о сохранении и укреплении здоровья, знания в области ППФП, - устойчивость познавательного интереса и мотивации формировать, укреплять собственное здоровье; - активность студенческой молодежи в практическом формировании, сохранении и укреплении собственного здоровья; получение опыта непосредственного участия в сохранении и укреплении здоровья в профессиональной деятельности

Практика реализации педагогической модели по формированию культуры здоровья студентов осуществляется в процессе организации деятельности по физическому воспитанию поэтапно:

1 этап (теоретический): теоретическая и практико-ориентирующая подготовка по дисциплине «Физическая культура», реализуемая в основных занятиях по расписанию для каждого факультета непрофильного вуза. Сюда входят: теоретическая подготовка, практическая подготовка, занятия спортом по выбору и предпочтениям студента, внеаудиторные формы работы (спортивно-оздоровительные мероприятия, туристская деятельность, сдача нормативов ГТО), приобретение информации из отдельных интересующих источников, поддержание и сохранение здоровья, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

2 этап (констатирующий): разработка, диагностика и проведение системы мониторинга индивидуальных показателей здоровья и индивидуальных достижений студенческой молодежи;

3 этап (формирующий): формирование основ для закрепления и систематизации знаний (в виде конференций, семинаров);

4 этап (результативно-заключительный): формирование предпосылок к саморазвитию, самообразованию культуры здоровья.

Обобщающим критерием эффективности работы по формированию культуры здоровья студентов вузов являются положительные изменения по критериям сформированности феномена «культура здоровья» во всех его аспектах и готовности к здоровьесбережению.

Литература

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. *Здоровье и физическая культура студента*. Москва : Альфа-М, 2003. 417 с.
2. Верховухова О. В. К проблеме определения понятия «культура здоровья» будущего учителя // *Здоровьесбережение и физическое воспитание. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. 2013. №2. С.83-85
3. Горяинова Н. С. Ценность здоровья в молодежной студенческой среде современной России (опыт эмпирического исследования) // *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. 2015. №6-1. С.140-145.
4. Шипулина В. В., Брыкина В. А. *Философия здоровья: историко - культурный и предметный анализ* // *Наука-2020*. 2019. №2(27). С. 36-42.

References

1. Baronenko V. A., Rapoport L. A. *Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta [Student Health and Physical Culture]*. Moscow, Alpha-M Publ., 2003, 417 p.
2. Verkhobukhova O. V. K probleme opredeleniya ponyatiya «kul'tura zdorov'ya» budushchego uchitelya [To the problem of defining the concept of "health culture" of the future teacher]. *Zdorov'esberezhenie i fizicheskoe vospitanie. Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika - Health saving and physical education. Pedagogy. Psychology. Social work. Juvenology. Sociokinetics*, 2013, no. 2, pp. 83-85.
3. Goryainova N. S. *Tsennost' zdorov'ya v molodezhnoy studencheskoy srede sovremennoy Rossii (opyt empiricheskogo issledovaniya) [Value of health in the youth student environment of modern Russia (experience of empirical research)]*. *Humanitarian, socio-economic and social sciences - Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki*, 2015, no. 6-1, pp. 140-145.
4. Shipulina V. V., Brykina V. A. *Filosofiya zdorov'ya: istoriko - kul'turnyy i predmetnyy analiz [Philosophy of health: historical - cultural and subject analysis]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2019, no. 2(27). pp. 36 – 42.

УДК 796.819

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОВД, ПРОХОДЯЩИХ СЛУЖБУ В ОПЕРАТИВНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ**

**SOME ASPECTS OF IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING
OF POLICE OFFICERS SERVING IN OPERATIONAL UNITS**

Губанов Эдуард Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gubanov Eduard Vladimirovich

teacher

department of physical training and sports

Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Гуднев Алексей Витальевич

курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gudnev Aleksey Vitalyevich

cadet

Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. Настоящая статья посвящена актуальной проблеме физической подготовки сотрудников полиции, проходящих службу в оперативных подразделениях ОВД. В работе анализируются особенности подготовки данной категории сотрудников (физическая, психологическая, правовая и т.д.), рассмотрены пути преодоления отдельных проблем, возникающих в ходе физической и психологической подготовки.

Abstract. This article is devoted to the actual problem of physical training of police officers serving in the operational divisions of the police Department. The paper analyzes the features of training of this category of employees (physical, psychological, legal, etc.), considers ways to overcome certain problems that arise during physical and psychological training.

Ключевые слова: Министерство внутренних дел, ОВД, оперативно-розыскная деятельность, физическая подготовка, полиция.

Keywords: Ministry of internal Affairs, internal Affairs Department, operational and investigative activities, physical training, police.

Согласно статье 1 Федерального закона «Об оперативно-розыскной деятельности» под оперативно-розыскной деятельностью понимается такой вид деятель-

ности, осуществляемой гласно и негласно оперативными подразделениями государственных органов, уполномоченных на то настоящим Федеральным законом (далее - органы, осуществляющие оперативно-розыскную деятельность), в пределах их полномочий посредством проведения оперативно-розыскных мероприятий в целях защиты жизни, здоровья, прав и свобод человека и гражданина, собственности, обеспечения безопасности общества и государства от преступных посягательств.

В зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности обучение сотрудников различных категорий организуется в форме (по уровням) специальной, усиленной или базовой физической подготовки.

Базовая физическая подготовка предназначена для сотрудников органов внутренних дел, не являющихся сотрудниками полиции, т. е. имеющих звания внутренней службы или юстиции, например, следователи, сотрудники кадровой службы, медико-санитарных частей и других структурных подразделений.

С сотрудниками отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, физическая подготовка проводится по специальной форме (уровню).

С остальными категориями сотрудников полиции занятия проводятся в форме усиленной физической подготовки [1, с. 53].

Деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с непрерывными нагрузками и частыми ситуациями, которые влекут за собой непосредственную угрозу жизни или здоровью. Проанализировав различные литературные источники, мы пришли к выводу, что физическая подготовка наряду с огневой и тактико-специальной подготовкой лежат в основе индивидуальной готовности сотрудников к эффективному выполнению оперативно-розыскных задач.

В случаях, когда правонарушители оказывают сопротивление, в том числе групповое или вооруженное, сотруднику полиции необходимо не только задержать правонарушителя, но и сделать это наиболее эффективным способом с минимальным ущербом. Данное обстоятельство требует от сотрудников владеть специальными двигательными навыками.

Результативная подготовленность сотрудников полиции для выполнения различных, в том числе экстремальных, служебных задач имеет интегративную основу не только с общей и специальной физической подготовкой, но и с огневой и тактико-специальной подготовкой.

Как и спортсмены для подготовки к соревнованиям по любому виду спорта, сотрудники правоохранительных органов должны тренировать себя физически, тактически, психологически, быть морально и интеллектуально устойчивы. Все эти стороны, как показали проведенные исследования, могут комплексно вырабатываться на занятиях по физической, тактико-специальной и огневой подготовке [2, с. 85].

В ходе практической деятельности сотрудники оперативных подразделений отмечают, что для эффективного выполнения служебных обязанностей в ситуациях, когда необходимо применять физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие, помимо специальных прикладных навыков, важную роль играет

уровень развитие таких профессионально значимых физических качеств, как быстрота, выносливость, силовые и координационные способности.

Деятельность органов, выполняющих оперативно-розыскную деятельность, в процессе выполнения ими своих служебных задач в различных экстремальных или служебно-боевых ситуациях характеризуется необходимостью получать и быстро перерабатывать информацию в различных эмоциональных состояниях. В процессе такой деятельности сотрудники органов внутренних дел должны быть способны выбрать в наиболее короткое время самый оптимальный способ для решения служебно-боевой задачи. Необходимо отметить, что высокий уровень физической подготовленности сотрудников влияет на такие показатели, как успешное задержание правонарушителей, слаженность работы групп служебно-боевого порядка, максимально эффективное использование боевых возможностей оружия, техники и иных специальных средств, состоящих на вооружении правоохранительных органов, эффективность ведения огня из боевого оружия, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности, снижение потерь при проведении специальных операций и иных факторов.

Интенсивная физическая и психологическая подготовка являются ключевыми элементами специальной подготовленности личного состава к выполнению служебных обязанностей в различных ситуациях, в том числе экстремальных.

В формировании и развитии компонентов профессиональной подготовленности, успех заключается в том, что преподаватель в ходе проведения занятий, должен вызывать у обучающихся психические реакции, которые, в первую очередь, будут характерны для реальной обстановки.

Необходимо создание соревнований, моделирование ситуаций риска, опасности, ответственности, неизвестности, неожиданности, новизны.

Приоритетными направлениями являются тренировка в состоянии усталости, моделирование ситуации, требующей от сотрудника проявлять самостоятельность и инициативность, а также ситуаций, в которой достигнуть необходимый результат невозможно с первого раза. Сотрудник полиции в процессе тренировки не должен допускать пассивность в действиях и доводить свои действия до логичного завершения в любой ситуации. В обязанности преподавателя входит усложнение задач по выполнению освоенных профессиональных действий путем введения непредвиденных условий и усиленного противодействия, которое оказывает правонарушитель с применением им нестандартных приемов нападения, создание высоких физических нагрузок, включая длительное напряжение сил и вариативность действий соответственно изменениям ситуации, путем наращивания темпа борьбы до максимального уровня (в процессе применения приемов самозащиты, личного оружия, спецсредств) и вызова неприятных ощущений холода, жары, головокружения, истощения сил [3, с. 184].

Таким образом, в современных условиях формирования и совершенствования профессионально важных психофизических качеств, двигательных умений и навыков путем использования специальных средств, и методов физической подготовки, у сотрудников ОРД приобретает устойчивость к стрессовым ситуациям. Подбор наиболее эффективных средств и методов для повышения профессиональной

готовности сотрудников полиции к эффективным действиям в экстремальных условиях является важным направлением совершенствования системы физической подготовки.

Тема физической подготовки сотрудников ОВД чрезвычайно актуальна вне зависимости от специфики их деятельности. Очевидной является необходимость формирования и поддержания у них определенного уровня общефизической подготовки (силовых способностей, ловкости, выносливости), специальных физических умений и навыков, которые требуются для выполнения служебных и оперативных задач, охраны общественного порядка, борьбы с преступностью, сохранения жизни и здоровья граждан.

Физическая подготовка сотрудника ОВД – это не только формальное соответствие определенным требованиям (зачетным нормам), но и процесс, направленный на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы), с одной стороны, и индивидуально-психологических качеств, и способностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки полицейского, поддержание психофизической и психологической готовности к службе – с другой.

Сотрудники ОВД осуществляют государственную деятельность, т. е. обеспечивают реализацию правовых норм, прав и свобод гражданина, значит, неизбежно выступают активными субъектами различных социальных взаимодействий (индивидуальных и групповых, непосредственных и косвенных и т. д.). Соответственно, поле профессиональной деятельности полицейского насыщено разнообразными воздействиями часто негативного характера. Сотрудники полиции испытывают значительные психофизические нагрузки, вследствие чего физическая подготовка (готовность) является ключевым фактором, обеспечивающим их готовность к выполнению поставленных задач, обязательным условием (критерием) их успешной профессиональной деятельности.

Систематические занятия физической подготовкой способствуют развитию таких качеств сотрудника, как эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, целеустремленность, направлены на преодоление депрессивных и тревожных состояний.

В число задач физической подготовки сотрудников полиции входят:

- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;
- формирование двигательных навыков и умения эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;
- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Физическая подготовка сотрудников осуществляется во всех правоохранительных органах, однако многие полицейские не имеют навыков силового пресечения противоправных действий и не могут эффективно применить физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, для защиты законных интересов граждан от общественно опасных посягательств, неумело и несвоевременно реагируют на экстремальные ситуации в служебной деятельности.

Существует ряд проблемных вопросов физической подготовки сотрудников ОВД:

- недостаточное количество часов, отведенных на занятия физической подготовкой (в рабочее и нерабочее время), объясняемое загруженностью сотрудников ОВД при выполнении повседневных служебных и оперативных задач, обязанностей сотрудников, находящихся в отпусках и т. д.;
- низкий уровень физической подготовки сотрудников, принимаемых на службу впервые (это обуславливает необходимость более тщательного подхода к вопросам организации физической подготовки данной категории);
- сложность в усвоении боевых приемов борьбы, в частности у сотрудников подразделений ОВД, деятельность которых непосредственно не связана с охраной общественного порядка;
- удаленность, слабое оснащение, недостаточное количество спортивных сооружений, отсутствие мест для проведения занятий по физической подготовке (некоторые территориальные органы МВД вынуждены арендовать помещения школьных и дошкольных учебных заведений для занятий спортом);
- недостаточное внимание руководства некоторых подразделений ОВД к вопросам организации и проведения занятий по физической подготовке.

Однако следует отметить, что отдельные категории сотрудников правоохранительных органов уделяют необходимое время и силы для совершенствования уровня физической подготовки, организуют места для занятия спортом в рабочих помещениях или в непосредственной близости от мест несения службы.

Сложность, масштаб и разнообразие задач, стоящих перед сотрудниками полиции, обуславливают повышенные требования к уровню физической подготовки сотрудников полиции и лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел, поэтому неудивительно, что физическая подготовка объективно выходит на уровень одного из ведущих направлений боевой и специальной подготовки.

Литература

1. Володин В. Н., Яковлев Д. С., Гаранин Е. А. Мотивы курсантов к занятиям физической подготовкой и спортом // *Новая наука: теоретический и практический взгляд*. 2016. № 2–3(63). С. 65–68.
2. Науменко С. В., Силкин Н. Н., Соломянко Д. В. Кроссфит как вид спорта для воспитания физических и волевых качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // *Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник материалов межведомственного круглого стола*. Иркутск : Изд-во Восточно-Сибирского института МВД России, 2017. С. 100–103.
3. Шерстобитов Ю. А., Ручьев С. Н. Повышение интереса курсантов и слушателей к занятиям физической культурой и спортом // *Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции* – Иркутск : Изд-во Восточно-Сибирского института МВД России, 2014. С. 226–229.

References

1. Volodin V. N., Yakovlev D. S., Garanin E. A. *Motivy kursantov k zanyatiyam fizicheskoy podgotovkoy i sportom [Motives of cadets to physical training and sports]. Novaya nauka: teoreticheskiy i prakticheskiy vzglyad - New science: theoretical and practical view, 2016, no. 2-3(63), pp. 65-68.*

2. Naumenko S. V., Silkin N. N., Solomyanko D. V. *Krossfit kak vid sporta dlya vospitaniya fizicheskikh i volevykh kachestv u kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Crossfit as a sport for the education of physical and volitional qualities of students of educational institutions of the MIA of Russia]. Fizicheskaya kul'tura i sport v strukture professional'nogo obrazovaniya: retrospektiva, real'nost' i budushchee : sbornik materialov mezhdvostvennogo kruglogo stola [Physical culture and sport in the structure of professional education: a retrospective, reality and future : proceedings of interdepartmental. round table]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 100-103. (In Russ.).*

3. Sherstobitov Yu. A., Ruch'ev S. N. *Povyshenie interesa kursantov i slushateley k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom [Increasing the interest of cadets and students in physical culture and sports]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv : materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsiiyu [Improving professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: materials of international research. science.- practice. Conf.]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia Publ., 2014, pp. 226-229.*

УДК 796.011.3

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИТУАЦИЯХ
С ВЫСОКИМ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОМ НАПРЯЖЕНИЕМ**

**FEATURES OF TRAINING POLICE OFFICERS TO WORK
IN SITUATIONS WITH HIGH PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL STRESS**

Герасимов Игорь Викторович

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

Gerasimov Igor Viktorovich

*Deputy chief of the chair of physical training and sports
Candidate of sciences (pedagogical), associate Professor
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается методика проведения практических занятий в форме ситуационного тактического тренинга с использованием интерактивного оборудования и учебных имитационных средств, приближающих обучение сотрудников полиции к реальным условиям профессиональных действий.

Abstract. The article considers the method of conducting practical training in the form of situational tactical training using interactive equipment and training simulation tools that bring the training of police officers to the real conditions of professional actions.

Ключевые слова: профессиональная подготовленность, профессионально-психологическую устойчивость, методика обучения, стрессовые ситуации

Keywords: professional readiness, professional psychological stability, training methods, stressful situations

Социально-экономическая, политическая, морально-психологическая ситуации, сложившиеся в обществе в настоящее время, характеризуются нестабильностью, динамизмом изменений, сложностью прогнозирования и определяются в целом инвариантностью возможного развития событий.

В подобных условиях чрезвычайно важное значение, для решения задач по обеспечению надлежащего правопорядка и общественной безопасности в стране, имеет высокий уровень подготовленности сотрудников правоохранительных органов для эффективных действий в различных ситуациях профессиональной деятельности.

Профессиональная подготовленность сотрудников полиции является решающим фактором качества правоохранительной деятельности, обеспечения законности при охране правопорядка и борьбе с преступностью. И поэтому одной из

первостепенных задач государственного уровня является совершенствование подготовки сотрудников силовых ведомств [1].

С точки зрения огневой, тактико-специальной и физической подготовки специалист в области правопорядка должен обладать теоретическими знаниями, быть хорошо физически развитым, владеть боевыми приемами борьбы, оружием и специальными средствами, иметь практические навыки в организации и управлении действиями при проведении специальных операций.

Однако, одних профессиональных навыков для успешных действий в психологически напряженной обстановке мало. Важно не допускать ухудшения их проявления под влиянием психического перенапряжения (стресса), ярких и сильных эмоций, которые нередко возникают в такой обстановке. В данном случае подразумеваются такие условия обстановки, которые изначально предусматривают реальную угрозу для здоровья и жизни сотрудника полиции.

Такие условия, в мирное время, как правило, создаются при стихийных и техногенных бедствиях, а также при резком обострении оперативной обстановки, вызванной действиями вооруженных и других особо опасных преступников, преступных и террористических групп, незаконных вооруженных формирований, антиобщественными проявлениями и массовыми беспорядками.

Подобные ситуации, условия, обстоятельства оказывают на всех, в том числе и на сотрудников правоохранительных органов, сильное психологическое воздействие. Они создают большие сложности в решении профессиональных задач, сказываются на успешности действий и требуют от руководителей принятия и претворения в жизнь неординарных решений, а от всего личного состава – максимального напряжения психических и физических сил [2].

Исходя из вышесказанного, подготовка сотрудников полиции к деятельности в подобных ситуациях должна представлять собой совокупность действий предназначенных для поддержания психологической стабильности и равновесия у всего личного состава, развития психической устойчивости и способности к осознанным и эффективным действиям.

Оптимальное психофизиологическое состояние является залогом успешной, профессиональной деятельности. Оно во многом зависит от развития таких личностных качеств, как адаптационные способности и нервно-психическая устойчивость.

У каждого индивидуума существует определенная пороговая величина уровня напряженности функций нервной и гормональной систем организма, превышение которого оказывает разрушительное влияние на психику и поведение человека. Превышение индивидуального порога уравновешенности человека способствует истощению резервных возможностей организма. Нервно-психическая деятельность приобретает неустойчивый характер. Рост напряжения, как правило, сопровождается эмоциональным возбуждением. Человек теряет контроль над ситуацией и своим поведением.

Психологи выделяют два основных типа дезадаптивного поведения: агрессию и бегство от ситуации [2].

Первый тип представляется в виде атаки на препятствие или барьер и проявляется в форме агрессии. Это может выражаться в грубости по отношению к сослуживцам, резких вспышках гнева по ничтожным поводам или же вовсе без видимых на то причин, в недовольстве всем что происходит, особенно требованиями, предъявляемыми к данной личности, в попытках неповиновения и пререканиях с командирами и начальниками.

Второй тип – бегство от ситуации – характеризуется «уходом» человека в свои переживания, накапливания негативных переживаний. Развиваются тревожно-депрессивные симптомы. Этот тип сотрудников характеризуется замкнутостью, отрешенностью, погруженностью в мир своих тягостных раздумий. Чаще всего именно они составляют большинство лиц, увольняющихся в период начальной профессиональной подготовки по собственному желанию. В случае развития адаптации по пути неустойчивой психической деятельности может произойти срыв адаптационных процессов и проявиться в виде различных нарушений учебной и служебной деятельности, вплоть до развития нервно-психических расстройств.

Для того, чтобы противостоять психическим нагрузкам, возникающим в результате профессиональной деятельности необходима адекватная подготовка в процессе которой важно повышать профессионально-психологическую устойчивость, вырабатывать способность выдерживать большие нервно-психические нагрузки, напряженность и лишения, не снижая при этом качество решения оперативно-служебных задач. Развивать внимательность, бдительность, разумную осторожность, находчивость, быстроту реакции и другие профессионально-психологические качества.

Здесь необходимо выделить такую форму обучения, как ситуационный тактический тренинг с использованием интерактивного оборудования и учебных имитационных средств, которые приближают обучение к реальным условиям профессиональных действий.

Для моделирования реальной обстановки необходимо подготовить учебные специализированные полигоны и имитационные сооружения, с целью подготовки сотрудников полиции в условиях соответствующих психических и физических нагрузок.

Моделирование ситуаций предполагает:

- обозначение присутствия вооруженных преступников в виде чучел (мишеней) с оружием, муляжами взрывных устройств или же назначением лиц имитирующих действия преступников;
- материализация некоторых факторов психической и физической нагрузки (дым, шум, стрельба, вибрации огонь, ожидание, изоляция и т.д.);
- увеличение физических усилий (неблагоприятная погода, марш-броски на большие расстояния, переноска тяжестей и т.д.);
- обозначение некоторых опасностей и условных рисков (разрушенные здания, пожары, препятствия, аварии, технические неисправности оружия и средств связи и т.д.);

– создание напряженных ситуаций в составе действующей группы (условное обозначение убитого или раненного руководителя (командира), отдавание противоречивых приказов, и т.д.).

Кроме того, в процессе занятий и учений сотрудники должны решать ситуационные задачи с различными компонентами неожиданности и внезапности.

В многообразии стрессов, вызывающих сильные отрицательные переживания, есть и такие, которые можно устранить соответствующей организацией труда и отдыха личного состава. Но есть и такие факторы, которые неизбежны и неустраняемы, поскольку составляют содержание профессиональной деятельности. Именно на них должно быть ориентировано психолого-педагогическое воздействие [4].

Так, например, отработка на занятиях боевых приемов борьбы по защите от правонарушителя, нападающего с ножом, лишь приближенно имитирует картину реальной ситуации, позволяет отработать технику действий. Личностные же переживания сотрудников на таких занятиях даже отдаленно не напоминают подлинных чувств человека, на которого нападают с ножом. На занятиях каждый знает, что макет ножа резиновый, поэтому опасность практически не воссоздается.

Таким образом, процесс психолого-педагогического воздействия для подготовки сотрудников полиции к деятельности в ситуациях, с высоким психическим напряжением должен учитывать психологические закономерности освоения человеком новой деятельности.

При выполнении упражнений следует:

Во-первых, изучить всю относящуюся к данным экстремальным условиям информацию. Так, например, если отрабатывается преследование преступника, скрывающегося на автомобиле, и его задержание, предварительно следует ознакомить обучающихся с аналогичными примерами из практической деятельности, рассказать о характере действий сотрудников в подобных ситуациях.

Во-вторых, показать правильные приемы и действия в подобных ситуациях, предостеречь от возможных ошибок.

Одновременно следует позаботиться о создании положительной мотивации, формировании уверенности в благоприятном исходе упражнения. После этого приступают к практической отработке.

Вначале сотруднику нужно дать возможность побыть в стрессовой ситуации без сколько-нибудь трудного задания, просто вжиться в обстановку, предоставить возможность для самостоятельного восприятия и осмысления трудностей. Сложную задачу нужно на первоначальном этапе разбить на ряд простых, и дать возможность обучающемуся выполнить каждое действие без внешнего давления, в удобном темпе.

После этого дается конкретное, четко сформулированное, но заведомо выполнимое задание, его действия ставятся в определенные рамки, указывается, какой прием он должен продемонстрировать.

Следующим этапом упражнений будет наращивание силы стрессов, т.е. увеличение факторов, усложняющих обстановку (ограничение времени, информационной перегрузки и т.д.). Причем здесь важно соблюдать принцип постепенности и последовательности в наращивании стрессов. Новая «порция» силы стресса

может быть прибавлена лишь в том случае, когда прежний уровень психических трудностей достаточно хорошо освоен и стал привычен. Наряду с на-рачиванием силы стрессоров, важно параллельно усложнять задачи, вносить элементы опасности, вызывать утомление, риск, ответственность.

Одним из неперенных правил организации подобных форм занятий является обеспечение безопасности для жизни и здоровья сотрудников. Получается парадокс. Если нет опасности, то и нет психологической закалки, нет тренировки. Выход может быть найден следующим образом: нужно обеспечить полную безопасность людей, но субъективно они должны переживать реальную угрозу жизни и здоровью. Нужно обеспечить безопасность, но обучающиеся не должны об этом знать.

В заключение следует отметить, что, на сегодняшний день, сотрудники полиции призваны решать достаточно разнообразный перечень задач, а ситуации, возникающие в процессе их служебной деятельности, отличаются своей непредсказуемостью, внезапностью и сложностью.

Это значит, что для подготовки высококвалифицированных сотрудников полиции необходимо использовать современные методики и психолого-педагогические приемы, позволяющие повышать профессионально-психологическую устойчивость, вырабатывать способность выдерживать большие нервно-психические нагрузки, напряженность и лишения, не снижая при этом качество решения поставленных задач.

Литература

1. Баркалов С. Н., Макеева В. С. Проблемы управления и методического обеспечения физической подготовки в территориальных органах МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 42–49.

2. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. – 1996. – № 5. – Т. 17, с. 17–19.

3. Струганов С. М., Скороед Е. П. Анализ владения сотрудниками правоохранительных органов боевыми приемами борьбы в зависимости от их служебной деятельности // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2018. С. 245–247.

4. Шаров Е. Н., Бичахчан М. К. Формирование психологической устойчивости у слушателей, проходящих обучение по программе профессиональной подготовки, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России : сборник статей. Краснодар : КрУ МВД России, 2014. С. 257-261.

References

1. Barkalov S. N., Makeeva V. S. Problemy upravleniya i metodicheskogo obespecheniya fizicheskoy podgotovki v territorial'nyh organah MVD Rossii [Problems of management and methodological support of physical training in the territorial bodies of the Ministry of Internal

Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improving the physical preparation of law enforcement officers: collection of articles]. Orel, OrYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 42–49. (In Russ.).

2. Rean A. A. *Agressiya i agressivnost' lichnosti [Aggression and aggressiveness of personality]. Psihologicheskij zhurnal - Psychological journal, 1996, no. 5, T. 17, pp. 17–19.*

3. Struganov S. M., Skoroded E. P. *Analiz vladeniya sotrudnikami pravoohranitel'nyh organov boevymi priemami bor'by v zavisimosti ot ih sluzhebnoj deyatel'nosti [Analysis of the possession by law enforcement officers of combat techniques of struggle depending on their official activities]. Aktual'nye problemy bor'by s prestupnost'yu: voprosy teorii i praktiki. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. V 2 ch. CH. 2 [Actual problems of the fight against crime: theory and practice: materials of the International Scientific and Practical Conference. At 2 hours, Part 2]. Krasnoyarsk: Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2018, pp. 245–247. (In Russ.).*

4. Sharov E. N., Bichahchyan M. K. *Formirovanie psihologicheskoy ustojchivosti u slushatelej, prohodyashchih obuchenie po programme professional'noj podgotovki, vpervye prinimaemyh na sluzhbu v organy vnutrennih del [Formation of psychological stability in students undergoing training according to the vocational training program, first employed by the internal affairs bodies]. Aktual'nye voprosy sovershenstvovaniya special'noj podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh uchrezhdenij sistemy MVD Rossii. Sbornik statej [Actual issues of improving the special training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia: Digest of articles]. Krasnodar, CREU of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ. 2014, pp. 257-261. (In Russ.).*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**IMPROVING THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING OF TRACK AND FIELD ATHLETES
IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

Семенова Ольга Юрьевна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Semenova Olga Yrievna

student

faculty of preschool and primary education

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Попов Александр Петрович

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Popov Aleksandr Petrovich

senior teacher of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье раскрывается влияние физической нагрузки на организм студентов, занимающихся легкой атлетикой, рассматриваются циклы подготовки спортсменов – легкоатлетов.

Abstract. The article reveals the impact of physical exertion on the body of athletics students, and considers the cycles of training athletes - track and field athletes.

Ключевые слова: легкая атлетика, студенты, физическая подготовка, мезоциклы, спринт, тренировочный процесс.

Keywords: athletics, students, physical training, mesocycles, sprint, training process.

Спортивные занятия в жизни студентов являются одним из ключевых средств воспитания молодежи. Систематические занятия спортом положительно влияют на степень физической подготовленности, положительно воздействуют на организм человека [Кряжев В. Д., 2003].

Необходимо понимать, что студенческий спорт подразумевает не только организацию и проведение различных соревнований, но и систематизацию занятий. В организации учебно-тренировочного процесса у студентов, необходимо проводить занятия с учетом индивидуальных особенностей, акцентировать внимание на более слабые места физической подготовки [3, с. 390].

Легкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

Студенты, занимающиеся в свободное время в секциях легкой атлетики, по уровню физической подготовленности значительно отличаются от других спортсменов. Важным фактором реализации скоростных возможностей в их подготовке является необходимое соотношение длины и частоты шагов во время бега, которые формируются в процессе совершенствования техники бега, что вызывает затруднения у тех, кто только начинает заниматься данным видом спорта. Новички, как правило, бегают на коротком шаге и низкой частоте.

Анализ динамики уровня физической подготовленности студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, в ходе эксперимента, стал целью данного этапа исследования.

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно [Никифоров В.И., 2016].

Эффективные занятия по бегу снижают ошибки, возникающие у большинства новичков: нога ставится на поверхность в основном с пятки или с носка, люди «натыкаются» на собственную ногу в каждом шаге, из-за чего снижается скорость бега. Если частота шагов и средняя длина шага, то нога ставится больше «под себя», чем вперед. За счет чего эффективность бега значительно повышается. Быстрота движений спортсмена напрямую зависит от силы мышц, поэтому эти способности нужно развивать одновременно.

Таким образом, можно предположить, что улучшение спортивных результатов у студентов, занимающихся этим видом спорта, возможно за счет коррекции техники бега и длины бегового шага.

Студенты, занимающиеся регулярно легкой атлетикой, подготавливаются к соревнованиям в более меньший срок, чем занимающиеся нерегулярно. Студенты должны быть готовыми к выступлению в нескольких совершенно разных дисциплинах легкой атлетики на студенческих соревнованиях. Это требует повышенных показателей мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости и других способностей в очень короткие сроки.

Достижение спортивных результатов у студентов зависит от методики физической и технической подготовки на разных этапах тренировочной и соревновательной деятельности. Задачами, учебно-тренировочного процесса по подготовке студентов - легкоатлетов являются:

- ✓ Обеспечение разностороннего развития личности;
- ✓ Формирование потребностей в здоровом образе жизни;
- ✓ Повышение уровня физической подготовленности;
- ✓ Рост спортивных результатов.

В ходе исследования были определены этапы тренировочной подготовки. Эти этапы были распределены на 3 года обучения в ВУЗе, так как многие начинают ходить в секцию не с 1 курса.

У студентов, занимающихся легкой атлетикой, свои особенности в построении процесса тренировки, где важным принципом является индивидуальный подход к каждому спортсмену с целью быстрого достижения результата.

Таким образом, подготовительный процесс имеет такие особенности, как: выполнение комплекса средств, направленных на повышение физической подготовленности студентов на каждом этапе тренировок, а также сконцентрирование на специальной физической подготовке.

Хорошее построение тренировочного процесса студентов, занимающихся легкой атлетикой, зависит от рационального планирования занятий и цикла, с учетом режима тренировок.

Методика тренировки основывается на следующем:

- Подготовка спортсмена должна планироваться, чтобы получился высокий результат к периоду официальных студенческих соревнований;
- Учитывается реакция организма на физическую нагрузку;
- Развитие спортивной формы является индивидуальным процессом каждого занимающегося.

В процессе подготовки студентов – легкоатлетов выделяют два цикла подготовки: осенне-зимний и весенне-летний. Циклы состоят из мезоциклов, продолжительность которых от 5 до 30 недель, в процессе чего решаются определенные задачи подготовки. Также необходимо учитывать особенности тренировок с их нагрузкой на организм студента. Для примера служат осенне-зимний и весенне-летний цикл подготовки студентов 1 года занятий в секции легкой атлетики.

1-й мезоцикл – общефизическая подготовка (12 недель). Задачами, которого является повышение функциональных возможностей и уровня физической подготовки, развитие выносливости занимающегося.

2-й мезоцикл – специальная физическая подготовка (10 недель). Развитие специальной выносливости, осуществление контроля и коррекции тренировочных процессов.

3-й мезоцикл – техническая подготовка (10 недель). Развитие скоростных возможностей.

4-й мезоцикл – соревновательная подготовка (5 недель). Достижение запланированных результатов, проверка возможностей с помощью соревнований.

На базе ВГСПУ нами был проведен педагогический эксперимент.

Контингент испытуемых - студенты сборной Вуза по легкой атлетике в количестве 20 человек. Среди них 10 девушек и 10 юношей в возрастной группе 19 – 23 года. В начале и в конце учебного года были проведены контрольные тесты: бег 100м, бег 1500м, прыжок в длину с места, подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке, челночный бег 10х10м (таблица 1).

Средние показатели результатов контрольных испытаний

Контингент испытуемых		Бег 100м (сек)	Бег 1500м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивания и отжимания от пола (количество раз)	Тест на гибкость (см)	Челночный бег 10x10 (сек)
Юноши	1-й сем.	12,9	5.15	230	8	+10	28,2
	2-й сем.	12,8	5.00	250	12	+13	26,5
Девушки	1-й сем.	15,0	6.12	175	15	+12	33,3
	2-й сем.	14,3	5.59	185	23	+16	30,1

Эксперимент длился в течение одного года и показал положительные результаты. Большинство испытуемых имели положительную динамику, что говорит об улучшении адаптационных возможностей организма спортсмена.

При подготовке студентов-легкоатлетов важно не только планировать тренировки, но и обязательно применять медицинский контроль функционального состояния. В ходе эксперимента нами делались замеры биометрических показателей: ЧСС в покое и при нагрузке, АД в покое и при нагрузке, частота дыхания до выполнения упражнения и после. Это позволяет корректировать тренировочные процессы у студента. В группе студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, проводятся срезы в виде внутригрупповых соревнований.

Компоненты тренировочного процесса:

- Внешние факторы (место проведения тренировки);
- Средства и методы (физическая подготовка);
- Средства контроля (контрольные тесты и соревнования);
- Коррекция процесса тренировки.

Подготовка студентов, занимающихся в секции легкая атлетика, планируется, исходя из задач этапа тренировочной подготовки. Планированию подлежат физические нагрузки и характер выполняемых нагрузок. В подготовке новичков делается акцент на соотношение средств, методов и параметров физической нагрузки. В процессе тренировок нужно учитывать индивидуальные особенности студента и концентрировать внимание на применении упражнений для освоения выбранного им вида легкой атлетики.

Использование специальных упражнений повышает двигательную активность, выносливость, скорость и другие способности.

Результат проведенного тестирования по окончании тренировочного процесса, выявил увеличение большинства показателей физической подготовленности у студентов, занимающихся легкой атлетикой.

Литература

1. Кряжев В. Д. *Методология развития, сохранения и восстановления двигательных возможностей человека в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре* : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. - Москва, 2003. - 336 с.

2. Серженко Е. В. *Технологии физической культуры в системе высшего профессионального образования* / Е. В. Серженко, И. Ф. Нагайцева, Е. Г. Ткачева // *Аграрная наука - основа успешного развития агк и сохранения экосистем : материалы Международной научно-практической конференции.* - Волгоградский государственный аграрный университет : Волгоград. - 2012. - С. 432-434.

3. Скрипко А. Д. *Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов* : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04, 01.02.08. - Москва, 2004. - 390 с.

4. *Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие* / В. И. Никифоров.- Самара ФГБОУ ВО ПГУТИ, 2016. – 62 с.

References

1. Kryazhev V. D. *Metodologiya razvitiya, sokhraneniya i vosstanovleniya dvigatel'nykh vozmozhnostey cheloveka v sportivnoy trenirovke i ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'ture.* Dis. dr. ped. nauk [Methodology of development, preservation and restoration of human motor abilities in sports training and health physical culture. Diss. dr. ped. sci.]. Moscow, 2003, 336 p.

2. Sergenko E. V., Nagaytseva I. F., Tkacheva E. G. *Tekhnologii fizicheskoy kul'tury v sisteme vysshego professional'nogo obrazovaniya* [Technologies of physical culture in the system of higher professional education]. *Agrarnaya nauka - osnova uspeshnogo razvitiya agk i sokhraneniya ekosistem. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii.* [Agricultural science is the basis for successful development of agriculture and conservation: proceedings of the International scientific-practical conference]. Volgograd, Volgograd state agrarian University Publ., 2012, pp. 432-434. (In Russ.).

3. Skripko A. D. *Tekhnologii konditsionnoy i sportivnoy podgotovki v sisteme fizicheskogo vospitaniya uchaschikhsya i studentov.* Dis. dr. ped. nauk [Technology conditioning and sports training in the system of physical education of students. Diss. dr. ped. sci.]. Moscow, 2004, 390 p.

4. Nikiforov V. I. *Fizicheskaya kul'tura. Legkaya atletika* [Physical culture. Athletics]. Samara, FSBEI of PHUTI Publ., 2016, 62 p.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ ОДНОГО ПРОТИВ НЕСКОЛЬКИХ НАПАДАЮЩИХ

BATTLE TACTICS AGAINST MULTIPLE ATTACKERS

Махов Станислав Юрьевич

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

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

Makhov Stanislav Yurievich

Ph.D., professor

department of physical training and sports

*Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос тактики ведения боя одного против нескольких нападающих.

Abstract. This article deals with the issue of tactics of fighting one against several attackers.

Ключевые слова: групповой бой, единоборства, боевые искусства.

Keywords: group fight, single combat, martial arts.

В наши дни боевое искусство все более сводится к единоборствам, а единоборства к спорту. В некотором роде боевое искусство, единоборства и спорт стали даже синонимами. Есть ли разница между этими понятиями? Есть и очень существенная. Цель боевого искусства – подготовить человека к критической ситуации, которая может встретиться ему в жизни, а в более широком смысле и к жизни, которую тоже можно рассматривать как глобальную для человека критическую ситуацию. Цель единоборства – бой один на один. Цель спорта – это соревнование равных.

Мы привычно ставим около единоборства слово «восточные», но в боксе, вольной и греко-римской борьбе, нашем родном самбо тоже соревнуются один на один. Поэтому они тоже попадают под определение «единоборства».

Равенство возможностей есть основное условие спортивного состязания. И в первую очередь по количеству участников. Здесь вариантов два: либо один на один (теннис, бокс, дзюдо...), либо команда на команду (футбол, баскетбол, волейбол...). Сколько не ищите, не найдете ни одного вида спорта, где соревновались бы один против нескольких, либо разные по количеству участников команды. Но вот в чем проблема. «Спорт – это жизнь», но жизнь это не спорт. Дуэль или соревнования благородны и честны. Война, драка не честны, и не благородны. Спорт настолько же отличается от боевого искусства, насколько турнир отличен от битвы двух армий. Спорт может служить для подготовки бойца, как турнир служил для подготовки рыцарей к войне. Но не более того. Министр предлагает королю нанять банду убийц для расправы с неугодным дворянином. Король восклицает:

«Но несколько на одного, это же подлость!» На что министр ему объясняет: «Ваше величество, если бы мы придерживались на войне правила один на один, то не выиграли бы ни одной битвы». С того времени прошло несколько веков, но ситуация, когда несколько человек бьют одного на улице так и осталась не исключением, а правилом. И если наша цель подготовить человека к критической ситуации на улице, а не только к соревнованиям на татами и ринге, проблему группового боя нам не обойти.

Групповой бой — это точка, где соприкасаются единоборства, как искусство боя один на один, и воинское искусство, как искусство массовых сражений. При этом эта «точка» во многом остается «Terra Incognita» (с лат. — «Неизвестная земля»), особенно если сравнить ее как с десятками видов и стилей единоборств от бокса до ушу, так и с теорией и практикой массового боя от фаланги и легиона до стрелковой цепи.

Чтобы не тонуть в многочисленных вариантах, мы ограничимся рассмотрением самой простой для группового боя ситуации — бой одного с двумя противниками. Условно будем называть двойку «дуэтом». Это еще раз подчеркнет то, что механическая двойка противников и слаженный и сработанный «дуэт» это несколько разные вещи. Рассмотрим мы ситуацию с двух сторон: с точки зрения тактики боя дуэта против одиночки, затем с точки зрения одиночки, которому выпала нелегкая доля противостоять дуэту.

Прежде чем перейти к конкретному разбору ситуаций и сценариев группового боя зададимся простым с виду вопросом: а почему вообще возник такой феномен, когда два человека бьют одного? Ответ лежит на поверхности: в честном бою один на один каждый из членов дуэта против одиночки, скорее всего, не потянет. То, что поодиночке члены дуэта слабее своего противника — граничное условие группового боя и понимание этого вопроса очень пригодится нам в последующем. Есть также мнение, что количество вариантов группового боя настолько велико, что понять и разобраться в нем практически невозможно. Это совершенно не так. Люди научились планировать военные операции с участием сотен тысяч людей, а найти логику в действиях троих человек невозможно? Что определяет характер группового боя, в чем ключ к решению проблемы? Основной ключ, позволяющий правильно оценить проблему группового боя, заключается в закономерности зрительного восприятия человеком окружающего пространства.

Зрение подразделяется на бинокулярное и периферийное. Бинокулярное зрение формируется пересечением зрительных полей правого и левого глаз. Для максимального угла такого пересечения глаза располагаются на лицевой части черепа. Подобное зрение характерно для хищников и приматов. Основное предназначение — определять расстояние до предмета или, по изменению расстояния — скорость движения предмета. Хищникам нужно было четко знать расстояние до добычи, приматам — рассчитать прыжок до ближайшей ветки.

Периферийное зрение более древнее и присуще рыбам, птицам, пресмыкающимся и травоядным. Глаза, для увеличения обзора располагаются на разных сторонах черепа. Периферийное зрение мгновенно отмечает любое изменение

формы, цвета или расположения предметов в окружающем мире, что позволяет быстро реагировать на опасность, с какой бы стороны она не появилась.

Так поле зрения зайца охватывает почти 360° . Что называется, бегущий заяц видит собственный хвост. Поле зрения человеческого глаза от центральной оси составляет примерно 60° внутрь и 90° наружу (рис. 1). Пересекаясь, поля двух глаз образуют зону бинокулярного зрения около 120° . С обеих сторон от нее находятся поля периферийного зрения примерно по 30° . Далее – мертвая зона, где практически единственным нашим свидетелем происходящего является слух (рис. 2).

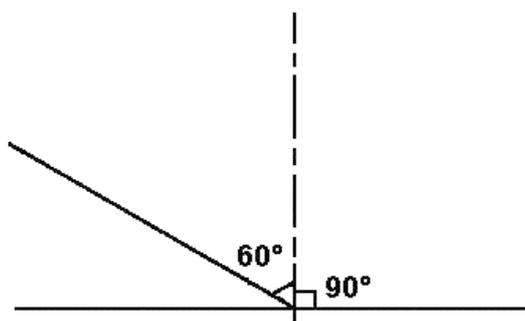


Рис. 1



Рис. 2

Таким образом, основное зрение человека – бинокулярное. В схватке жизненно необходимо знать дистанцию до противника, скорость движения его рук-ног по направлению к нашей голове, и, соответственно, наши возможности достать до его головы. Все это обеспечивается именно бинокулярным зрением.

В зоне бинокулярного зрения мы держим противника в любом виде единоборств. В зоне периферийного зрения мы можем регистрировать факт опасности, но определить дистанцию и, соответственно, степень угрозы мы не в состоянии. Еще сложнее нам атаковать и контратаковать в данном коридоре. Удары в боковой коридор на порядок менее эффективны, так как их сложно поддержать движением тела и вложением веса в удар. Наконец, мертвая зона практически исключает возможность, как увидеть удар, так и защититься от него.

В единоборстве выход в боковой коридор в зону периферийного зрения, а тем более заход за спину в мертвую зону можно считать крупным успехом бойца. Подобная ситуация в групповом бое – это норма и основа тактики боя дуэта против одиночки. Если плечи противников находятся в пределах зоны 120° , мы можем видеть их бинокулярным зрением. Если противник стоит на оси, проходящей через центр тела, то одна из его рук уже в зоне периферийного зрения. Аналогично. Если плечи противника в пределах 180° мы воспринимаем его периферийным зрением. Если он сделал шаг и оказался на оси, то одна из его рук уже в мертвой зоне (рис. 3).

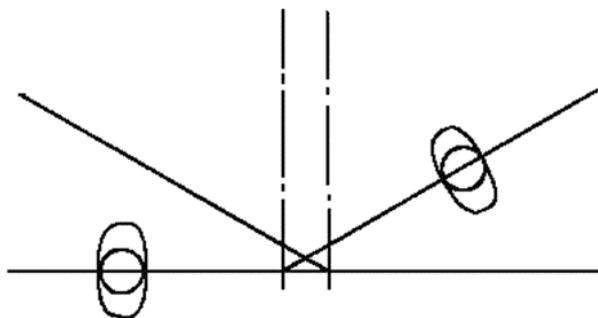


Рис. 3

Техника группового боя. Специальной техники группового боя, как таковой, практически нет. В принципе можно изобрести приемы, которые бы работали на 2-3 противников (например, прямой удар ногой по одному противнику и той же ногой назад по второму), но гораздо практичнее использовать приемы, отработанные и отточенные годами тренировок в зале единоборства. Естественно, с учетом поправки на технику уличного боя (атака критических зон и так далее). В общем, пока у ученика не выставлена удовлетворительная техника самообороны, то есть боя один на один, притом желателен навык как ударной, так и бросковой техники, учить его групповому бою можно лишь в плане теории. Практику он, скорее всего, «не сдаст».

Основная формула техники одиночки – ноги чтобы двигаться, руки чтобы бить. Одиночке, дерущемуся против дуэта, не стоит увлекаться ударами ног и захватами. Наносщая удар нога может быть захвачена, а боец опрокинут на пол. Попытка захвата чревата ответным захватом, после чего одиночка также теряет свой основной козырь – подвижность. Пожалуй, успешнее всего в роли одиночки будут чувствовать себя боксеры: хорошая техника рук плюс умение и привычка двигаться. Техника дуэта более разнообразна. В нее, кроме техники рук, могут входить захваты, броски, удары по ногам и прочие способы лишить одиночку подвижности. Поэтому часто дуэт составляют разные по подготовке бойцы: ударник и борец.

Особенность группового боя не в специальных приемах, а в том, что в единоборствах цель находится в прямом коридоре от бойца, а в групповом бое цель может быть в любом коридоре: слева и справа, за спиной и так далее. При этом важно понимать, что наибольшую эффективность атаки человек может развить именно в прямом коридоре, так удар вперед поддерживается вложением веса тела и движением ног. Удары вбок либо по диагонали, практикуемые во многих «боевых» стилях, на практике не более чем махи руками в указанные коридоры.

Групповой бой, особенно для одиночки, не та ситуация, чтобы махать руками, либо салить противников без толку. Противников надо выключать, и как можно быстрее. Выход из этого противоречия (цель в любом коридоре, а эффективная атака возможна в прямом) следующий: умеете двигаться, разворачиваться к цели и атаковать в прямом коридоре.

Для практического понимания различий между бинокулярным и периферийным зрением, а также для отработки умения двигаться, защищаться и атаковать в любом коридоре, используется ряд специфических упражнений:

Работа в треугольнике сам за себя – делается на пониженной скорости и без вложения, так как цель данной практики не набить друг другу физиономию. В момент атаки боец разворачивается к цели лицом, и второй противник оказывается в зоне периферийного зрения. Нужно не только атаковать, но и позаботиться о защите бокового коридора, научиться вовремя замечать и реагировать на любое движение в этой зоне.

Атака на четыре коридора – один в центре, четверо с лапами вокруг. Лапы прячутся за спинами. С любым звуковым сигналом (хлопок, крик) лапа выставляется вперед. Задача центрального – среагировать на сигнал, развернуться и атаковать лапу.

Защита на четыре коридора – один в центре, четверо вокруг. Удары наносятся в голову в любой последовательности после хлопка ладонями. Защититься атакуемому руками в такой ситуации практически невозможно, придется двигаться и вращаться.

Сочетание атаки и защиты на четыре коридора – сочетание второго и третьего вариантов: двое с лапами, двое атакуют. Центральному нужно уйти от удара и атаковать самому.

Тактика «дуэта» против одиночки. Мы не готовим учеников к тому, чтобы они могли вдвоем бить одного. Хорошо подготовленный боец может справиться с подобной задачей самостоятельно. Дело в самой методике преподавания. Хотите научиться освобождаться от захвата – умеете хватать. Хотите уметь уходить от удара – умеете бить удар. Хотите защищаться от ножа – знаете, как им владеть. Наконец, хотите уметь работать против дуэта – знайте и понимайте, как работает дуэт и на что он способен.

Основное преимущество дуэта в маневре. Цель маневра – дать возможность одному из членов дуэта выйти в периферийную и мертвые зоны одиночки. То есть туда, где заметить, оценить и защититься от атаки будет сложно или невозможно.

Место для группового боя не зал, а улица. Поэтому он начинается, как и большинство уличных конфликтов, с нападения на неподготовленного противника. Цель подобного нападения, как максимум, отключить одиночку, как минимум, физически ошеломить или психологически подавить противника. Если отключить не удалось, следует добивание уже готового к бою, но ошеломленного и подавленного нападением противника.

Атака не готового к бою противника – не жди честного боя от «дуэта». Тактическая схема нападения на неготового к бою противника состоит в следующем разделении ролей. Первый номер дуэта, чаще всего не крупный, но разговорчивый и наглый, завязывает ситуацию и маскирует, обеспечивает действия второго. Второй, не очень контактный, но тяжелый и сильный, по возможности не привлекая внимания, перемещается во фланг потенциальной жертве (как минимум в зону периферийного зрения, как максимум в мертвую зону) откуда и начинает атаку. Обходной маневр, как правило, совершается со стороны левой руки атакуемого. Причин этому две: одиночке с левой руки тяжелее защищаться, а правая рука (или нога) первого номера оказывается в периферийной или мертвой зоне (рис. 4).

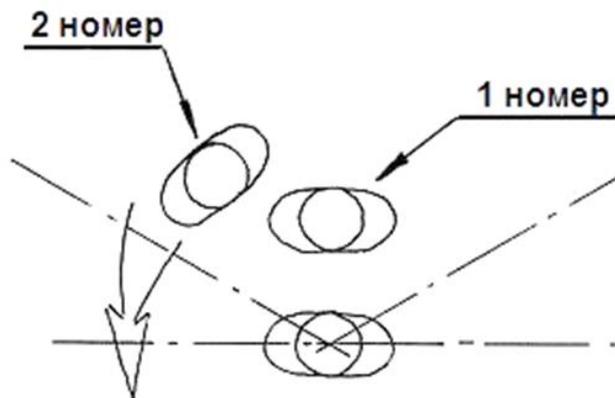


Рис. 4

Варианты действий первого номера:

Отвлечение внимания – самый стандартный прием, когда первый номер завладевает вниманием потенциальной жертвы разговором, либо отвлекает жестом. Суть разговора не важна. Это может быть нейтральный вопрос, типа «как пройти...», наезд – «ты откуда такой взялся», выяснение отношений по принципу «ты меня уважаешь». Главное полностью завладеть вниманием и удерживать его до тех пор, пока второй номер не выйдет на позицию для атаки.

Фиксация на месте – первый номер фиксирует на месте потенциальную жертву, не давая ей развернуться к начинающему движению второму номеру. Вариантов много – захват за грудки, за кисти рук, обхват за плечи, наступ на ногу. Естественно, что до входа в захват внимание одиночки также отвлекается разговором или наездом. Эффективность этого способа в том, что если в варианте «отвлечения внимания» жертва имеет шанс вовремя сообразить, что ее отвлекают, то на освобождение от захвата требуется время. И этого времени вполне достаточно для того, чтобы второй номер атаковал одиночку.

Разворот под удар – суть в том, что первый номер разворачивает потенциальную жертву спиной ко второму номеру. Способы могут быть следующие: резкий шаг в левую сторону, вынуждающий одиночку развернуться, захват за левое плечо атакуемого и рывок на себя, толчок в правое плечо и так далее. Преимущества этого варианта в том, что значительно сокращается расстояние, которое необходимо пройти второму номеру до мертвой зоны. Взамен данный вариант требует более хорошей согласовки дуэта и идеального чувства времени для начала атаки.

Варианты действий второго номера:

Удар. Самая вероятная цель удара – затылок, реже, почки. Особую опасность удару придает то, что удар из зоны периферийного зрения не оценивается адекватно, а из мертвой зоны вообще не виден «жертве». Как известно в практике бокса именно не видимые удары наиболее опасны. Естественно, что на улице кроме стандартного удара кулаком может быть использован подручный арсенал, типа свинчатки, кастета, цепи и любой другой вещи, утяжеляющей руку.

Захват. Захватить можно воротник или за волосы с последующим опрокидыванием на спину и добиванием ногами. Подробно ситуацию с боем на земле мы разберем ниже. Также возможен захват за корпус, прижимая руки к телу,

либо удушающий за шею. Возможны и такие необычные варианты работы второго номера, как накидывание куртки на голову, либо бросок на четвереньки под колени атакованному.

Варианты действий первого и второго номера могут сочетаться различным образом. Первый номер отвлекает, второй опрокидывает, первый номер – разворачивает, второй – бьет и так далее. Естественно, не стоит первому номеру брать одиночку за грудки, а второму дергать при этом за волосы – если, конечно, целью дуэта не является получить трофейный скальп.

Бой с подготовленным противником. Неготовый противник идеальная цель для атаки. Но, во-первых, не всегда потенциальная жертва склонна бездействовать. Любой сколько-нибудь внимательный человек, встретив двух подозрительных субъектов на улице и заметив, что один из них пытается выйти к нему в боковой коридор, сразу делает шаг назад, чтобы удержать их в поле зрения. Во-вторых, далеко не всегда даже удачная атака на неподготовленного человека сразу приносит дуэту победу. Удар может быть неудачным, опрокинутого на землю надо добивать и так далее.

Варианты действий дуэта в маневренной схватке:

Угол. Держась примерно под углом 90° , дуэт атакует противника. Преимущество над одиночкой достигается за счет механического перевеса в количестве ударов (рис 5). Плюс данного маневра в простоте исполнения, что почти не требует согласовки дуэта между собой, и в его надежности – близкое расположение бойцов дуэта гарантирует его от развала.

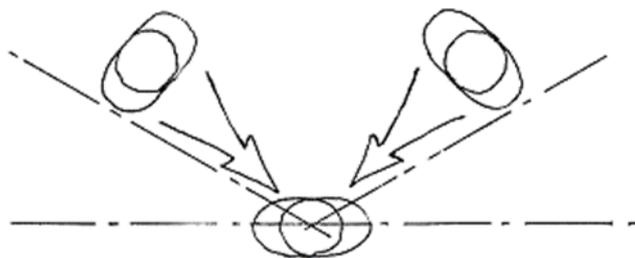


Рис. 5

Минус данной тактики в том, что дуэт остается в зоне бинокулярного зрения противника и не может реализовать свое основное преимущество – выход в периферийную и мертвые зоны. Подобный режим может принести успех в том случае, если первая атака была очень удачна и одиночка ошеломлен и психически подавлен. Если противник в нормальном, боевом состоянии бой может затянуться, давая одиночке шанс на удачную контратаку.

Галсы. Вариант атаки, повторяющий тактику боя с неготовым противником, но, так сказать, в динамике. Один из нападающих резко перемещается в боковой коридор, вынуждая одиночку развернуться на себя, второй атакует из периферийной или мертвой зоны. Затем следует смена ролей и второй двигается в боковой коридор, оттягивая внимание на себя, а первый атакует. Угол между нападающими должен быть, как минимум, 120° (рис. 6).

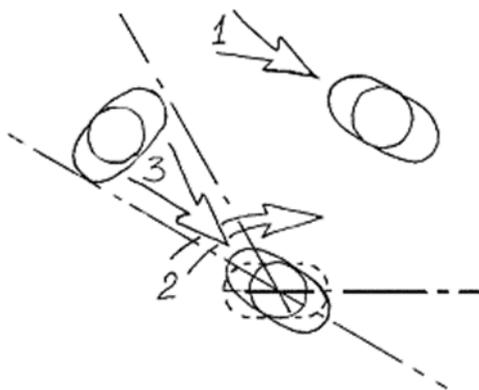


Рис. 6

Подобная тактика требует хорошей слаженности, и позволяет дуэту атаковать одиночку каждый раз из периферийной или мертвой зоны. Может не сработать, если одиночка очень подвижный, скоростной и умеет маневрировать.

Клещи. Наиболее эффективный вариант атаки дуэта в стойке, когда угол между бойцами дуэта 180° , а все три «участника» располагаются на одной линии, причем одиночка, естественно, в центре (рис 7). На практике, начав двигаться из угла, или из галсов, бойцы дуэта зажимают одиночку между собой. Если он остается боком к дуэту, две руки атакующих находятся у него в мертвой зоне. При попытке разворота он получает одного противника за спиной. Минус этого варианта в том, что бойцы дуэта находятся далеко друг от друга и могут потерять связь и согласовку между собой (вариант контратаки одиночки в такой ситуации мы рассмотрим ниже). И, как и в предыдущем варианте, подвижный и опытный противник может выскользнуть из клещей дуэта.

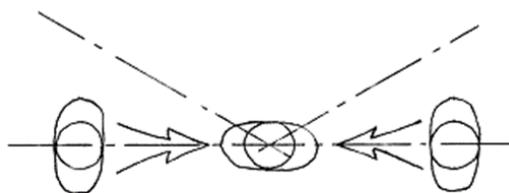


Рис. 7

Лишение подвижности. Из двух предыдущих вариантов (галсы и клещи) понятно, что для дуэта сложно драться не столько с сильным и тяжелым, сколько с подвижным и скоростным противником. Естественным решением этой проблемы будут любые действия, которые лишат одиночку подвижности и мобильности. Способы следующие: удары по ногам (подсечка, удар в колено), стопорящий захват, бросок или любое другое действие, с помощью которого противник падает на землю.

Литература

1. Махов С. Ю. Моделирование стратегии личной безопасности [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов // Современные научные исследования и инновации. – Январь, 2012. – № 1 (9). –Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165>.

2. Махов С. Ю. Взрывной атакующий штурмовой бой ГРОМ в подавлении любых форм агрессивного нападения [Электронный ресурс] : препринт / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2017. – 40 с.

3. Махов С. Ю. Эффективность системы штурмового боя ГРОМ в обеспечении безопасности личности [Электронный ресурс] : препринт / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2017. – 41 с.

References

1. Makhov S. Yu. Modelirovanie strategii lichnoy bezopasnosti [Modeling of personal security strategy]. *Sovremennyye nauchnye issledovaniya i innovatsii - Modern scientific research and innovation*, 2012, no. 1(9). Available at: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165>.

2. Makhov S. Yu. Vzryvnoy atakuyushchiy shturmovoy boy GROM v podavlenii lyubyykh form agressivnogo napadeniya [Explosive attacking assault battle THUNDER in suppressing any forms of aggressive attack. Preprint. Orel, MABIV Publ., 2017, 40 p.

3. Makhov S. Yu. Effektivnost' sistemy shturmovogo boya GROM v obespechenii bezopasnosti lichnosti [Effectiveness of the thunder assault combat system in ensuring personal safety]. Preprint. Orel, MABIV Publ., 2017, 41 p.

УДК 796.011.3

**К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ
ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ**

**TO THE QUESTION OF THE USE OF COMBAT TECHNIQUES
OF STRUGGLE IN THE DETENTION OF AN OFFENDER**

Подрезов Игорь Николаевич

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

Орел, Россия

Podrezov Igor Nikolaevich

lecturer

Department physical training and sports

Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

named after V.V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается эффективность применения боевых приемов борьбы при задержании правонарушителя сотрудниками органов внутренних дел.

Abstract. This article examines the effectiveness of the use of fighting techniques when detaining an offender by police officers.

Ключевые слова: физическая подготовка, боевые приемы борьбы, сотрудник ОВД.

Keywords: physical training, fighting techniques of struggle, the police officer.

Деятельность сотрудников полиции во все времена было принято считать одной из самых сложных и опасных, что требует от каждого сотрудника высокого уровня не только теоретических знаний и морально-психологической готовности к возникающим оперативно-служебным задачам, но и, прежде всего, хорошей физической подготовленности.

На основании статистических данных необходимо отметить, что общее число сотрудников, умерших и погибших в течение 2018 года при исполнении служебных обязанностей, составило 446 человек. Часто такие ситуации возникают именно из-за неумения четко и грамотно применить физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие в опасной для него и его коллег ситуации. Этот факт говорит о необходимости совершенствования тактической подготовки полицейских, о применении улучшенных методик обучения защитно-атакующим действиям при задержании и обезвреживании преступников.

В настоящее время требования к сотрудникам полиции становятся все серьезнее. Необходимо не только поддерживать физическую форму, но и развивать способность быстро и оперативно применять боевые приемы борьбы в служебной деятельности, так как практика показывает, что большинство сотрудников, в резуль-

тате не совсем удовлетворительного владения ими, допускает массу ошибок, что приводит к плачевным последствиям.

Стоит отметить, что процесс обучения боевым приемам борьбы должен отличаться комплексностью и максимальной приближенностью к реальным условиям. Решение боевых задач на практике не должно вызывать трудностей у обучаемых. Процесс запоминания тактических действий необходимо базировать на принципе максимального количества повторений того или иного боевого приема борьбы. Ведь, как известно, любое разученное вновь двигательное действие, не повторенное в течение 48 часов, стирается из памяти. Это должно привести к главному – доведению до автоматизма. Когда подобное будет достигнуто сотрудником, то можно считать, что он прогрессивно развивается в данном аспекте.

Говоря об этом, можно отметить один из негативных фактов. Он заключается в том, что в процессе обучения боевым приемам борьбы каждый полицейский отрабатывает их на партнере не в полную силу. Тот, в свою очередь, не оказывает должного сопротивления из-за отсутствия необходимости в этом, так как главная цель – не травмировать партнера, а изучить и запомнить двигательные действия. Этот механизм является действенным только лишь при рассмотрении его как процесса детального запоминания и отработки приема, когда можно последовательно проследить за каждым движением в ходе его выполнения. Однако при столкновении с вооруженным или сопротивляющимся преступником в реальной жизни, большинство сотрудников не может справиться с задачей по их задержанию вследствие неумения применять свои навыки в реальности в полную силу. Из-за чего мы можем говорить об увеличивающихся случаях гибели сотрудников ОВД при задержании правонарушителей.

Исходя из этого, необходимо разработать более совершенную методику подготовки полицейских при изучении боевых приемов борьбы. Конечно, стоит отметить, что в соответствии со статьей №20 ФЗ «О полиции» сотрудник имеет право применять физическую силу при пресечении преступлений, для доставления в служебное помещение и так далее [1]. Вместе с тем, следует иметь в виду содержание части 2 статьи 38 УК РФ, регламентирующей ответственность за превышение мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление. Однако часть 1 этой же статьи твердит: «Не является преступлением причинение вреда лицу, совершившему преступление, при его задержании для доставления органам власти, если иными средствами задержать такое лицо не представлялось возможным, и при этом не было допущено превышения необходимых для этого мер». Это значит, что при умелом использовании физической силы, возможно, ограничить действия нарушителя любым не запрещенным законом приемом. Но это действительно возможно лишь при условии, когда он хорошо отработан и сотрудник уверен, что в любом случае сможет его применить [2]. Именно поэтому в процессе подготовки необходимо обращать особое внимание на наиболее распространенные приемы. Их не так сложно выявить. Достаточно рассмотреть, по каким причинам погибают сотрудники (а именно, какие части тела наиболее уязвимы) и все станет предельно ясно. В основном ранения наносят прямыми

и боковыми ударами в область головы, живота, паховой области и туловища. Раны часто получают при силовом задержании, в том числе нередки удары по ногам.

Так, на основании данного обзора можно сформировать список наиболее уместных в данных случаях приемов, распределив их по частоте применения при задержании. Таким образом, можно обеспечить наиболее высокую степень готовности сотрудников к выполнению силового задержания, так как его эффективность зависит именно от оптимального выбора техники действий. Нужно сказать, что для этого требуется ограничиться минимальным количеством приемов, но они должны оказаться максимально действенными. Это связано с тем, что большинство из боевых приемов борьбы в территориальных органах изучаются поверхностно, а большая часть из них либо сложна в применении, либо не применяется вовсе. В связи с этим возникает вопрос об их необходимости, если все время, которое уделяется на их изучение можно распределить на часто применяемые приемы, которые в последующем нужно довести до автоматизма.

Необходимо выбрать самые простые защитно-атакующие действия для пресечения правонарушения. Иными словами, обучать сотрудников целесообразно тем приемам, которые будут применяться на практике, и обеспечивать быстрое и надежное задержание. В зависимости от частоты их применения в реальных условиях службы, время, отводимое на изучение и отработку также должно быть различным.

Задержание с применением физической силы является необходимым способом ответа на нападение при задержании преступника и регламентировано законодательно, что предоставляет сотруднику преимущество в этом вопросе и право на использование любого, зафиксированного в Приказе приема [3].

Что касается реальных ситуаций, когда требуется применение силы, то в этом вопросе стоит сказать о важности осуществления всех действий неожиданно для нарушителя. Застав его врасплох, у сотрудника, сумевшего вовремя среагировать, появляется большое преимущество в подавлении противника. (Гораздо хуже, если полицейский сам попадает в подобную ситуацию). Далее необходимо максимально быстро продумать план действий и применить, как показывает практика, наиболее эффективный прием. К ним можно отнести болевые приемы на руки и удушающие. Степень их пользы заключается в том, что при их реализации правонарушителю причиняется минимальный вред. Плюс ко всему их можно применить, находясь в любом положении и с любой стороны от противника. Главное, нанести расслабляющий удар и производить все последующие действия быстро, четко и уверенно, подходя к нарушителю по возможности сзади.

Стоит также отметить, что эффективность задержания определяется и количеством живой силы, направленной на предотвращение посягательства. Здесь речь идет о количестве полицейских. Рационально проводить задержание втроем. Однако стоит сказать о том, что любое количество сотрудников будет эффективнее, чем работа в данном случае в одиночку.

Не стоит забывать и о личной безопасности полицейского при задержании: необходимо проверить задерживаемого на наличие оружия, боеприпасов и иных опасных или запрещенных предметов. Это обеспечивается досмотром у стены,

автомобиля, лежа на полу, а затем ограничением свободы передвижения одним из приемов. Во время досмотра нужно помнить о мерах безопасности при досмотре карманов. В них могут оказаться острые предметы. Именно поэтому запрещается полностью просовывать в них руки. Прощупывание тела проводится сверху вниз, постепенно переходя от головы к ногам, уделяя особое внимание труднодоступным местам, где могут быть спрятаны различные объекты. При попытке сопротивления эффективно внезапное применение загиба руки за спину или дожима кисти «под ручку», с целью внезапного ограничения активности задерживаемого лица.

Также категорически недопустимо сокращать безопасную дистанцию во время сопровождения правонарушителя, в том числе под угрозой применения огнестрельного оружия и при надевании наручников. Сближение возможно только после приведения задерживаемого в подконтрольное положение, при котором практически полностью исключается возможность нападения [4].

Важное условие — постоянный контроль над задерживаемым, а также прилегающей к месту задержания территории.

Если все-таки не удалось провести задержание боевыми приемами борьбы, то в этом случае необходимо разорвать дистанцию с нарушителем. Плюс ко всему законодатель предусматривает право сотрудника на применение огнестрельного оружия, что регламентируется статьей 13 Федерального Закона «О полиции».

Таким образом, необходимо отметить, что умение правильно и эффективно применять боевые приемы борьбы в практической деятельности сотрудника полиции при задержании преступника является очень важным аспектом его служебной деятельности. Важно не только знать технику выполнения приема, но и уметь его использовать в реальной ситуации. Главное, ответственно подходить к их изучению и отработке, а при возникновении ситуации, где нужно применить физическую силу, оставаться спокойным и сдержанным, уметь быстро реагировать на возникающие задачи, всегда использовать по отношению к задерживаемому эффект неожиданности и применять наиболее эффективные, хорошо знакомые приемы задержания, в том числе болевые и удушающие примы.

Только ответственное отношение самого сотрудника к данному вопросу позволит избегать несчастных случаев и получения ранений при выполнении служебных задач. Это, на наш взгляд, должно формироваться еще в процессе обучения в образовательных организациях МВД России и практических органах.

Литература

1. *О полиции : федеральный закон от 07.02.2011 г. № 3-ФЗ [Электронный ресурс] : справочная правовая система Консультант Плюс.*
2. *Алексеев Н. А. [и др.]. Некоторые аспекты подготовки сотрудников полиции к действиям по задержанию преступника в условиях ограниченного пространства // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 2.*
3. *Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146-150.*

4. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138-143.*

References

1. *O politsii : federal'nyy zakon ot 07.02.2011 g. № 3-FZ [On the police: Federal law No. 3-FZ of February 07, 2011 (with ed. and additions). reference legal system Consultant Plus.*

2. *Alekseev N. A. [and others]. Nekotorye aspekty podgotovki sotrudnikov politsii k deystviyam po zaderzhaniyu prestupnika v usloviyakh ogranichennogo prostranstva [Some aspects of training police officers for actions to detain a criminal in a limited space]. Problemy pravookhranitel'noy deyatel'nosti - Problems of law enforcement, 2014, no. 2.*

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

4. *Makeeva V. S., Barkalov S. N., Aldoshin A. V. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey pri vypolnenii dvigatel'nykh deystviy s elementami riska kursantov zhenskogo pola obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Development of coordination abilities when performing motor actions with risk elements of female cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft, 2016, no. 5(135), pp. 138-143.*

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СОВРЕМЕННОЙ ЛИЧНОСТИ
ROLE OF PHYSICAL UPBRINGING IN THE FORMATION OF MODERN PERSONALITY

Мазниченко Дарья Вадимовна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Maznichenko Darya Vadimovna

student

faculty of preschool and primary education

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Попов Александр Петрович

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Popov Aleksandr Petrovich

senior teacher

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально – педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolyevna

assistant

department of physical culture

Volgograd State Social Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассмотрено понятие «воспитание», а также «физическое воспитание» как один из видов воспитания. Установлена связь физического воспитания с физической культурой в целом. Так же в данной статье показана роль физической культуры в формировании современной личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

Abstract. The article considers the concept of «education» as well as «physical education» as a type of education. The connection between physical education and physical education in general has been established. Also in this article shows the role of physical culture in the formation of a modern personality, oriented to a healthy lifestyle.

Ключевые слова: *воспитание, физическое воспитание, физическая культура.*

Keywords: *upbringing, physical upbringing, physical education.*

Человек, его личность формируются в процессе общественной жизни. Степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных способностей человека определяется уровень культуры общества. Особый вклад в формирование личности и всестороннее ее развитие вносит физическая культура. Физическая культура выступает как мощное средство формирования современной личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и других. Физическая культура является важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития современной личности.

Цель исследования: выявить роль физического воспитания в формировании современной личности.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть понятие «воспитание» и его виды,
- 2) рассмотреть физическое воспитание как один из видов воспитания,
- 3) раскрыть взаимосвязь физического воспитания с физической культурой.

Воспитание в широком смысле – это общественное явление, воздействие общества на личность. Оно представляет собой целенаправленный процесс формирования интеллекта, физических и духовных сил личности, подготовки ее к жизни, активному участию в трудовой деятельности.

Воспитание в узком смысле – это специально организованная, целенаправленная деятельность педагогов и воспитанников по реализации целей образования в условиях педагогического процесса.

По содержанию различают следующие виды воспитания: умственное, нравственное, трудовое, физическое.

Рассмотрим понятие физического воспитания. Физическое воспитание – это педагогический процесс обучения человека движениям и совершенствования различных физических качеств и знаний, выработка потребности в физкультурных занятиях.

Система физического воспитания является исторически обусловленным видом общественной практики физического воспитания, включающим мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные и организационные базы, обеспечивающие физическое совершенство людей.

Физическое воспитание тесно связано с физической культурой в целом.

Таким образом, перейдем к рассмотрению понятия «физическая культура» — это область социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329 от 4 декабря 2007г физическая культура рассматривается как часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способ-

ностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3].

Процесс развития культуры состоит в том, что человек создает и творит культуру, раскрывая в ней собственные природные силы, формирует себя общественным существом, осваивая предшествующую культуру. Если свести этот процесс только к «духовной» деятельности, игнорировать аспекты физической культуры, физического развития и воспитания – значит, обеднить сам процесс и дать неверное толкование его сущности.

Физическая культура выполняет ряд важных социальных функций:

- 1) укрепление здоровья людей, содействие воспроизводству здорового населения и сохранению генофонда страны;
- 2) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности со стремлением к достижению ее физического совершенства;
- 3) удовлетворение потребностей общества в людях, физически подготовленных к труду, к выполнению патриотического долга;
- 4) интернациональное воспитание граждан страны, укрепление единства и сплоченности наций, дружбы и сотрудничества между народами.

Физической культуре в жизнедеятельности человека уделяется ведущее место при воспитании личности. На занятиях формируется нравственная ценность, сила воли, стремление двигаться вперед [4]. В основном люди занимаются спортом и физической культурой в образовательных учреждениях. В этот период жизни происходит становление личности человека. Особенное внимание уделяется внутренним факторам становления личности: убеждениям, мотивам, целям, желанию идти вперед, стать лидером, частью коллектива. Все эти качества формируются на занятиях физической культурой.

Таким образом, в обществе физическая культура является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонически, физически, духовно и морально развитого. Современному обществу требуется активный, конкурентно-способный, здоровый, физически крепкий, инициативный человек, формирование которого происходит благодаря воздействию на него внутренних и внешних факторов [1].

В настоящее время особенно активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с потребностью общества в здоровых специалистах, выпускаемых высшей школой.

Чтобы выявить отношение к физической культуре современной молодежи, нами был проведен опрос среди студентов ВГСПУ города Волгограда, возраст опрошенных в пределах 18-25 лет, что входит в группу молодежи, когда личность человека уже более устойчиво сформирована. Преимущественно в опросе приняли участие студенты в возрасте 20-21 лет, что составляет 46,7% от числа опрошенных, далее студенты в возрасте 18-19 лет, что составляет 37,8% от числа всех опрошенных.

На вопрос: «Считаете ли Вы, что занятия физической культурой помогают всегда оставаться молодыми и здоровыми?» 73,3% опрошенных ответили «Да», это

говорит о том, что в сознании современной молодежи есть установка на развитие себя как физически здоровой личности [2].

На вопрос: «Каким образом Вы занимаетесь физической культурой?» большинство опрошенных ответили «Самостоятельно», что составляет 66,7%, 24,4% ответили «Посещаю спортивные комплексы», остальные занимаются с друзьями или в учебных заведениях на занятиях по физической культуре.

Ответы на вопрос: «С какой целью Вы занимаетесь физической культурой» показали, что 76,7% считают спорт эффективным средством укрепления здоровья, 14% утверждают, что их любовь к физическому развитию сформирована еще с детства. Остальные же стремятся к преобразованию своей фигуры и улучшению здоровья в целом.

При выявлении факторов, мешающих занятиям спортом, было установлено, что отсутствие свободного времени главная проблема молодежи – так считают 62,2% опрошенных. Стоит отметить, что 8,9% вынуждены уменьшить или исключить физические нагрузки в силу ухудшения здоровья.

Современное развитие физической культуры подразумевает и мотивацию, стремление к формированию психологически здоровой личности. Мы решили выяснить, как молодежь относится к окружающей ее спортивной жизни. Результаты вопроса: «Следите ли вы за спортивной жизнью своей страны, города, университета?» показали, что лишь 4,4% студентов регулярно следят за происходящими спортивными событиями, 73,3% иногда просматривают спортивные новости и следят за событиями в одном из видов спорта, остальные же 22,2% вообще не интересуются спортивными мероприятиями.

Мы добавили ряд вопросов, относящихся к физическому воспитанию в пределах Вуза. На вопрос: «Посещаете ли Вы занятия по физической культуре в университете?» 60% опрошенных ответили «Да», 22,2% – «Нет» и 17,8% – «Периодически». Результаты говорят о том, что студенты добросовестно подходят к занятиям по физической культуре в Вузе.

На вопрос: «Информированы ли Вы об организации спортивных мероприятий в вашем университете?» 40% опрошенных ответили, что не заинтересованы в спортивных мероприятиях университета, 35,6% имеют затруднения в поиске необходимой информации по мероприятиям, и лишь 24,4% регулярно следят за спортивными мероприятиями в их университете.

Результаты вопроса: «Стоит ли вести воспитательную работу по приобщению студентов к физической культуре?» показали, что 75,6% считают это необходимым. На вопрос: «Каким образом стоит осуществлять эту работу?» 60% пришли к мнению, что в университете необходимо организовывать товарищеские встречи среди студенческих команд, остальные предложили проведение конференций по проблемам развития физической культуры у студентов и организацию антинаркотической рекламы в стенах университета.

Проанализировав весь опрос можно сделать вывод о том, что современная молодежь заинтересована в физическом воспитании личности, нацелена на ведение здорового образа жизни, но недостаточно заинтересована спортивными событиями в Вузе, в городе и в стране в целом. Учебная деятельность занимает у студен-

тов все основное время, а на самостоятельные занятия спортом не хватает либо времени, либо здоровья.

Развитие физических качеств у молодежи является существенной частью физического воспитания. У студентов, систематически занимающихся спортом, вырабатывается стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость. Овладевая различными физическими движениями, важными как для спорта, так и для жизни, занимающиеся приобретают знания, навыки и умения полноценно и рационально проявлять свои физические качества. Таким образом, эти данные подчеркивают положительное воздействие соблюдения ЗОЖ и систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов. Молодой человек должен не только уметь отвлеченно мыслить, правильно рассуждать, разрабатывать общие положения и делать выводы, но и уметь использовать их в жизни изо дня в день, добиваться намеченной цели, справляясь со множеством препятствий, которые встречаются на пути. Достигнуть этого возможно только при регулярном правильном физическом образовании.

Литература

1. Гарипова А. З., Гущина Л. Е. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности студента [Электронный ресурс] // Психология, социология и педагогика. 2017. № 5. URL: <http://psychology.snauka.ru/2017/05/8124> (дата обращения 09.01.2020).

2. Голубничий С. П., Носов С. М. Влияние физической культуры на мировоззрение студентов // Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии : сборник материалов 9-й международной научно-практической конференции, (г. Махачкала, 24 января 2016 г.). – Махачкала : Апробация, 2016. – С.83-87.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 4.12.2007 № 329 // Парламентская газета. 2007. 14 дек.

4. Хомутова Е. В., Усманова А. М. Проблемы физического образования и воспитания // Наука–2020. - 2019. - №2(27). - С. 34-37.

References

1. Garipova A. S., Gushchina L. E. Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na formirovanie lichnosti studenta [Influence of physical culture and sports on the formation of the student's personality] *Psikhologiya, sotsiologiya i pedagogika - Psychology, sociology and pedagogy*, 2017, no. 5. Available at <http://psychology.snauka.ru/2017/05/8124> (accessed 9.01.2020).

2. Golubnichiy S. P., Nosov S. M. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na mirovozzrenie studentov [Influence of physical culture on the worldview of students /Modern problems and prospects for the development of pedagogy and psychology. Collection of materials of the 9th international science-practice. Conf.]. *Makhachkala, Testing Publishing House*, 2016, pp. 83-87. (In Russ.).

3. O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii [Federal Law on Physical Culture and Sport in the Russian Federation]. *Parlamentskaya gazeta*, 2007, 14 dec.

4. Khomutova E. V., Usmanova A. M. Problemy fizicheskogo obrazovaniya i vospitaniya [Problems of physical education and education]. *Nauka-2020*, 2019, no. 2(27), pp.34-37.

**ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МОТИВАЦИИ
К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ
КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ**

**FORMATION OF STUDENTS MOTIVATION
FOR INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING AND SPORTS
AS ONE OF THE AREAS OF SELF-IMPROVEMENT OF THE INDIVIDUAL**

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

Department of physical culture and sport

Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В этой статье рассматриваются организационные вопросы реализации форм, средств и методов физической подготовки курсантов вузов МВД. Отмечается, что профессиональная деятельность сотрудников ОВД связана с выполнением оперативно-служебных задач. Степень сложности таких задач высокая, на практике необходимо оказать сопротивление нападающему, задержать лицо, совершившее правонарушение или преступление, противостоять агрессивным проявлениям лиц, нарушающих общественный порядок. Преодоление этих задач не представляется возможным без достаточного уровня физической подготовки курсантов – будущих сотрудников ОВД.

Abstract This article discusses the organizational issues of the implementation of forms, means and methods of physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs. It is noted that the professional activities of the police officers are associated with the implementation of operational tasks. The complexity of such tasks is high; in practice, it is necessary to resist the attacker, to detain the person who committed the offense or crime, to resist the aggressive manifestations of those who violate public order. Overcoming these tasks is not possible without a sufficient level of physical preparation of cadets - future employees of the Department of Internal Affairs.

Ключевые слова: двигательные умения и навыки, сотрудники органов внутренних дел, огневая подготовка, боевая подготовка, физическая подготовка.

Keywords: motor skills, the staff of bodies of internal Affairs, fire training, military training, physical training.

Формирование и развитие физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России, согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1], реализуется на обучающих занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке. Основным средством, применяемым для становления и развития двигательных навыков и умений кур-

сантов, выступают упражнения общей физической подготовки. Система таких упражнений направлена на формирование таких физических качеств, как сила, быстрота и ловкость, а также смежных психологических качеств – реакции, выносливости, стрессоустойчивости, воли. Помимо упражнений общей физической подготовки, на учебных занятиях курсанты знакомятся и с прикладными основами – боевыми приемами борьбы [2, с. 142]. Исходя из стоящих перед сотрудниками ОВД профессиональных задач, особое внимание при обучении курсантов вузов в системе МВД уделяется развитию указанных физических и морально-волевых качеств.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД связана с выполнением оперативно-служебных задач. Степень сложности таких задач высокая, на практике необходимо оказать сопротивление нападающему, задержать лицо, совершившее правонарушение или преступление, противостоять агрессивным проявлениям лиц, нарушающих общественный порядок. Преодоление этих задач не представляется возможным без достаточного уровня физической подготовки курсантов – будущих сотрудников ОВД.

Формирование необходимых физических качеств и необходимых в профессиональной деятельности навыков возложено на вузы МВД России, и эта задача реализуется уже на первоначальном этапе обучения. Подготовка курсантов начинается уже на первоначальном этапе подготовки и продолжается потом, при выполнении ими уже служебных обязанностей.

В современных условиях подготовки практико-ориентированных специалистов, вузы системы МВД России нацелены на подготовку сотрудников, обладающих высокой степенью развитых профессиональных навыков, ответственности и готовности выполнять возложенные на них служебные задачи.

Является ли достаточным тот уровень физической и морально-волевой подготовки курсантов – будущих сотрудников ОВД, который формируется в процессе их обучения? Полагаем, что особенно важным является задача формирования у обучающихся такой мотивации, которая и помимо учебного процесса, побуждала бы курсантов заниматься самостоятельной подготовкой, спортом и самосовершенствованием. Это возможно при осознании курсантами необходимости и значения физической подготовки, и в этом им необходимо помочь.

Необходимо учитывать потребности служебной деятельности сотрудников ОВД. Так, удары в голову, в туловище – обладают спецификой, и тактика защиты и задержания нападающего также должны быть отработаны. Также, часто встречаются при выполнении сотрудниками ОВД своих служебных задач такие ситуации, как использование защиты от ножа при задержании. Соответственно, при построении занятия у курсантов важно вырабатывать навыки защиты от всех видов оружия.

При очевидной, на наш взгляд, востребованности такого подхода, следует отметить, что в научной среде единообразие взглядов по этому вопросу отсутствует. Так, например, исследователи отстаивают нежелательность обучения курсантов навыкам ударной техники, по причине того, что эти навыки могут быть направлены не на защиту прав граждан (что и является основной задачей правоохранительной деятельности ОВД), а против них [3, с. 34]. Возможно также превышение пределов

задержания совершившего преступление лица, если сотрудника будет почти спортивная подготовка, высокие показатели на занятиях единоборствами [4, с. 435].

На наш взгляд, данная точка зрения не верна, поскольку отсутствие методов ударной техники в процессе обучения сотрудников полиции приводит к их неспособности использовать в служебной деятельности весь комплекс боевых приемов борьбы, что, в свою очередь, обуславливает их неспособность предотвратить незаконные действия правонарушителя, оказать ему сопротивление.

Совершенствованию техники освоения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы, способов противодействия правонарушителям способствует использование бросковых приемов, последствием применения которых является незначительный вред здоровью правонарушителя, а равно его обезвреживание ввиду придания положения лежа. Использование бросковых приемов, в особенности бросков самбо, эффективность применения которых апробирована практикой, послужит обеспечению защиты от наиболее часто встречающихся ударов руками и ногами, а равно противодействию вооруженным правонарушителям.

Можно выделить следующие рекомендации:

1. Предлагаем рассмотреть возможность увеличения объема учебных часов, устанавливаемых для курса теории физического воспитания. На данных занятиях и формируются у курсантов основы формирования физических качеств, реализации в служебной деятельности боевых приемов, навыки силовой борьбы и умения выдерживать экстремальные ситуации, которые так нередки в служебной деятельности сотрудников ОВД.

Увеличение количества часов для учебных занятий позволило бы вести с курсантами речь о необходимости вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, отбросить вредные привычки и быть нацеленным на профессиональный рост. В настоящее время лекции могут быть насыщенными, интерактивными, сопровождаемыми видеоматериалами, что в целом формирует у обучающихся заинтересованность и обуславливает усвоение материала.

2. Предлагаем включить в учебные занятия по физической подготовке имитационные игры и моделирование реальных ситуаций с элементами внезапности, опасности и риска. Иными словами, практическая отработка навыков поведения в таких ситуациях позволяет тренировать у курсантов вузов МВД необходимые в служебной деятельности навыки и приемы.

Следует учитывать, что психологические личностные качества также формируются в процессе занятий по физической подготовке. Полагаем востребованным расширение перечня боевых приемов и приемов самообороны, которые позволят сотруднику ОВД достойно противостоять преступности, нарушениям общественного порядка и в условиях реальной опасности (например, при рукопашной схватке) оказать сопротивление.

Необходимым представляется включать в практические занятия по физической подготовке различных ситуаций, моделирующих конфликтные ситуации, ситуации задержания преступника, с применением контактов ударов руками и ногами, бросковой техники и захватов.

Полагаем важным отработку физических навыков в ситуациях ограниченности пространства, видимости, с применением подручных средств и т.д.). Важно формировать навыки, позволяющие в служебной деятельности, в сложной обстановке реализовать действия по взаимовыручке и помощи друг другу.

3. Полагаем очень востребованным и эффективным проведение с участием курсантов соревнований по служебно-прикладным видам спорта, что будет также способствовать развитию профессиональных навыков у будущих сотрудников полиции и популяризации спорта в правоохранительных структурах.

Таким образом, обобщая изложенное, отметим обусловленную важностью и ответственность выполняемых сотрудниками полиции оперативно-служебных задач, основная цель которых состоит в защите прав и законных интересов граждан и организаций, необходимость высокого уровня их физической подготовки, владения боевыми приемами борьбы, что достигается посредством надлежащего обучения сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России, грамотной организации учебного процесса, а также использования мотивации к самосовершенствованию и занятию спортом.

Литература

1. Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения 18.02.2020).

2. Малетин С. В., Гричанов А. С. Роль психологической подготовки в процессе совершенствования морально-волевых качеств сотрудников ОВД // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2008. № 1(14). С. 140-142.

3. Гуралев В. М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 52(3). С. 34-41.

4. Евтушенко А.А. Обучение боевым приемам борьбы сотрудников полиции на этапе первоначальной подготовки // Аллея науки. 2018. № 5 (21). С. 431-435.

References

1. Ob utverzhdenii nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii. Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. № 450 [About approval of instructions on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated July 1, 2017 No. 450]. Ofitsial'nyy internet-portal pravovoy informatsii [Official Internet portal of legal information]. Available at: <http://www.pravo.gov.ru> (accessed 08.02.2020).

2. Maletin S. V., Grichanov A. S. Rol' psikhologicheskoy podgotovki v protsesse sovershenstvovaniya moral'no-volevykh kachestv sotrudnikov OVD [The role of psychological preparation in the process of improving the moral-volitional qualities of police officers]. Vestnik Barnaul'skogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2008, no. 1(14), pp. 140-142.

3. Guralev V. M. *Obespechenie prakticheskoy napravlenosti obucheniya na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke v vuzakh MVD Rossii [Ensuring the practical orientation of training in physical education classes at universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2018, no. 52(3), pp. 34-41.*

4. Evtushenko A. A. *Obuchenie boevym priemam bor'by sotrudnikov politsii na etape pervonachal'noy podgotovki [Training in combat techniques of fighting police officers at the stage of initial training]. Alleya nauki - Science Alley, 2018, no. 5(21), pp. 431-435.*

УДК 796

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

NORDIC WALKING AS A MEANS OF PHYSICAL TRAINING

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lectures

department «Physical culture»

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Основными средствами физической подготовки являются разнообразные физические упражнения, способствующие улучшению физического состояния студентов. Статья посвящается изучению влияния скандинавской ходьбы на развитие физических качеств студентов, повышения их физической подготовленности.

Abstract. The improvement of physical ability of students is achieved through different physical exercises.

The article studies the influence of Nordic Walking on the improvement of students' physical fitness.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, двигательная активность, скандинавская ходьба, здоровье.

Key words: physical fitness, students, motor activity, Nordic walking, health.

Уровень физической подготовленности тесно связан с показателями физического развития и функционального состояния человека. Состояние уровня физической подготовленности молодежи вызывает особое беспокойство, как у практических работников, так и ведущих ученых, которые занимаются актуальными проблемами физического воспитания [1,126]. Уровень физической подготовленности студентов, поступивших на 1-ый курс ВГСПУ, не соответствует данным школьной оценки, он намного завышен. Это выявляется при анкетировании студентов перед началом освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту и сдаче тестовых нормативов. Еще одним показателем слабой физической подготовленности является ежегодное увеличение количества студентов, отнесенных по различным причинам к специальной медицинской группе. Для решения задач по повышению заинтересованности и уровня физической подготовленности студентов в процессе занятий элективными дисциплинами кафедра физической культуры

ВГСПУ предлагает студентам самостоятельный выбор занятий той или иной двигательной активностью из учебной программы вуза. Такой подход позволяет преподавателям качественно повысить уровень проведения занятий по избранному виду двигательной активности, так как студенты осознанно относятся к освоению выбранного вида спорта [3,51].

В настоящее время востребованы новые подходы организации учебного процесса по ФК, средства дифференциации физической нагрузки, методики физического воспитания студентов с особыми образовательными потребностями. Актуальна диверсификация комплексов упражнений для определенных групп мышц, для определенного уровня физической подготовки, индивидуальных предпочтений. В Волгоградском государственном социально-педагогическом университете, не смотря на хорошую спортивную базу и материально-техническое обеспечение предпочтение отдается занятиям на открытом воздухе. Этому способствуют и климатические условия региона.

Занятия физической культурой в вузе на открытом воздухе обычно сводятся к общей физической подготовке и сдаче контрольных нормативов. Расширив модули элективных дисциплин, в нашем вузе предложена элективная дисциплина «Скандинавская ходьба (Nordic Walking)» Этому решению предшествовало изучение и анализ литературных источников, научных разработок, статей, методических разработок по проведению занятий скандинавской ходьбой (Е. Л. Чеснова, Л. А. Кузьмина, С. В. Шкляр, Мильнер Е. Г.). Это обусловлено и тем, что многие студенты отдают предпочтение этому, уже сформированному, виду фитнеса. Эта двигательная активность, подразумевает систематическую нагрузку в течение длительного периода регулярных занятий, оптимально соответствует потребностям и возможностям студентов, соответствует заинтересованности студентов.

Интересен тот факт, что популярность скандинавская ходьба приобрела после исследований 1980 года. Ученые выявили пользу ходьбы, она стала очень популярна во всем мире. А с 1990 года скандинавская ходьба стала спортом [2].

Целью нашего исследования является оценка уровня развития физических качеств студентов, занимающихся скандинавской ходьбой.

Нами был организован эксперимент, направленный на изучение влияния скандинавской ходьбы, на развитие физических качеств и функциональной работоспособности студентов, как альтернативы другим видам физических упражнений.

Учебные занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут на стадионе ВГСПУ и в парке набережной реки Волги на протяжении двух семестров. В эксперименте приняли участие 24 студентки 1 курса очного обучения института русского языка и словесности ВГСПУ. Занятие строилось следующим образом:

– подготовительная часть занятия включала разминку с использованием различных обще-развивающих упражнений;

– основная часть занятия отводилась прохождению дистанции скандинавской ходьбой в течение 45 минут со средней (4км/час, 66 шагов в минуту) скоростью, с различными заданиями, увеличивающими нагрузку (напряжение мышц пресса, отслеживание правильной позы, махи с согнутыми в локтях руками, подъемом коленей и др.);

– заключительная часть урока включала растяжку, упражнения на координацию, на концентрацию внимания, дыхательную гимнастику, игры на воздухе.

При групповой форме проведения занятий применялись принципы индивидуализации и доступности, несмотря на сложность в их организации [1, 128].

Испытуемые студентки прошли тестирование в начале и по окончании эксперимента: тест Купера (12-ти минутный бег, оценка общей выносливости), проба Ромберга (координационные возможности), проба Руфье (оценка деятельности сердечнососудистой системы), гибкость, пресс. Результаты тестирования, обработанные средствами математической статистики, на начало и по окончании педагогического эксперимента, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей тестов физической подготовленности студенток

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Разница	
			в ед.	%
Тест Купера (м)	1938	2197	259,0	11,6
Проба Ромберга (с)	31,6 ±0,16	35,6±0,7	4,0	26,6
Проба Руфье	13,2 ±1,02	8,2± 0,53	5,0	8,4
Гибкость (см)	8,6±0,24	13,47±0,21	4,87	36,1
Пресс (кол-во раз)	40,5 ±0,25	52,2±0,28	11,7	22,4

В результате проведенного анализа полученных данных, можно констатировать, что занятия скандинавской ходьбой способствуют, в той или иной степени, улучшению показателей физической подготовленности студенток. Наибольший прирост результата зафиксирован при выполнении теста на гибкость-36,1%. Это говорит, скорее, об опосредованном влиянии скандинавской ходьбы на показатель, так как в процессе занятий уделялось достаточное время развитию этого качества через упражнения на растяжку. Наименьший показатель у пробы Руфье – 8,4%. Это говорит о недостаточной функциональной подготовленности занимающихся студенток. Результаты теста Купера (11,6%), пробы Ромберга (26,6%), тест на силу мышц брюшного пресса (22,4%) показали положительные изменения в физической подготовленности студенток и поднялись с удовлетворительного уровня до хорошего, а кроме того, повысили функциональную работоспособность. В ходе занятий замечено, что постепенно увеличивалась скорость прохождения дистанции, а усталость уменьшалась. Кроме того, часть студенток, снизила массу тела.

Положительных результатов при занятиях скандинавской ходьбой больше, чем отрицательных: свежий воздух, равномерная нагрузка на весь организм (работает 90% мышц), разная степень интенсивности, хороший эмоциональный фон, психологическая разгрузка, увеличение ЧСС не более 10-15%, аэробная тренировка, увеличение энергозатрат до 20 - 40% без эмоционального напряжения, постепенное снижение веса. Все это создает хорошие предпосылки для обеспечения высокой моторной плотности занятий и доступность выполнения для студентов. Кроме этого,

скандинавская ходьба является хорошим профилактическим и оздоровительным средством.

Резюмируя сказанное, можно сделать следующие выводы:

- выявлена эффективность применения скандинавской ходьбы для развития физических качеств и улучшения показателей физической подготовленности студентов;

- применение дифференциальной методики в занятиях позволяет студентам подготовиться и успешно сдать контрольные нормативы по элективной дисциплине, подготовиться к сдаче норм ГТО;

- студенты занимаются на эмоциональном подъеме, хорошо себя чувствуют и хотят заниматься дальше скандинавской ходьбой;

- занятия скандинавской ходьбой обладают профилактическим и оздоровительным эффектом.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Скандинавская ходьба» позволяет организовать учебный процесс наиболее эффективным образом, который базируется на прогрессивных, апробированных методах. При обучении, студенты готовы к самоуправлению своей познавательной деятельностью, что дает возможность получить конкретный результат. Этот вид двигательной активности можно порекомендовать для занятий со студентами, как основной группы, так и со студентами с ограничениями в физической нагрузке.

Литература

1. Методика тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности / Ю. Я. Лобанов, В. Н. Коваленко, О. В. Миронова, О. Н. Устинова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2018.- № 2(156). – С. 126-130.

2. Лучинович Л. А. Скандинавская ходьба (Nordic Walking). Как легко укрепить и оздоровить организм [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00610827_0.html (дата обращения 07.02.2020).

3. Андреев Т. А. Повышение качества занятий по физической культуре студентов в высших учебных заведениях / Т. А. Андреев., И. Ю. Головинова // Безопасность здоровья человека: материалы Международной научно-практической интернет-конференции. - Ярославль -2016. - С. 49-51.

References

1. Lobanov Yu. Ya., Kovalenko V. N., Mironova V. O., Ustinova O. N. Metodika trenirovki studentov s nizkim urovnem fizicheskoy podgotovlennosti [Methods of training students with a low level of physical fitness]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta, 2018, no. 2(156), pp.126-130.

2. Luchinovich L. A. Skandinavskaya khod'ba (Nordic Walking). Kak legko ukrepit' i ozdorovit' organizm [Nordic Walking (Nordic Walking). How easy it strengthen and improve the body]. Available at: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00610827_0.html (date of issue 07.02.2020)

3. *Andreenko T. A., Golovinova I. Yu. Povyshenie kachestva zanyatij po fizicheskoj kul'ture studentov v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [Improving the quality of physical education classes in higher education institutions]. Bezopasnost' zdorov'ya cheloveka : materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj internet-konferentsii [Human health safety: materials of the international scientific and practical internet conference]. Yaroslavl, 2016, pp. 49-51. (In Russ.)*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ**

**PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF FORMING THE FOUNDATIONS
OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE ACTIVITIES OF CADETS**

Белашова Ирина Сергеевна

рядовой полиции, курсант

факультет подготовки сотрудников ГИБДД

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Belashova Irina Sergeevna

private police, cadet

faculty of training of traffic police officers

Orel Law Institute named after V.V.Lukyanov

Orel, Russia

Научный руководитель

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical culture and sport

Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье будет говориться о физической культуре и спорте, а также их влияние на формирование здорового образа жизни будущих сотрудников полиции.

Abstract. In this paper will be discussed physical culture and sports, as well as their influence on the formation of a healthy lifestyle for future police officers.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, развития способностей, методы формирования здорового образа жизни, курсант.

Keywords: healthy lifestyle, development of abilities, methods of forming a healthy lifestyle, cadet.

Здоровый образ жизни обеспечивает развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, которые необходимы в профессиональной деятельности сотрудника полиции. Установка на здоровый образ жизни способствует повышению эффективности профессиональной деятельности и обеспечивает высокую результативность и работоспособность специалиста.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физи-

ческого и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Здоровый образ жизни – это деятельность людей, которая направлена на укрепление, улучшение и сохранение своего здоровья, предупреждение возникновения и развития заболеваний. При этом здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья [2].

Из малоподвижного образа жизни, присущего многим специалистам системы МВД – возникновение проблем практически во всех функциональных системах организма, что впоследствии приводит к снижению работоспособности сотрудника.

Имеются и наружные причины риска здоровья, приобретаемые на ком-либо этапе жизни, как до поступления в учебное заведение, но и в период обучения: курение, злоупотребление спиртным, наркоманией, токсикоманией, что нарушает режим учебы и отдыха. Данные вредные привычки приводят к снижению уровня ответственности курсантов за свое здоровье.

Здоровый образ жизни складывается из культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Здоровье, по определению Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести за какие-либо деньги, его нужно охранять и оберегать, совершенствовать и развивать, укреплять и улучшать [3].

Поэтому в учебных заведениях, курсантской среде необходимо активно внедрять методы формирования здорового образа жизни, вовлечению в занятие спортом, физической культурой и туризмом. Занятие физической культурой молодежи позволяет сохранять организм в отличной форме, позволяет выглядеть красивым, подтянутым.

Тренированный курсант значительно лучше переносит различные перегрузки во время учебы, заметна устойчивость к вирусным инфекциям.

К примеру, занятие ходьбой либо бегом поднимает эмоциональное состояние, делает лучше зрение, пропадают головные боли, сон становится наиболее крепким, спокойным. Одним из оздоровительных видов спорта считается езда на велосипеде, которая благотворно оказывает большое влияние на развитие мышц рук, ног, развивает силу, выносливость, ловкость. Занятие плаванием благотворно воздействует на сердечнососудистую систему человека, увеличивает ее мощность, экономичность, жизнедеятельность, улучшает газообмен организма человека, является прекрасной профилактикой вирусных и респираторных заболеваний. В последнее время распространение получили различные виды гимнастики, такие как атлетическая гимнастика, аэробика и т. д. Утренняя зарядка тоже один из элементов физической культуры. При грамотном применении утренняя зарядка эффективно

устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечнососудистой и дыхательной систем, желез внутренних секретий. Позволяет быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма, подготовить его к восприятию физических и психических напряжений, которые свойственны процессу обучения в учебных заведениях. Результат занятия физической культурой огромен, а недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме курсанта нервно-рефлекторных связей, заложенных природой, следствием чего же считается расстройство работы сердечнососудистой системы, несоблюдение обмена веществ и развитие разных болезней. Закаливание также является одним из элементов физической культуры, которое играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний, многих инфекционных заболеваний. К закаливающим процедурам относятся: ежедневные обтирания тела прохладной водой или прием душа, обливание, купание с последующим растиранием, воздушные и солнечные ванны. В процессе закаливания, в первую очередь, укрепляется нервная система. Основными принципами закаливания являются постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей каждого курсанта, комплексное использование солнца, воздуха и воды.

Основными качествами, которые вырабатываются в процессе формирования здорового образа жизни средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, и совершенствование. Все эти качества способствует укреплению здоровья. Но следует учитывать, что физические упражнения могут оказать положительное воздействие в том случае, если будет соблюдаться правильность выполнения упражнений.

Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Привив курсанту навыки здорового образа жизни, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, можно укрепить не только его физическое состояние, но и воспитать в нем волю и уверенность в себе. [4] Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

Литература

1. *О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации – 2007. - 10 дек. № 50. - ст. 6242.*

2. *Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных*

организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. С. 22-25.

3. 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 Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 247-250.

4. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

References

1. *O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii : federal'nyy zakon ot 04.12.2007 N 329-FZ [About physical culture and sport in the Russian Federation : federal law of 04.12.2007 N 329-FZ]. Sbornik zakonodatel'stva Rossiyskoy Federatsii, 2007, 10 dec. no. 50, st. 6242.*

2. *Aldoshin A. V. Znachenie zanyatiy sportom v formirovaniy obshchestvennoy aktivnosti u kursantov organizatsiy sistemy MVD Rossii [The Importance of sports in the formation of social activity among cadets of organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv : materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: materials of the International scientific and practical conference]. Irkutsk, VSI MIA of Russia Publ., 2015, pp. 22-25. (In Russ.).*

3. *Barkalov S. N. Fizicheskaya kul'tura kak vazhneyshiy faktor organizatsii svobodnogo vremeni kursantov vuzov MVD Rossii [Physical culture as an important factor of organization of free time of students of universities of Ministry of internal Affairs of Russia]. Podgotovka kadrov dlya silovykh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii : materialy Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii [Training for law enforcement agencies: contemporary trends and educational technologies: materials of all-Russian scientific-methodical conference]. Irkutsk, TNI Ministry of internal Affairs of Russia Publ., 2014, pp. 247-250. (In Russ.).*

4. *Eremin R. V. Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sokhraneniya zdorov'ya uchashcheyshya molodezhi sredstvami fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma [Problems of formation, strengthening and preservation of health of students by means of physical culture, sports and tourism]. Nauka i innovatsii v sfere obrazovaniya i proizvodstva : sbornik nauchnykh trudov [Science and innovation in education and production. Collection of scientific papers]. Orel, Orel State University, 2015, pp. 107-114. (In Russ.).*

УДК 796.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ
INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Попов Александр Петрович

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Popov Alexander Petrovich

senior lecturer

Department of Physical Culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Артамонова Анастасия Денисовна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Artamonova Anastasia Denisovna

student

faculty of preschool and primary education

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрены современные инновационные технологии, которые активно используются в спорте и его преподавании в школе. Выделяются и описываются характерные особенности каждого типа, их положительные стороны и влияние на здоровье школьника на уроках физической культуры.

Abstract. This article discusses modern innovative technologies that are actively used in sport and its teaching at school. The characteristic features of each type, their positive aspects and the impact on the health of the student in physical education lessons are highlighted and described.

Ключевые слова: инновационные технологии, инновации, физическая культура, традиционные технологии, нетрадиционные технологии.

Keywords: Key words: innovative technologies, innovations, physical education, traditional technologies, innovative technologies.

Проблема сохранения здоровья школьников в последнее время приобретает все большую актуальность. Здоровье учащихся с годами ухудшается, увеличивается число учеников, которые освобождены от занятий физической культурой. Да и многие просто не видят интереса в данном предмете. Поэтому для учителей становится все более актуальным вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки, чтобы заинтересовать учащихся. Из этого следует, что одной из приоритетных задач учителя физической культуры является сохранение и укрепление здоровья школь-

ников. Решая данную задачу, важная роль отводится использованию оздоровительных технологий, например, фитнес, аэробика; применение нетрадиционных неспецифических оздоровительных средств, таких как релаксации, дыхательные упражнения. Нынешние формы физической культуры устарели, обесценились ее базовые ценности.

В современном мире инновационные технологии становятся все более популярными и приобретают все более важное значение. Они постепенно внедряются в разные сферы науки, культуры, образования.

Инновации в обучении подразумевают какие-либо новые методики преподавания, новые способы организации занятий, новшества в организации содержания образования, методы оценивания образовательного результата.

Элементы инновационных технологий можно разделить на традиционные и нетрадиционные.

Рассмотрим традиционные инновационные технологии, используемые на уроках физической культуры.

Здоровьесберегающие технологии предусматривают следующее:

- физические нагрузки должны быть дозированы с учетом физического развития всех учащихся, а также их группы здоровья;
- должен осуществляться строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения, физкультурного зала;
- необходимо осуществление проверки и контроля состояния спортивного оборудования и инвентаря, своевременный их ремонт и починка;
- осуществление контроля за сменной спортивной формой;
- применение специальных упражнений для профилактики и коррекции осанки, зрения;
- использование методики, которая включает в себя чередование интенсивности и релаксации в обучении;
- проведение влажной уборки спортивного зала.

Развитие общества не стоит на месте и сегодня появляется необходимость использования новых информационно-коммуникативных технологий в разных областях жизнедеятельности человека. В том числе и современная школа не должна отставать от требований, которые диктует нам время, а это значит, что современный учитель должен использовать информационно-коммуникативные технологии в своей практике, ведь приоритетной задачей школы является воспитание нового поколения грамотных, думающих, умеющих самостоятельно получать знания граждан.

Мы живем в веке информационных технологий, и учителю необходимо идти в ногу со временем, поэтому в своей работе он может использовать различные программы для подсчета результатов, компьютерное тестирование. Также учитель может создать собственный сайт, с целью распространения своего опыта, наглядности к урокам, поиска информации для методической работы, исследовательской работы, проектной деятельности.

Облегчить процесс обучения технически сложных видов спорта, таких как волейбол, баскетбол, на уроках физической культуры позволяет применение интерактивной доски. При работе с доской учитель имеет возможность разбить определенный технический прием на слайды и показать их с той скоростью, с которой это необходимо для понимания учащимися определенного класса. При необходимости имеется возможность остановиться на каком-либо слайде для более детального изучения. С помощью специального маркера на доске во время показов слайдов могут рисоваться стрелками направления движения ног, рук, туловища. Также с помощью маркера и стрелок возможно предположить полет мяча, например, при неправильной работе рук и ног. Подобный метод обучения техническим действиям и приемам является достаточно эффективным, также он нагляден и за счет этого, безусловно, нравится учащимся.

Если рассматривать соревновательные технологии, то хотелось бы отметить, что они позволяют учащимся в полной мере проявить себя в личном первенстве. Также это способствует продуктивной работе в команде.

Одним из типов урока является урок-соревнование. После изучения каждой темы возможно проведение именно таких уроков. В качестве судей могут быть задействованы освобожденные от уроков физкультуры учащиеся, также дети, отнесенные по состоянию здоровья к спецгруппе.

Возможность использования игровых технологий предоставляется почти на каждом уроке. Они могут быть использованы в конце каждого урока в форме учебной игры. На основе таких игр, как волейбол, баскетбол и многих других, существует множество подвижных игр. И чем более разнообразны эти игры, тем более высок интерес учащихся к уроку.

Технология уровневой дифференциации подразумевает проведение разноуровневого тестирования физической подготовленности школьников. Подобное тестирование целесообразно проводить два раза в год. Детям, обучающимся как по основной физкультурной группе, так и детям с ослабленным здоровьем могут даваться различные задания. Сюда же можно отнести и технологию отдельного обучения. Такая технология особо актуальна для учащихся подросткового возраста, т.е. седьмых-девятых классов. Половые различия между юношами и девушками, вследствие физиологических особенностей этого возраста, начинают проявляться более отчетливо. И это требует дифференцированного подхода к подбору средств и методов проведения занятий. Здесь было бы целесообразно использовать технологию отдельного обучения, но она не предусмотрена программой физического воспитания для общеобразовательной школы. Использование элементов отдельного преподавания физической культуры в седьмых-девятых классах не потребует дополнительного финансирования. Если учителя физической культуры будут работать в паре в одной параллели классов, то данная технология вполне выполнима. Для девушек, например, ведется преподавание по разделу «гимнастика с элементами акробатики», для юношей – совершенствование техники игры в футбол, волейбол. Если организация уроков будет проходить таким образом, то будут учитываться интересы всех учащихся: как юношей, так и девушек.

Приступим к рассмотрению нетрадиционных инновационных технологий, используемых на уроках физической культуры.

Оздоровительные дыхательные технологии, например, гимнастика Стрельниковой А.Н., дыхательные практики Бутейко. В основе подхода дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н. лежит сочетание короткого резкого «шмыгающего» вдоха носом и движений тела, при которых сжимаются дыхательные мышцы и грудная клетка.

Следующей нетрадиционной инновационной технологией, используемой на уроке физической культуры, можно считать скандинавскую ходьбу, т.е. ходьбу с палками. Такая технология особенно актуальна для детей с ослабленным здоровьем.

Древнее китайское искусство саморегуляции под названием Цигун также можно отнести к нетрадиционным инновационным технологиям. Упражнения подразделяются на три класса по способу выполнения:

- 1) статические (иногда их называют тихими или спокойными);
- 2) динамические (т.е. подвижные)
- 3) статико-динамические (заключается в комбинации неподвижных поз и движений).

Роль данных упражнений заключается в регулировании тела, дыхания, сознания или их комбинации.

Пилатес - система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации людей после травм. В настоящее время данный комплекс упражнений активно используется и в школьной практике. Пилатес способен развивать гибкость и силу определенных групп мышц. Также может быть полезен для людей, которые перенесли травму позвоночника.

Выделяются также фитнес технологии, например, стрейчинг, аква-аэробика, степ-аэробика, слайд, бодибилдинг.

Стретчинг – это подвид фитнеса, который представляет собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц, а также связок тела.

Аквааэробика – это гимнастика, которая выполняется в воде под ритмичную музыку. Сейчас открывается большое количество школ, оснащенных бассейном. Это обусловлено и тем, что в общеобразовательных учреждениях введен третий час физической культуры. А связано это с необходимостью повышения значимости физической культуры в воспитании школьников, укрепления здоровья.

Восточные практики также можно считать нетрадиционной инновационной технологией, используемой на уроке физической культуры. Это может быть Йога, Тайцзицюань.

Также отдельно хотелось бы выделить технологию портфолио. Цель заключается в приобретении учащимися определенного опыта по накоплению, систематизации и представлению результатов и достижений по предмету «Физическая культура». С помощью создания и ведения портфолио будет отслеживаться динамика показателей физической подготовленности для создания ситуации успеха, повышения самооценки, развитие познавательных интересов по предмету «физическая культура».

Функциональной необходимостью педагогов образовательных учреждений являются инновации в системе физического воспитания учащихся. Использование инновационных технологий в физическом воспитании заключается в творческом подходе к педагогическому процессу, целью которого является повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом. Это, пожалуй, главная цель, к которой необходимо стремиться, решая задачу повышения уровня процесса обучения для сохранения здоровья учащихся.

Литература

1. Бальсевич В. К. Основные положения Концепции инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С.2–5.
2. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10-15.
3. Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С.10-14.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2005.
5. Тюнников Ю. С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход. / Ю. С. Тюнников // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2004. - № 5.- С. 10-13.

References

1. Balsevich V. K. Osnovnyye polozheniya Kontseptsii innovatsionnogo preobrazovaniya natsional'noy sistemy fizkul'turno-sportivnogo vospitaniya detey, podrostkov i molodezhi Rossii [The main provisions of the Concept of innovative transformation of the national system of physical education and sports education of children, adolescents and youth of Russia]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2002, no. 3, pp. 2 - 5.
2. Lubysheva L. I. Sovremennyy tsennostnyy potentsial fizicheskoy kul'tury i sporta i puti ego osvoeniya obshchestvom i lichnost'yu [The modern value potential of physical culture and sports and the ways of its development by society and personality]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 1997, no. 6, pp. 10-15.
3. Lyakh V. I. Orientiry perestroyki fizicheskogo vospitaniya v obshcheobrazovatel'noy shkole [Landmarks of the restructuring of physical education in a comprehensive school]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and Practice of Physical Culture*, 1990, no. 9, pp.10-14.
4. Smirnov N. K. Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii i psikhologiya zdorov'ya v shkole [Health-saving educational technologies and the psychology of health at school]. Moscow, ARKTI Publ., 2005.
5. Tunnikov Yu. S. Analiz innovatsionnoy deyatel'nosti obshcheobrazovatel'nogo uchrezhdeniya: stsenariy, podkhod [Analysis of the innovation activity of a general educational institution: scenario, approach]. *Standarty i monitoring v obrazovanii - Standards and monitoring in education*, 2004, no. 5, pp. 10-13.

УДК 796.015

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ БЛИЗОРУКИМИ СТУДЕНТАМИ
В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

**USE OF MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS AT LESSON STUDENTS
IN THE SPECIAL MEDICAL GROUP**

Павлов Иван Дмитриевич

*кандидат биологических наук, старший преподаватель
Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения
г. Санкт-Петербург, Россия*

Pavlov Ivan Dmitrievich

*Ph.D., senior Lecturer
St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation,
St. Petersburg, Russia*

Евдокимов Иван Михайлович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая культура и спорт»
Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения
г. Санкт-Петербург, Россия*

Evdokimov Ivan Mikhailovich

*Ph.D., associate Professor
Department «Physical Culture and Sports»
St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation,
St. Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье представлены данные исследования использования средств ритмической гимнастики при занятиях с близорукими студентами в специальной медицинской группе. Представлены примерные комплексы занятий, а также результаты оценки функционального-состояния студентов, до, вовремя и после исследования. Средства ритмической гимнастики способствуют общему улучшению физической работоспособности студентов и не несут отрицательного влияния на уровень близорукости.

Abstract. The article presents research data on the use of rhythmic gymnastics during classes with myopic students in a special medical group. Exemplary classes of classes are presented, as well as the results of assessing the functional-state of students, before, during and after the study. The means of rhythmic gymnastics contribute to the overall improvement in the physical performance of students and do not have a negative effect on the level of myopia.

Ключевые слова: ритмическая гимнастик, близорукость, студенты, функциональное состояние

Keywords: rhythmic gymnastics, myopia, students, functional state

Интерес к проблеме физического воспитания близоруких студентов имеет объективные причины. Проблема близорукости сейчас является одной из ведущих в офтальмологии. Ежегодно число студентов, зачисляемых на первый курс Государственного Университета аэрокосмического приборостроения, составляет свыше 40% всех отнесенных к специальной медицинской группе.

В настоящее время считается, что возникновение и прогрессирование близорукости связано с нарушениями в общем состоянии организма [1]. Исследования ряда авторов показали, что у людей, страдающих близорукостью, имеют место нарушения в минеральном, белковом, жировом обмене [2]. Установлено, что нередко развитие близорукости происходит как результат адаптационных изменений под влиянием большого объема зрительной работы на близком расстоянии вследствие слабости аккомодации [3]. Некоторые исследователи полагают, что слабость аккомодации есть проявление общей слабости мышечной системы и связано со снижением общей физической работоспособности организма [4].

В последние годы большое значение придается физкультуре и спорту не только как одному из важных звеньев в общей системе профилактических мероприятий, но и как средству, предупреждающему прогрессирование близорукости [5]. При этом эффективность занятий по физическому воспитанию зависит от многих причин, к числу которых следует отнести правильный выбор средств физического воспитания, адекватность применяемых нагрузок, положительную мотивацию занимающихся.

Как правило, большинство студентов, имеющих миопию высокой степени, до поступления в вуз физкультурой не занимались. Недостаточный уровень развития основных двигательных качеств у них нередко сочетается с отсутствием каких-либо мотивов для занятий физическими упражнениями.

В период с сентября по май 2018-19 гг. нами обследовано 48 студенток I—II курсов в возрасте от 17 до 23 лет, имеющих миопию от 6.0 до 8.5 Д при полной коррекции остроты зрения и без патологических изменений на глазном дне.

Целью исследования состояло в изучении влияния занятий ритмической гимнастики на состояние близорукости и некоторые показатели физической работоспособности студентов.

Выбор ритмической гимнастики как основного средства физического воспитания близоруких студенток обусловлен тем, что бурный рост популярности этого вида физической деятельности, его широкая пропаганда средствами массовой информации значительно облегчают создание у студенток побудительных мотивов для занятий, а использование на уроках популярной музыки, разучивание танцевальных шагов, связок и целых танцевальных композиций позволяет поддерживать их интерес к занятиям.

В танцевальные композиции включаются общеразвивающие упражнения основной гимнастики, целью которых является развитие силы, гибкости, координации движений, упражнения художественной гимнастики, воспитывающие легкость и красоту движений.

Приведем примерный комплекс упражнений для урока ритмической гимнастики с близорукими студентками.

I часть. Упражнения стоя

I. Исходное положение (и. п.)—основная стойка: 1 — полуприсед, правую руку в сторону, голову — вправо; 2-й. п.: 3—полуприсед, левую руку в сторону, голову влево; 4 — и. п.; 5 — полуприсед, руки вперед, кисти опущены, голову опустить; 6 — и. п.; 7—полуприсед, руки отвести назад, кисти вперед, голову наклонить назад; 8 — и. п. Повторить 4 раза.

II. И. п. — правая нога на всей стопе, левая согнута на полупальцах возле носка правой ноги; руки в стороны, правая кисть поднята, левая опущена: на каждый счет менять перекатом с носка на всю стопу положение ног и кистей рук. Повторить 16 раз.

III. И. п. — стойка ноги врозь, руки па полу: 1—вывести таз вправо, одновременно поднять левое плечо; 2 — и. п.: 3 — то же в другую сторону; 4 — и. п. Повторить 16 раз.

IV. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти опущены: 1—круг согнутыми руками назад; 2 — приставляя левую ногу. полуприсед, с поворотом туловища влево, круг согнутыми руками назад, прогнуться, голову назад; 3 — шагом левой, ноги на ширине плеч, повторить счет 1; 4 — приставляя правую ногу, полуприсед с поворотом туловища вправо, круг согнутыми руками назад, прогнуться, голову назад. Повторить 4 раза.

V. И. п. — как в предыдущем упражнении: 1—круг согнутыми руками вперед: 2 — то же в полуприседе, скруглив спину, опустить голову. Повторить 4 раза.

VI. П. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью: 1 — рывок согнутыми руками назад, встать на носки; 2—полуприсед на левой ноге, правую согнутую поднять к левой руке, рывок прямыми руками назад: 3 — повторить счет 1; 4 — то же, что на счет 2, другой ногой. Повторить 8 раз.

VII. И. п. — основная стойка: 1—шаг правой в сторону, наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны; 2 — приставить левую, круглый полуприсед, обхватить себя руками, голову опустить; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4 раза.

VIII. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки за голову: 1—с поворотом вправо присесть на правой ноге, руки на колено; 2 — упираясь руками в колено, выпрямить правую ногу, прогнуться в пояснице; 3 — повторить счет 1; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

IX. И. п. — полуприсед, ноги врозь, ступни и колени развернуты, руки в стороны: 1 — не выпрямляя ноги, подняться на носки, руки скрестить над головой; 2 — и. п.; 3 — повторить счет 1, руки скрестить внизу. Повторить 8 раз.

X. И. п. — круглый полуприсед, руки на пояс, голова опущена: 1 — выпрямляясь, поднять правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — выпад в сторону на правую, наклон туловища влево, руки вверх; 3 — повторить счет 1; 4 — и. п. Повторить 4 раза.

XI. И. п. — выпад правой ногой вперед, левая рука вперед, правая в сторону: 1 — выпрямляясь, мах левой согнутой вперед, правая рука вперед, левая — в сторону; 2 — и. п. Повторить 4 раза, затем поменять положение ног и выполнить то же 4 раза другой ногой.

XII. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны — вверх: 1—шагом левой скрестно перед правой, присесть, руки скрестно касаются пола; 2 — и. п.; 3 — повторить счет 1 в другую сторону; 4 — п. п. Повторить 8 раз.

XIII. И. п. — как в предыдущем упражнении: 1—шагом левой скрестно перед правой, присесть, руки скрестно касаются пола; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед, руками коснуться пола; 4 — и. п.; 3 — повторить счет 1 в другую сторону; 6 — и. п.; 7—повторить счет 3; 8—и. п. Повторить 4 раза.

XIV. Прыжки и бег на месте, с продвижением вправо и влево, с различными положениями рук и ног в течение 2—3 мин.

XV. Ходьба на месте, упражнения на расслабление в течение 2 мин.

II часть. Упражнения сидя и лежа

I. И. п. — сед на пятках, руки за спину: 1—2— прогнувшись, грудью наклон вперед, голова отстает: 3—4 — поднимаясь крутой спиной, голова опущена —п. п. Повторить 8 раз.

II. И. п. — сед на пятках, наклонившись вперед, руки назад: 1—2 — выпрямляясь на коленях, наклон назад, руки через верх в стороны; 3—4 — и. п. Повторить 8 раз.

III. И. п. — стоя на коленях, руки вверх: 1—2 — сесть на правое бедро, руки влево; 3—4 — и. п.; 5—6 — повторить счет 1—2 в другую сторону; 7—8 — и. п. Повторить 8 раз.

IV. И. п. — упор сидя сзади, ноги согнуты: 1—колени вправо; 2 — выпрямляя ноги вверх, «угол»; 3 — сгибая, положить колени влево; 4 — повторить счет 2. Повторить 8 раз.

V. И. п. — сед, руки на пояс: 1 — согнуть правую ногу с поворотом туловища вправо, смотреть прямо, носок оттянут; 2 — и. п.; 3 — повторить счет 1, носок на себя; 4 — и. п.; 7—8 — то же другой ногой. Повторить 8 раз.

VI. И. п.—сед ноги врозь, руки вверх: 1—2 — наклон вперед, руки в стороны; 3—4 — и. п.; 5—6 — опираясь на правую руку, поднять таз, левую руку вверх, смотреть вправо; 7—8 — и. п. Повторить 8 раз, чередуя упор на правую и левую руку.

VII. И. п. — упор стоя на коленях: 1—скруглить спину, голову опустить; 2 — прогнуться в пояснице, голову поднять. Повторить 8 раз.

VIII. И. п. — упор стоя на коленях: 1—мах правой назад, голову вверх; 2 — и. п.; 3 — мах правой в сторону, голову вправо; 4 — и. п.; 5—8 — то же другой ногой. Повторить 8 раз.

IX. И. п. — лежа на животе, руки вверх: 1 — поднять прямые руки и ноги, прогнуться; 2 — развести их в стороны; 3 — соединить; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

X. И. п. — лежа на животе руки в стороны: 1—отвести правую ногу назад; 2 — согнуть ее, коснуться носком кисти левой руки; 3 — выпрямить ногу назад; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

XI. И. п. — упор лежа на согнутых руках: 1—2 — выпрямляя руки, прогнуться, согнуть правую ногу в колене, смотреть через левое плечо; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же другой ногой. Повторить 8 раз.

XII. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову: 1—поднять голову и плечи; 2 — и. и.; 3 — приподнять таз; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

XIII. И. п. — упор сидя сзади: 1 — правую ногу приподнять и положить в сторону; 2 — то же левой ногой; 3 — приподнимая правую ногу, вернуть ее в и. п.; 4 — то же левой ногой; 5—6—группировка; 7—8 — и. п. Повторить 8 раз.

XIV. И. п. — лежа на правом боку, опираясь на локоть правой руки: 1—мах согнутой ногой вперед; 2 — и. п.; 3 — мах прямой ногой в сторону; 4 — и. п. Повторить по 8 раз лежа на правом, а затем на левом боку.

XV. И. п. — лежа на правом боку, опираясь на правый локоть, левая нога согнута, носок левой ноги находится перед коленом правой: 1 — мах прямой правой ногой в сторону; 2 — и. п.; 3 — приподнять прямую правую ногу вверх; 4 — и. п. Повторить по 8 раз лежа на правом и левом боку.

XVI. В различных исходных положениях сидя, лежа, стоя на коленях — упражнения на расслабление и дыхание — в течение 2—3 мин.

Упражнения, используемые на уроке ритмической гимнастики, обеспечивают разностороннее воздействие на организм, регулирование нагрузки по количеству повторений. Варьирование исходных и конечных положений, формы движений и интенсивность их выполнения позволяют оказывать избирательное воздействие на различные системы и части тела занимающихся. Таким образом решаются задачи повышения общей физической работоспособности, развитие и совершенствование двигательных качеств.

На уроках ритмической гимнастики разучивались элементы как народных, так и современных танцев. При этом мелодии для народных танцев подбирались преимущественно в современной оркестровке. В таком виде они лучше воспринимались студентками.

В течение каждого семестра разучивались две-три законченные танцевальные композиции с элементами общеразвивающих и гимнастических упражнений. Композиции эти являлись зачетными: студентки, не выучившие зачетные композиции на уроках, например, в результате пропуска занятий, вынуждены были учить их во внеурочное время. Тем самым отработка пропущенных занятий приобретала конкретный смысл. Урок состоял из подготовительной, основной и заключительной частей, на каждую из которых отводилось соответственно 20, 70 и 10% времени. Занятия проходили 2 раза в неделю в рамках учебного расписания. В течение первого месяца длительность каждого занятия не превышала 30 мин, к концу первого семестра продолжительность одного занятия составляла 60 мин. Частота сердечных сокращений в первые два месяца занятий находилась в пределах 120—140 уд/мин, дважды на уроке поднималась в среднем до 160 уд/мин. В дальнейшем диапазон частоты сердечных сокращений составлял 120—160 уд/мин. Два-три раза, за урок частота сердечных сокращений, занимающихся поднималась до 180 уд/мин.

Все занимающиеся регулярно вели дневники самоконтроля, в которых регистрировалась частота сердечных сокращений до занятия, трижды во время занятия и через 5 мин после его окончания. Кроме того, в дневниках самоконтроля регистрировались такие субъективные данные, как самочувствие, настроение, работо-

способность, возникновение неприятных ощущений после занятий (головная боль, головокружение, вялость и др.).

Пять студентов из 48, приступивших к занятиям ритмической гимнастикой, через месяц были нами отстранены, так как они жаловались на регулярно возникавшую после занятий головную боль.

У 43 студентов, регулярно занимавшихся в течение учебного года ритмической гимнастикой, наблюдалось улучшение показателей функционального состояния и физического развития (таблица 1).

Таблица 1

**Показатели физического развития и функционального состояния
близоруких студентов**

Показатели	Время исследования		
	Начало 1 семестра	Начало 2 семестра	Конец 2 семестра
Рост, см	163,40 ± 0,9	164,0±21,4	164,82±1,34
Вес, кг	61,05± 1,34	60,4±1,6	61,10±1,27
Жизненная емкость легких, мл	3127 ±60	3220 ±40	3350 ±27,0*
Проба Руфье, усл. ед	10,9 ± 2,1	9,8±2.1	8,2±1,9*
ЧСС в покое, уд/мин	68,3 ±1,93	65,4 ±1,23*	61,4 ±1,23*

* - $p \leq 0,05$ - достоверность различий в группе по сравнению с первым обследованием.

Субъективно все находившиеся под наблюдением студентки указывали на улучшение самочувствия, настроения, работоспособности, появление уверенности в себе, возникновение потребности в занятиях физическими упражнениями. Статистически достоверно изменились функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, а также стабилизация частоты сердечных сокращений в состоянии покоя.

Осмотр врача окулиста не обнаружил отрицательного влияния на степень близорукости обследованных студенток после 8 месяцев занятий ритмической гимнастикой. Таким образом, близорукость от 6.0 до 8.5 Д при отсутствии патологических изменений на глазном дне и полной коррекции остроты зрения не является противопоказанием для занятий ритмической гимнастикой.

В первые 1,5—2 месяца занятий ритмической гимнастикой с близорукими студентками следует ограничить выполнение упражнений, связанных с поворотами, наклонами и вращениями головой, постепенно увеличивая дозировку и интенсивность выполнения таких упражнений. Длительность занятий на первом этапе не должна превышать 30 мин, при этом упражнение силового характера необходимо сочетать с упражнениями на расслабление. В следствии чего мы можем заключить что, средства ритмической гимнастике органично и полно способствуют развитию функциональных качеств студенток специальной медицинской группы с диагнозом близорукости и может быть использована как одно из основных средств физического воспитания для них.

Литература

1. Аветисов Э. С. Физкультура при близорукости / Э. С. Аветисов, Ю. И. Курпан, Е. И. Ливадо. - М. : Советский спорт, 1993. - 80 с.: ил.

2. Воронов Н. П. Влияние физических упражнений на студентов с нарушением органов зрения / Н. П. Воронов, О. М. Столяренко // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 6. - С. 13-15.

3. Коданева Л. Н. Влияние разных видов двигательной деятельности в процессе занятий физической культурой на прогрессирование миопии / Л. Н. Коданева, Н. Н. Раткина // Человек. Спорт. Медицина. - 2019. - Т. 19. - № 3. - С. 96-102.

4. Коломейцева Е. Б. Физическое воспитание студентов, страдающих близорукостью / Е. Б. Коломейцева [и др.] // Перспективные технологии и методики в спорте, физической культуре и туризме : сборник материалов Всероссийская научно-практическая конференция. – Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2002. - С. 125-127.

5. Редковец Т. Г. Современный взгляд на проблему физической реабилитации подростков с близорукостью / Т. Г. Редковец, Дж. М. Ромман Хайсам // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 5. - С. 85-91.

References

1. Avetisov E. S., Kurpan Yu. I., Livado E. I. Fizkul'tura pri blizorukosti [Physical education with myopia]. Moscow, Owls. Sport Publ., 1993, 80 p.

2. Voronov N. P., Stolyarenko O. M. Vliyanie fizicheskikh uprazhneniy na studentov s narusheniem organov zreniya [The influence of physical exercises on students with visual impairment]. Fizicheskoe vospitanie studentov - Phys. education of students, 2010, no. 6, pp. 13-15.

3. Kodaneva L. N., Ratkina N. N. Vliyanie raznykh vidov dvigatel'noy deyatel'nosti v protsesse zanyatiy fizicheskoy kul'turoy na progressirovanie miopii [The effect of different types of motor activity in the process of physical education on the progression of myopia]. Chelovek. Sport. Meditsina - Man. Sport. The medicine, 2019, T. 19, no. 3, pp. 96-102.

4. Kolomeytseva E. B. [et al.] Fizicheskoe vospitanie studentov, stradayushchikh blizorukost'yu [Physical education of students suffering from myopia]. Perspektivnye tekhnologii i metodiki v sporte, fizicheskoy kul'ture i turizme : sbornik materialov Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya [Prospect. technologies and techniques in sports, physical. culture and tourism: Sat. Vseros materials. scientific-practical Conf., Seagull., October 22-24. 2002]. Tchaikovsky, Tchaikovsky state Institute of Physics culture Publ., 2002, pp. 125-127. (In Russ.).

5. Redkovets T. G., Romman Khaisam J. M. Sovremennyy vzglyad na problemu fizicheskoy reabilitatsii podrostkov s blizorukost'yu [Modern view on the problem of physical rehabilitation of adolescents with myopia]. Fizicheskoe vospitanie studentov - Phys. education of students, 2012, no. 5, pp. 85-91.

УДК 796.658

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

CHILDREN'S FITNESS

Кашина Анастасия Павловна

*студентка факультета математики, информатики и физики
г. Волгоград, Россия*

Kashina Anastasia Pavlovna

*student of the faculty of mathematics, computer science and PHYSICS
Volgograd, Russia*

Ткачева Елена Георгиевна

*кандидат педагогических наук, доцент
Кафедра «Физической культуры»*

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

Tkacheva Elena Georgievna

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
senior lecturer of the department «Physical culture»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация: *развитие детского фитнеса, что включает детский фитнес, отзывы детей и учителей о применении методик из детского фитнеса.*

Abstract: *the development of children's fitness, which includes children's fitness, reviews of children and teachers about the application of techniques from children's fitness.*

Ключевые слова: *детский фитнес, стретчинг, пилатес, фитбол-гимнастика, черлидинг, сорси, фрироуп, геокешинг.*

Keywords: *children's fitness, stretching, Pilates, fitball gymnastics, cheerleading, sorsi, free-range, geocaching.*

В наше время дети все чаще проводят время за компьютером, в сидячем и лежащем положении. Они стали двигаться все меньше, а ведь детство – это то время, когда организм активно растет. Для правильного его роста необходимы ежедневные нагрузки на мышцы. Задача взрослых состоит как раз в том, чтобы выработать у детей привычку бороться с «двигательным дефицитом», а точнее регулярно заниматься спортом. С появлением проблемы данного характера и создали детский фитнес.

Под детским фитнесом понимают совокупность мероприятий, направленных на поддержание мышц в тонусе, улучшения физического и психологического здоровья. Включение детского фитнеса в программу физкультурных занятий, позволяет повысить двигательную активность, нормализовать состояние ребенка, помочь развиваться организму правильно. Так же, подобного рода занятия вызывают интерес и находят отклик у детей.

На занятиях, включающих детский фитнес, обычно предполагается непринужденная обстановка, разнообразный набор упражнений и игр. Соответственно, они имеют свой план построения урока, который позволяет переходить от легких игр к более сложным.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

- 1) занятия на тренажерах;
- 2) игровой стретчинг;
- 3) степ-аэробика;
- 4) пилатес.
- 5) фитбол-гимнастика;
- 6) черлидинг;
- 7) сорси
- 8) фрироуп
- 9) геокешинг

Чаще всего для детей более раннего возраста используют занятия с тренажерами, экспандерами, мячами и другим оборудованием. Это помогает развить вестибулярный аппарат, моторику рук, организованность и внимательность.

Для детей постарше советуют применять игровой стретчинг, который оказывает воздействие на различные группы мышц. Организовывается обычно в виде ролевой игры, которая вызывает большой интерес у школьников. Данная методика в основном строится на растяжке, поэтому оказывает глубокое оздоровительное воздействие на мышцы спины.

Степ-аэробика – любое занятие многих фитнес тренеров. Как раз оно и является полезным для детей при формировании осанки, и координации движений.

Для лучшего развития внимательности и дыхательной системы, в программу включают детский пилатес.

Фитбол-гимнастика укрепляет мышцы спины и пресса, способствует развитию равновесия и моторики рук, что в следствии улучшает интеллект ребенка.

Наконец, всем нам известное занятие – черлидинг. Оно получает свое распространение, как во взрослых коллективах, так и в детских. Нужно отдать должное черлидингу, что он позволяет формировать у школьников социальные навыки и командное чувство.

Сорси – игра, которая может применяется для любого возраста. Она заставляет объединит мыслительные и физические силы воедино, чтобы достигнуть победы.

Полоса препятствий из веревок и канатов или фрироуп. Развивает физические данные ребенка, способствует формированию скорости и умений быстро достигать поставленных целей.

Геокешинг лучше организовать для детей более взрослого возраста, так как занятие подразумевает поиск сокровищ. Который лучше проводить на природе. Здесь уже подключается смекалка, логика, физическая деятельность и многое другое.

Существует еще много игр и упражнений, входящих в детский фитнес. Но, изучив именно эти, я решила провести пару игр со школьниками. После чего провести небольшой опрос, как школьников, так и преподавателей физкультуры.

В одной из школ своего города, во 2 классе, на уроке физической культуры я попросила учителя провести игру по методике Стретчинг. Перед этим у 5 ребят я спросила: «На сколько интересны вам уроки физической культуры по 10 бальной шкале?». Ответы показали следующую статистику:

- 2 ребенка – на 8 баллов;
- 1 ребенок - на 5 баллов;
- 2 ребенка – на 4 балла.

То есть особого интереса урок не вызывал. После занятия вопрос был задан детям следующий: «Сегодняшний урок был интереснее всех предыдущих?». Ребята безусловно все ответили «ДА».

Сразу же я поговорила с учителем, задала следующий вопрос: «Считаете ли Вы, что использование инновационных спортивных технологий воздействует более благоприятно на весь организм ребенка?». Здесь я получила поддержку преподавателя, так как даже один урок проведенный на основе фитнеса по новым технологиям, показал на сколько детям интересно это и как физические упражнения задействовали все мышцы.

На основе проведенного эксперимента, я хочу сделать вывод, что детский фитнес является одной из лучших технологий для формирования организма ребенка. Таким образом, прививается интерес к спорту, тело реже находится в статическом положении. А главное, эти занятия получают благоприятные отзывы, как от детей, так и от преподавателей. Детский фитнес – это ни что иное, как шаг в здоровое будущее.

Литература

1. *Статья, Современные инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ, 2018, Электронный ресурс, URL: <http://5.kropds.ru/metodicheskaya-kopilka/konsultacii-dlya-vospitatelej/3262.html>*
2. *И.А.Юрьева, Проектная работа Тема: «Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся», 2009, Электронный ресурс, URL: <https://gigabaza.ru/doc/100508.html>*

References

1. *Article, Modern innovative technologies in physical culture and health work DOW, 2018, Electronic resource, URL: <http://5.kropds.ru/metodicheskaya-kopilka/konsultacii-dlya-vospitatelej/3262.html>*
2. *I. A. Yurieva, Project work Topic: «Innovative technologies of physical culture and health orientation in physical education of students», 2009, Electronic resource, URL: <https://gigabaza.ru/doc/100508.html>*

**РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРОБЛЕМА СОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ
В ДОМАШНЕМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AND THE PROBLEM
OF PARENTS IN THE HOME EDUCATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN**

Филиппова Анна Владимировна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально – педагогический университет,

г. Волгоград, Россия

Filippova Anna Vladimirovna

student

faculty of the preschool and primary education

Volgograd State Social Pedagogical University

Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально – педагогический университет,

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolyevna

assistant

department of physical culture

Volgograd State Social Pedagogical University

Volgograd, Russia

Попов Александр Петрович

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально – педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Popov Aleksandr Petrovich

senior Lecturer

department of physical culture

Volgograd State Social Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной работе уделено внимание проблеме ухудшения состояния здоровья в младшем школьном возрасте и исправлению данного положения с помощью реализации здоровьесберегающих технологий. Особое внимание уделяется информационно-обучающей группе как ключевому фактору развития позитивного

отношения к здоровому образу жизни младших школьников. Проведено исследование на выявление содействия родителей к формированию правильных привычек в отношении здорового образа жизни.

Abstract. *In this paper we take attention to the problem of deterioration of health at primary school and the correction of this situation through the implementation of health-saving technologies. Particular attention is taken to the information and training group as a key factor in the development of a positive attitude towards a healthy lifestyle for younger students. A study was conducted to identify the assistance of parents in the formation of the right habits regarding a healthy lifestyle.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, младший школьный возраст, здоровье, укрепление здоровья.*

Keywords: *health-saving technologies, healthy lifestyle, primary school age, the health, health promotion.*

В настоящее время вопрос здоровья подрастающего поколения становится особенно острым. Это обусловлено изменением статистических данных, в которых число процента детей в России с хроническими заболеваниями возросло до 30-35% [1; с. 43]. В пять раз большее количество детей начало страдать от проблем с нарушением зрения и опорно-двигательного аппарата, в четыре раза – с нарушениями психического здоровья, в три – с трудностями в работе органов желудочно-кишечного тракта. Также поразительным фактом является то, что резкое возрастание числа детей, страдающих от хронических заболеваний, приходится на возраст 7-10 лет – на период получения начального общего образования. Связано это может быть с множеством процессов, в том числе социокультурными: среди детей становится более занимательным отдавать предпочтение гаджетам в качестве досуга и отдыха, отчего можно наблюдать нарушения зрения и, в том числе, опорно-двигательного аппарата, так как меньшее время уже уделяется активным видам деятельности. Наблюдается и недостаточное понимание необходимости соблюдения правильного питания, обильная популярность среди продуктов с малым содержанием полезных питательных веществ, отчего обнаруживаются и проблемы с желудочно-кишечным трактом.

На исправление вышеописанных положений направлены здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему, в которой является необходимым создание максимально эффективных условий, способствующих сохранению, укреплению и развитию здоровья как физического, так и духовного, личностного, эмоционального, интеллектуального.

Здоровьесберегающие технологии подразделяются на четыре основные группы:

- 1) защитно-профилактическая;
- 2) компенсаторно-нейтрализующая;
- 3) стимулирующая;
- 4) информационно-обучающая.

В первую группу входит непосредственно то, что связано с созданием благоприятных условий окружающей среды, в которой находится обучающийся, а также с его личной гигиеной, гигиеной обучения. Ко второй группе, компенсаторно-

нейтрализующей, относится вся та деятельность, которая направлена на исправление или нейтрализацию того, что может стать, в конечном счете, губительным для здоровья – к ним относятся физ-культминутки, пальчиковая гимнастика, массаж и т.д. Третья группа, стимулирующая, относит к себе различные действия, способствующие в дальнейшем улучшению здоровья. Это может быть закаливание в различном виде или же физические нагрузки [2, с.183]. И последняя, четвертая группа, на которую мы хотим обратить особое внимание, информационно-обучающая, направленная на информирование учеников и их родителей о том, какие действия и для чего необходимы для улучшения общего здоровья детей и его поддержания.

На информационно-обучающую группу хотелось бы обратить внимание на том основании, что стимуляция к физической деятельности путем создания необходимости выполнения физической нагрузки, может быть эффективной, но не в долгосрочном отношении. Учащийся и его родители, в особенности, если их дети пребывают в начальных классах, должны в полной мере осознавать важность соблюдения режима дня и способствовать воспитанию позитивного отношения к различным мерам по укреплению здоровья. Для этого они могут выполнять совместную зарядку, играть в подвижные игры и др.

В связи с тем, что нередко распространено негативное отношение к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста, несмотря на организацию системы здоровьесберегающих технологий в школе, мы предполагаем, что недостаточное распространение информации и содействие развитию позитивного отношения складывается у ребенка в семье.

В качестве проверки нашего предположения было проведено исследование, в котором приняли участие 20 родителей учащихся первого класса. Им было задано 4 вопроса, с целью обнаружения характера среды у младших школьников вне школы, а также меру содействия родителей в укреплении здоровья их детей.

Первый вопрос заключался в том, проводится ли родителями утренняя зарядка с ребенком. Семь человек ответили, что регулярно делают зарядку с детьми, что составляет 35% от общего числа родителей. Три человека ответили, что выполняют зарядку с детьми, но нерегулярно (15%). Остальные 50% не выполняют зарядку с детьми.

Второй вопрос был связан с осведомлением о проведении прогулки родителей с детьми после школы. Четыре человека ответили, что проводят прогулки после школы (20%), три – нерегулярно (15%), а тринадцать человек (65%) совсем не гуляют с детьми после школы.

Третий вопрос был направлен на осведомлении о соблюдении режима дня. Девять человек (45%) ответили, что он соблюдается, пять человек (25%) – иногда не соблюдается, шесть человек (30%) указали на несоблюдение режима дня.

И последний, четвертый вопрос анкеты был сформулирован для того, чтобы узнать о том, ведется ли информационное обеспечение знаний учеников их родителями, проводятся ли беседы о здоровом образе жизни. Таким образом, было выяснено, что два человека (10%) проводят беседы, три человека (15%) – проводят, но нерегулярно, пятнадцать человек (75%) совсем не проводят бесед о здоровом

образе жизни.

Отообразим полученные результаты в диаграмме. Синим цветом обозначаются положительные ответы на вопрос, красным – вида «нерегулярно, иногда», зеленым – отрицательные ответы на заданный вопрос (рис.1).

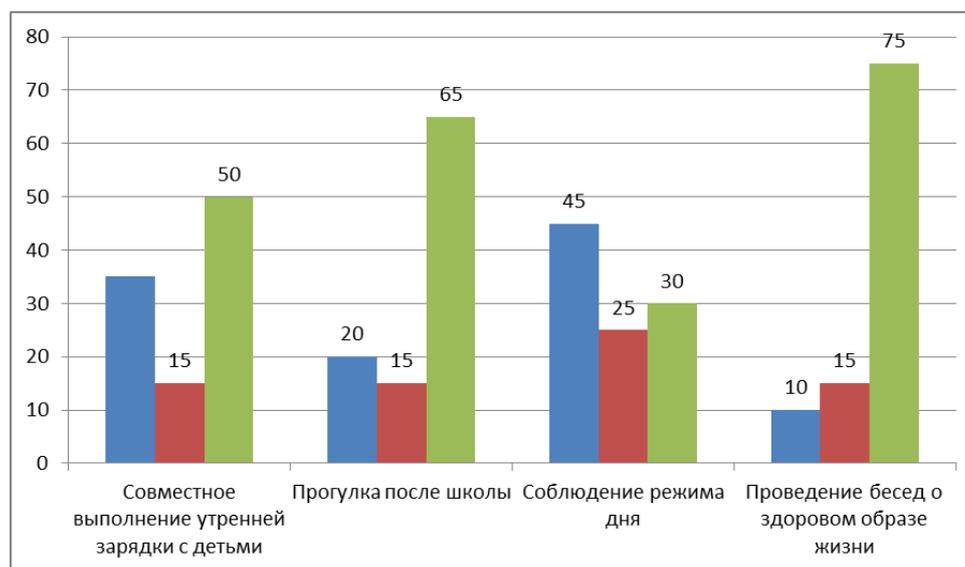


Рис. 1. Результаты опроса родителей о содействии развитию положительного отношения к здоровому образу жизни

Анализируя результаты проведенного исследования, мы можем сделать выводы о том, что родители уделяют недостаточное внимание формированию положительного отношения к здоровому образу жизни у их детей. Особенно выделяющимися показателями является отсутствие проведения бесед о здоровом образе жизни. Тогда как данный показатель является очень важным, так как именно с информирования, элементарного объяснения причин необходимости соблюдения полезных привычек для укрепления здоровья, начинается понимание ребенком их важности и появляется собственное желание следить за своей гигиеной, за режимом дня.

Литература

1. Андреев Т.А., Артамонова А.Д. Применение физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культурой // Наука-2020. - 2019. - № 5 (30). - С. 43-46.
2. Коробейникова Е. И., Демьяненко С.Ю. Физическое воспитание учащихся // Наука – 2020. - 2019. - №6(31). - С.181 – 187.

References

1. Andrienko T. A., Artamonova A.D. Application of physical culture and health technologies at physical culture lessons // Nauka-2020. - 2019. - No. 5 (30). - Pp. 43-46.
2. Korobeynikova E.I., Demyanenko S.Y. Physical education of students / Science - 2020. - 2019. - No6 (31). – Pp. 181-187.

УДК 796.011

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
И ИХ ВКЛАД В ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**INNOVATIVE SPORTS AND WELLNESS TECHNOLOGIES
AND THEIR CONTRIBUTION TO THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE**

Авилова Инга Анатольевна

*доктор биол. наук, доцент
кафедра физической культуры*

Курский государственный медицинский университет

г. Курск, Россия

Avilova Inga Anatolyevna

doctor of Biol. Sciences, associate Professor

Department of physical culture

Kursk state medical University

Kursk, Russia

Колычева Юлия Сергеевна

студент

Курский государственный медицинский университет

г. Курск, Россия

Kolycheva Yuliya Sergeevna

student

Kursk state medical University

Kursk, Russia

Аннотация. На сегодняшний день вопросы сохранения и поддержания здоровья все чаще становятся темой для обсуждения. Учитывая тенденцию снижения показателей здоровья у подрастающего поколения, снижения интереса к подвижным играм, а так же росту заболеваемости опорно-двигательной системы у различных возрастных групп – возникает необходимость привлечения внимания к занятиям спортом с помощью новых технологий в спортивной индустрии.

Abstract. Today, the issues of preserving and maintaining health are increasingly becoming a topic of discussion. Taking into account the tendency of decreasing health indicators in the younger generation, decreasing interest in outdoor games, as well as the increase in the incidence of musculoskeletal system in various age groups, there is a need to attract attention to sports using new technologies in the sports industry.

Ключевые слова: спорт, аэробика, пилатес, технологии, инновации, здоровье.

Keywords: sports, aerobics, pilates, technology, innovation, health.

Проблемы формирования и здорового образа жизни становятся все более актуальными в настоящее время. Здоровье влияет не только на физическую форму человека, но и на его психологическое и моральное состояние. Поэтому важнейшей задачей государства, как на федеральном, так и на региональном уровне в наше

время является проведение инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта. Важно обеспечивать в достаточной степени необходимыми ресурсами граждан всех возрастов, давая возможность заниматься спортом. Поэтому важно проводить разъяснительные беседы и мероприятия, позволяющие получить необходимые знания о здоровом образе жизни начиная с детского сада, в школах, высших учебных заведениях. Помимо этого необходимо развивать сеть спортивных и оздоровительных сооружений, спортивные лагеря и центры здоровья, вводить современные способы и методики подготовки преподавателей и фитнес-тренеров.

В нашем современном мире слово «инновации» звучит все чаще и чаще. Инновации проникли во все сферы нашей профессиональной и бытовой деятельности: в педагогику, компьютерные технологии, искусство, физическое воспитание, физическую культуру и оздоровительные технологии.

Мы и окружающий нас мир не можем оставаться в статике – все требует постоянного движения вперед. Отрасль спортивных и оздоровительных технологий активно развивается в наше время. Фитнесс-центры и спортивные клубы создают новые оздоровительные технологии по следующему принципу – синтез технологий.

Одним из таких является – пилатес с применением доски для серфинга. Данная система тренировок объединяет в себе два направления: пилатес и серфинг.

Первое способствует развитию мускулатуры, улучшению осанки и пресса. Данная техника представляет собой совокупность упражнений, при выполнении которых важно следить за дыханием и соблюдать симметрию, чтобы все мышцы были задействованы равноценно.

Использование доски для серфинга при выполнении данного комплекса упражнений позволяет развить не только мускулатуру, но и чувство равновесия и баланса. «Необходимые морфологические и функциональные изменения в системах организма достигаются с помощью специализированной тренировочной системы упражнений» [1, с.40].

Занятия проходят в бассейнах или открытых водоемах. На первых занятиях тренер обучает, как удержаться на доске, а затем уже выполняется основной комплекс упражнений. Важно занимать правильную исходную позицию. Не нужно торопиться и сразу приступать к упражнению. При неправильном положении занятие не принесет пользы, но может даже навредить организму. Во время выполнения упражнений необходимо вытягивать позвоночник — это будет способствовать увеличению пространства между позвоночными дисками, тело будет приобретать большую гибкость и подвижность. Для правильного дыхания необходимо следить, чтобы плечи в течение занятия были опущены. В противном случае грудная клетка не сможет раскрываться на вдохе достаточно широко, что будет мешать правильному дыханию.

Пилатес отличается от других спортивных направлений плавностью движений, соблюдением техники, правильным глубоким дыханием. Именно из-за этих факторов данный вид упражнений наименее травмоопасный. Главная задача – научиться чувствовать свое тело, мышцы.

Пилатес рекомендован для людей - имеющих боли в спине; страдающих от

остеопороза или остеоартрита; ведущих малоподвижный образ жизни и имеющих «сидячую» работу; желающих укрепить мышцы и улучшить гибкость; нуждающихся в восстановлении после травмы; желающих похудеть; поддерживать физическую форму во время беременности, а так же стремящихся к быстрому восстановлению в послеродовой период.

Пилатес противопоказан во время болезней протекающих в острых формах, плоскостопии 3-ей степени, запущенном сколиозе.

Развитие гибкости и выносливости могут поспособствовать также занятия растяжкой в гамаках. Данные тренировки способствуют улучшению осанки, делают суставы более подвижными и являются отличной профилактикой для травм. Так как занятия проходят в гамаках, нет возможности перегрузить или потянуть мышцы. Поскольку все упражнения выполняются в перевернутом состоянии, появляется не только чувство невесомости и полета, но и повышается настроение, так как мозг более активно насыщается кислородом.

Тренировки в гамаках – антигравитационные тренировки рекомендуются многим желающим, но особенно: имеющим лишний вес; желающим стать более гибкими; ведущим малоподвижный образ жизни; испытывающим боли в спине и суставах. Существуют и противопоказания. Не следует заниматься при низком или очень высоком артериальном давлении, гипертонии, пороках сердца.

Для улучшения физической формы и здоровья в целом не достаточно развивать гибкость. Важно выполнять различные кардио тренировки, способствующие улучшению сердечно-сосудистой системы. Одним из таких видов деятельности являются занятия аэробикой. Это отличный способ получить хорошую фигуру, натренировать сердечную мышцу и развить выносливость. Существует большое количество видов аэробики, но наиболее востребованной является степ-аэробика. Как правило, она состоит из набора базовых шагов, соединенных в связки. Для тренировки используются пластиковые нескользящие платформы, высота которых регулируется, таким образом можно изменять сложность упражнений. Все движения выполняются в разном темпе под музыку.

Польза степ-аэробики состоит в том, что при выполнении довольно простых упражнений сжигается до 500 кКал за часовое занятие, разрабатываются суставы, улучшается сердечно-сосудистая система. Ходьба на платформе является более щадящей нагрузкой, чем ударные прыжковые программы, поэтому она безопасней.

Этот комплекс упражнений подходит для людей: с избыточным весом; желающих улучшить физическую форму; в период реабилитации после травм коленного сустава – исключительно при невысоких нагрузках и с обязательным контролем состояния.

Каждый фитнес-центр в целом и инструктор в частности отдает предпочтение той или иной системе занятий. Этот выбор зависит от многих факторов: наличия спортивной базы, спортивных сооружений, наличия оборудования и инвентаря, традиций и специфики спортивного заведения. Главной целью применения этих систем является сохранение и укрепление здоровья граждан.

Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают

иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека.

В современном мире наука, образовательные технологии развиваются очень стремительно. Важно правильно применять и активно использовать все эти достижения на благо сохранения здоровья нации.

Литература

1. Авилова И. А. Некоторые особенности научно-методического подхода для совершенствования физических возможностей спортсменов // Региональный вестник. - 2020. - № 2(41). - С. 40-41.

References

1. Avilova I. A. Nekotorye osobennosti nauchno-metodicheskogo podkhoda dlya sovershenstvovaniya fizicheskikh vozmozhnostey sportsmenov [Some features of the scientific and methodological approach for improving the physical capabilities of athletes]. Regional'nyy vestnik - Regional Bulletin, 2020. no. 2(41), pp. 40-41.

ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

THE IMPORTANCE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE REHABILITATION OF DISABLED CHILDREN

Старостина Юлия Михайловна

студент

институт педагогики, психологии и физического воспитания

Вологодский государственный университет

г. Вологда, Россия

Starostina, Yu. M.

student

Institute of Social Work, Psychology and Physical Education

Vologda state University

Vologda, Russia

Аннотация. *Адаптивная физическая культура является важной составной частью всей системы реабилитации детей-инвалидов. Цель нашего исследования – выявить значимость адаптивной физической культуры в реабилитации детей-инвалидов. В результате исследования нами сделаны выводы о необходимости сочетания занятий адаптивной физической культуры со средствами медицинской и психологической реабилитации, что усиливает эффект комплексного воздействия на организм ребенка.*

Abstract. *Adaptive physical education is an important component of the entire rehabilitation system for children with disabilities. The purpose of our study is to identify the importance of adaptive physical education in the rehabilitation of children with disabilities. As a result of the study, we made conclusions about the need to combine adaptive physical education with medical and psychological rehabilitation, which enhances the effect of complex effects on the child's body.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, физическое здоровье, психологическое здоровье, реабилитация детей-инвалидов, психологической и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями.*

Keywords: *Adaptive physical culture, physical health, psychological health, rehabilitation of disabled children, psychological and social adaptation of people with disabilities.*

Многочисленные исследования показали, что двигательная активность является ежедневной потребностью здоровых людей. Следовательно, для человека с ограниченными возможностями физические упражнения имеют огромную значимость, так как являются одновременно эффективным инструментом и методом физической, психологической и социальной адаптации [1, с. 256].

Двигательная активность для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов являются не только условием жизнеобеспечения, но и средством поддержания работоспособности, способом развития больших полушарий коры головного мозга, координации межцентральных связей, формирования двигательных взаимодействий, когнитивных процессов, компенсации недостатков физического и психического развития человека [2, с. 146].

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физическая культура для многих людей с ограниченными возможностями является единственным способом влиться в общество, подружиться с партнерами, получить возможность для общения, приобрести новых друзей, эмоционально обогатиться, принять и понять окружающий мир. С ее помощью можно научиться получать положительные эмоции от простых движений до первых достижений в спорте, побеждать и достойно терпеть неудачи, тем самым обретая счастье.

Как составная часть физической культуры АФК предназначена для людей со стойкими нарушениями функций вследствие заболеваний, травм или врожденных дефектов. Она направлена на стимуляцию позитивных реакций организма и формирование необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств и способностей [4, с. 169].

Основными средствами АФК являются физические упражнения, посредством которых осуществляется направленное воздействие на организм, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи. В сочетании со средствами медицинской и психологической реабилитации занятия АФК усиливают эффект комплексного воздействия на организм человека [3, с. 19].

Следовательно, было решено провести исследование на базе санатория «Новый источник» г. Вологды, в котором приняли участие дети-инвалиды различных возрастных групп в количестве 10 человек, проходящих курс реабилитации.

Цель нашего исследования – выявление значимости адаптивной физической культуры в реабилитации детей-инвалидов в условиях санаторного лечения.

Перед нами стояли следующие задачи исследования:

- 1) рассмотреть АФК как составную часть реабилитации детей-инвалидов в санатории;
- 2) определить значимость адаптивной физической культуры с помощью самооценки инвалидов;
- 3) охарактеризовать влияния адаптивной физической культуры на физическое здоровье и психологический микроклимат детей-инвалидов.

Методы исследования:

- 1) анализ литературных источников по данной теме;
- 2) подготовка и проведение анкетирования детей-инвалидов;
- 3) математическая обработка данных, анализ результатов исследования.

Как выяснилось в ходе исследования, реабилитация инвалидов в санатории «Источник» включает в себя обширный комплекс средств АФК, медицинской и психологической реабилитации: групповая и индивидуальная лечебная физическая культура в зале, в бассейне, кинезотерапия, а также аппаратная физиотерапия, электростимуляция, аппаратный и ручной массаж, мануальная терапия,

иглорефлексотерапия, фитотерапия, души (дождевой, игольчатый, Шарко, подводный и др.), водолечебные ванны (минеральные, радоновые, грязевые, углекислые, кислородные и др.), бани (парные, сауны), криосауна, ароматерапия, герудотерапия, иппотерапия, психотерапия, психоконсультирование и психо-тренинги и др.

Все процедуры и занятия по АФК назначаются строго в соответствии с назначением и рекомендациями лечащего врача, а также их количество и продолжительность.

Результаты исследования показали следующее. На вопрос анкеты «Какой из предложенных методов лечения вы предпочитаете?» респонденты указали по 3 самых предпочитаемых из них. Так, 90% респондентов отмечают ЛФК в бассейне, 50% респондентов – индивидуальные занятия ЛФК, 40% респондентов – бальнеолечение и кинезотерапию, 30% респондентов – грязелечение и ручной массаж, 10% респондентов – ароматерапию, аппаратный массаж, групповые занятия ЛФК. Следовательно, индивидуальные и групповые занятия по лечебной физической культуре в зале и бассейне, а также, индивидуальные занятия по кинезотерапии является самым популярным и предпочитаемыми детьми видами адаптивной физической культуры в санаторном лечении.

Как подтвердили данные исследования, в санатории создана атмосфера взаимопонимания, благоприятного общения, благожелательных отношений между всеми участниками процесса адаптации. Так, на вопрос «Приобрели ли вы новых знакомых и друзей за период лечения в санатории?» все 100% человек ответили положительно.

На вопрос анкеты «Как изменился ваш психологический микроклимат за время лечения в санатории?» 60% человек утверждают, что стали общительнее, 10% человек – стали раскрепощеннее, у 30% человек ничего не изменилось. То или иное заболевание у таких детей вызывает определенный дискомфорт и неловкость в компании здоровых людей (Рис. 1.).



Рис. 1. Изменения психологического микроклимата респондентов (%)

На значительные улучшения самочувствия за период лечения в санатории указывают все респонденты. Так, они отмечают, что повысился аппетит, выросла продолжительность сна, улучшилось настроение и появилось желание заниматься АФК дальше.

С помощью анкетирования мы дали возможность респондентам оценить весь курс АФК в процессе санаторной реабилитации. 60% респондентов оценили его на «отлично», 30% респондентов - на «хорошо» и 10% респондентов – на «удовлетворительно». Неудовлетворительной оценки никто из респондентов не поставил, что, в целом, указывает на значительный положительный результат АФК за период лечения (Рис. 2.).

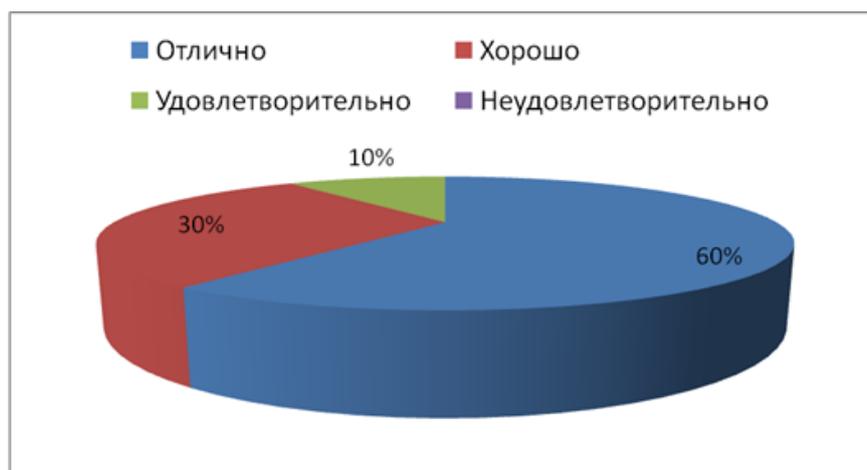


Рис. 2. Самооценка респондентов курса АФК в санатории (%)

Как нам удалось выяснить, в свободное от занятий и процедур время для детей в санатории работает кинотеатр, библиотека, детская комната с предоставлением разнообразных настольных и подвижных игр, установлены столы для настольного тенниса, пункт проката всевозможного инвентаря для скандинавской ходьбы, сноуборда, лыжных прогулок, скоростного спуска на специальных лыжах и ватрушках, катания на коньках, велосипедах, самокатах, роликовых коньках, а также спортивные площадки по волейболу, бадминтону, футбольное поле. Вокруг санатория находится большой парк, где можно совершать пешие и конные прогулки. Вечерние танцевальные и тематические вечера, концерты создают теплую и приятную атмосферу внутри санатория, способствуют новым знакомствам и взаимному желательному общению среди отдыхающих.

На вопрос «Каким видом двигательной активности вы предпочитаете заниматься в свободное время?» 30% детей-инвалидов выделили занятия ипотерапией, 60% респондентов – суставную гимнастику, 40% респондентов – аквааэробiku, 30% респондентов – лыжные прогулки, 20% респондентов – скандинавскую ходьбу и по 10% респондентов – настольный теннис и дискотеку.

Большую роль в реабилитации инвалидов играет профессионализм, умение найти индивидуальный подход к каждому ребенку, коммуникабельность и заинтересованность специалистов в конечном результате лечения. Именно инструкторы

высокой квалификации допускаются к достаточно не простой работе с детьми-инвалидами, они планирует, осуществляет и контролирует процесс АФК. Так, на вопрос анкеты «Нравятся ли вам заниматься с вашим инструктором?» все респонденты ответили положительно, что указывает на высококвалифицированную работу инструкторов санатория «Источник».

В результате проведенного исследования мы можем утверждать, что адаптивная физическая культура имеет большое значение в реабилитации детей-инвалидов, позволяет гармонично соединять и развивать их физическое и психологическое состояние. Способствует социализации и повышает жизнеспособность ребенка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

В значительной мере адаптивная физическая культура влияет на формирование благоприятных условий повышения двигательной активности, раскрытия резервных возможностей, развития самостоятельности, переноса в пов-седневную жизнь необходимых двигательных навыков и умений, гармонизации психического и физического компонентов здоровья детей, формирует адаптационные способности к жизнедеятельности в социуме.

В санатории «Источник» созданы все условия для прохождения комплексной реабилитации детей-инвалидов, где в совокупности с АФК планомерно сочетаются медицинская и психологическая составляющие процесса оздоровления. По мнению пациентов и специалистов санатория, не единичный факт, что инвалиды-колясочники, проходя полный курс комплексной реабилитации в данном санатории, покидают его без помощи вспомогательного устройства на своих ногах.

Для человека инвалидность – тяжелое испытание, часто сопровождающееся плохим настроением, апатией к окружающему миру, депрессиями. Работа специалистов по АФК заключается в способности создания для инвалидов атмосферы психологического комфорта, уверенности в себе, благополучия, свободы, расслабленности, давая детям-инвалидам возможность наслаждаться и получать удовольствие от предлагаемых упражнений.

Следовательно, реабилитация детей-инвалидов будет иметь положительные результаты, если ее рассматривать в едином комплексе средств АФК, медицинской и психологической реабилитации. В процессе комплексной реабилитации человеку важно понимать, что он не один и его проблема не уникальна.

Литература

1. Старостина А. В. Исследование физической активности студентов Вологодского государственного университета // *Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы 5 Международная научно-практическая конференция. Красноярск : Сибирский государственный аэрокосмический университет, 2015. С. 256 - 260.*

2. Старостина А. В., Сверкунова Н. С. Особенности обучения слабовидящих детей 9-10 лет акробатическим упражнениям (на примере кувырка вперед) // *Интеграция мировой науки и техники: императивы развития : материалы 4 Всероссийской научно-практической конференции (24 марта 2015 г.). В 2-х ч. Ч. 2. Ростов-на-Дону : ООО «Приоритет», 2015. С. 145 - 149.*

3. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. М. : Советский спорт, 2005. 448 с.

4. Строгова Н. А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов // Теория и практика общественного развития. 2012. № 2. С. 169 – 171.

References

1. Starostina A. V. Issledovanie fizicheskoy aktivnosti studentov Vologodskogo gosudarstvennogo universiteta [Study of the physical activity of students of Vologda State University]. Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya rehabilitatsiya i rekreatsiya: problemy i perspektivy razvitiya. Materialy 5 Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya [Physical education, sports, physical rehabilitation and recreation: problems and development prospects. Materials of the 5th International Scientific and Practical Conference]. Krasnoyarsk, Siberian State Aerospace University Publ., 2015, pp. 256 - 260.

2. Starostina A. V., Sverkunova N. S. Osobennosti obucheniya slabovidyashchikh detey 9-10 let akrobaticheskimi uprazhneniyami (na primere kuvyrka vpered) [Features of teaching visually impaired children 9-10 years old acrobatic exercises (for example, somersault forward)]. Integratsiya mirovoy nauki i tekhniki: imperativy razvitiya : materialy 4 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (24 marta 2015 g.) [Integration of world science and technology: development imperatives: materials of the 4th All-Russian Scientific and Practical Conference (March 24, 2015)]. In the 2nd part. Part 2. Rostov-on-Don, Priority LLC Publ., 2015, pp. 145-149.

3. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury [Theory and organization of adaptive physical culture]. In 2. Vol. 2. Soderzhanie i metodiki adaptivnoy fizicheskoy kul'tury i kharakteristika ee osnovnykh vidov [Content and methods of adaptive physical culture and characteristics of its main types]. Moscow, Soviet sport Publ., 2005, 448 p.

4. Strogova N. A. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura v sisteme kompleksnoy rehabilitatsii i sotsial'noy integratsii invalidov [Adaptive physical education in the system of complex rehabilitation and social integration of disabled people]. Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya - Theory and practice of social development, 2012, no. 2, pp. 169 - 171.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ УШУ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

**USE OF WUSHU FACILITIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY**

Черкасов Алексей Юрьевич

кандидат технических наук, доцент

кафедра «Прикладной физической культуры»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Cherkasov Alexey Yurievich

candidate of technical Sciences, associate professor

department «Applied physical culture»

Oryol state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В своей статье автор рассматривает средства ушу в образовательном процессе (на примере Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева), их влияние на повышение физической выносливости студентов, оздоровление, мотивации к активному образу жизни и совершенствования волевых и интеллектуальных качеств.

Abstract. In this article, the author examines the means of Wushu in the educational process (on the example of the Oryol state University named after I. S. Turgenev), their impact on improving the physical endurance of students, health improvement, motivation to an active lifestyle and improving volitional and intellectual qualities.

Ключевые слова: ушу, студенты, вуз, физическое воспитание, оздоровление, физическая культура и спорт.

Keywords: Wushu, students, University, physical education, health improvement, physical culture and sport.

Реформирование системы российского образования повлекло за собой интенсификацию процессов обучения, что в свою очередь привело к возрастанию нагрузки на организм студентов на протяжении всех ступеней образования; ухудшению здоровья, физической подготовленности и психоэмоционального состояния. По данным ВОЗ на протяжении только последних трех лет, хроническая заболеваемость подростков увеличилась в 1,5 раза, основная причина – повышенная гиподинамия.

Согласно данным Минздрава и Госсанэпиднадзора РФ, всего 15% российских студентов имеют первую группу здоровья, у 50% обучающихся в вузе отмечены функциональные отклонения, 35-40% уже имеют хронические заболевания.

Первое место среди заболеваний среди студентов занимают заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, т.е. болезни наиболее значимых жизнеобеспечивающих систем.

Согласно отчетам НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, современный образовательный процесс сильно влияет на психосоматическом здоровье учащихся (малоподвижный образ жизни, умственные нагрузки, интенсификация учебного процесса и др.). Отклонения функционального состояния нервной системы регистрируется у 33 % девушек и 16 % юношей. Количество абитуриентов, отнесенных к специальной медицинской группе, возросло в 2 раза по сравнению с 2010 годом и составляет 23-25 % [2, 6, 7].

Повсеместный переход к цифровым технологиям, зависимость от электронных устройств и цифровых приложений, отсутствие элементарных знаний по ведению здорового образа жизни (далее ЗОЖ) и низкая мотивация способствуют ухудшению здоровья студентов. Неадекватная оценка состояния собственного организма и консервативный подход к проведению занятий по физической культуре со стороны преподавательского состава в учебных заведениях, в том числе в вузах, приводят к формированию у студентов формального отношения к своему здоровью и ценности здоровья.

Наряду с обозначенными проблемами, тем не менее, можно отметить возросший у студенческой молодежи интерес к восточным единоборствам, смешанным направлениям боевых искусств, спортивной борьбе, кроссфиту, бодибилдингу и фитнес направлениям оздоровления [14], который формируется, во-первых, благодаря развитию в современном обществе индустрии фитнеса и единоборств, а, во-вторых, благодаря их популяризации в СМИ.

Одним из востребованных восточных единоборств в молодежной среде является ушу как комплексное средство профилактики, коррекции и оздоровления, имеющее как спортивный, так и прикладной характер. Ушу развивает морально-волевые качества личности, психологическую устойчивость, осмысленное отношение к собственному здоровью на долговременную перспективу.

В России восточные единоборства стали популярны с конца 80-х годов XX века и по факту являлись совокупностью состязательных видов спорта родом из азиатских стран – Китая, Японии, Кореи. Основным смыслом единоборств – совершенствование духовного начала через физические упражнения и наоборот.

В настоящее время с развитием физкультурно-спортивной индустрии, восточные единоборства выступают в качестве социообразующей культурной среды, превосходящей по своей глубине и содержанию физическую подготовку и являющейся способом развития духовных способностей человека [14].

Студенческая молодежь выбирает восточные единоборства по ряду объективных факторов: привлекательность самого культурного феномена; внешняя красота и эстетика движений; ориентация на здоровый образ жизни и ценность долголетия; всеобщая связь боевых искусств различных направлений; ритуальность; медитативность; возможность научиться защищаться физически и психологически; экзотичность. Присутствует также фактор моды, которая широко транслируется рекламой, печатной, кино- и видеопродукцией.

В немалой степени интерес к восточным единоборствам детерминирован социально-психологическими особенностями студенческой молодежи: влечение ко всему необычному; особая пластичность взглядов; эскапизм как способ разрешения неизбежных юношеских проблем взаимодействия с социальной средой.

Некоторые авторы отмечают, что занятия восточными единоборствами в силу их группового характера способны решать определенные социально-психо-логические проблемы современной молодежи. Занятия осуществляются в коллективе, в котором молодой человек постоянно взаимодействует с другими людьми, и в котором формируются личностные отношения, часто выходящие за рамки коллектива и спортивных соревнований.

Наличие в коллективе представителей разных этнических групп помогает молодежи развивать навыки толерантности, решаются проблемы с внутренними страхами и низкой самооценкой. Выбор студенческой молодежью восточных единоборств объясняется также ее досуговыми предпочтениями, которые можно рассматривать как отражение социальных, культурных и других особенностей, как условие для самореализации [14].

Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких физических качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота; развивает координацию, навыки самообороны; совершенствует такие качества психики, как внимательность, концентрация, осознанность движений. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и к ним не предъявляют завышенных требований к объему и месту проведения [13].

Ушу имеет сложную классификацию. Например, одна из них базируется на технических элементах: искусство кулачного боя, все стили и формальные комплексы, выполняемые без оружия; упражнения с оружием; парные упражнения, невооруженных или вооруженных партнеров; групповые упражнения-выступления; боевые поединки, носящие спортивный характер, т.е. ведущиеся по определенным правилам (ушу-саньда и туйшоу – «толкающие руки» из стиля тайцзи-цюань) [1,10].

По признаку внутренних и внешних (жестких и мягких) направлений выделяются: ушу-саньда, сочетающая в себе мощную ударную и бросковую техники и являющаяся аналогом российских систем армейского рукопашного боя; боевое самбо, основанное на синтезе восточных и западных направлений - ушу, муай-тай, бокс, кик-боксинг, греплинг, самбо, рукопашный бой [7].

Анализируя опыт использования средств ушу в образовательном процессе, многие авторы отмечают положительные тенденции в укреплении и коррекции здоровья обучающихся [1,4,11,12]. Регулярные занятия ушу положительно влияют на релаксацию, саморегуляцию, процесс восстановления функционального состояния центральной нервной системы. Спортивные направления ушу повышают мотивацию к занятиям и уровень достижений в соревновательной форме.

Кафедрой «Прикладная физическая культура» Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева в образовательный процесс были введены

занятия ушу в виде секционной формы и элементов ОРУ на практических занятиях по физической культуре для студентов 1 и 2 курсов.

Занятия проводились в рамках двух направлений: оздоровительное, ориентированное на тайцзи-цюань, и спортивное, ориентированное на ушу-саньда (включающее элементы спортивной борьбы и ударной техники).

Анализ теоретического материала и опыта использования средств ушу в физкультурно-спортивной деятельности высшей школы определил выбор и использование учебно-тренировочных методов, включающих три основных компонента: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка [13].

Речь идет о следующих методах обучения: метод наглядности (на начальном этапе разучивания комплексов упражнений); фронтальный метод (на этапе освоения); равномерный, переменного-непрерывный метод для развития выносливости; повторный метод для развития мобильности в суставах и гибкости; метод повторных усилий для развития скоростно-силовых способностей и эмоциональной окрашенности занятий [12].

На практических занятиях по физической культуре для студентов 1 и 2 курсов разных факультетов университета предлагается выполнять в подготовительной части занятия комплекс суставной гимнастики ушу, дыхательные упражнения, элементы ушу на формирование навыков правильной осанки, нормализации психоэмоционального состояния.

В силовом блоке подготовительной части используется упражнения на развитие четырехглавой мышцы бедра, гибкости и подвижности тазобедренных суставов.

Оздоровительное направление базируется на китайской оздоровительной гимнастике направления тайцзи-цюань стиля Чень. Важной особенностью этой оздоровительной гимнастики является отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья. Регулярные тренировки благотворно влияют на повышение жизненного тонуса человека, способствуют улучшению физиологических и психосоматических характеристик организма, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы, увеличивается интенсивность обменных процессов [1,4,13].

Занятия в рамках данного направления включают следующие элементы:

- 1) комплексы суставной гимнастики,
- 2) обучение базовым видам двигательной деятельности в традиции ушу,
- 3) разучивание и выполнение комплексов движений – таолу,
- 4) дыхательные упражнения,
- 5) упражнения на коррекцию осанки,
- 6) ОРУ с предметами и без,
- 7) изометрические упражнения.

Для физической подготовки используется дополнительное спортивное оборудование – скакалки, подвесные петли, амортизаторы, гимнастические палки, мячи, упражнения в парах на отработку базовых движений.

В подготовительной части оздоровительного занятия выполняются комплекс суставной гимнастики, улучшающий функциональную и физическую готовность

организма к предстоящей нагрузке, легкие беговые упражнения и упражнения на гибкость.

В основной части занятия используется комплекс психофизических упражнений, изометрические и динамические силовые упражнения. Комплекс движений сочетается с вниманием за дыханием, переключением внимания, концентрацией на положениях тела. Улучшается координационная способность, силовая, гибкость, формируется правильная осанка.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения, индивидуальный самомассаж, упражнения на расслабления, элементы пассивной медитации [12].

Занятия проходят босиком с целью профилактики плоскостопия, используется музыкальное сопровождение, оказывающее положительное влияние на психическую сферу личности студентов. Применяются индивидуализированные домашние задания на коррекцию и проработку отклонений от нормы в физическом развитии и физической подготовленности.

Занятия спортивного направления строятся на основе ушу-саньда и включают следующие компоненты: отработку элементов ударов руками и ногами, борьбы в стойке и партере, комбинаций ударной техники и борьбы, разучивание приемов и тактики поединка, базовых основ перемещения в положении партера, самостраховки, акробатики, физической подготовки. Большое количество времени уделяется работе в парах с ограничениями по правилам.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную и включает упражнения, направленные на: увеличение выносливости при работе переменной интенсивности; развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Важной составляющей тренировок по физической подготовке являются циклические упражнения, такие как бег, упражнения со скакалкой. В структуру занятий включается и блок изучения упражнений, используемых для физической подготовки. Основой физической подготовки является тренировка гибкости, силовое развитие мышечных групп ног, кора, рук [13].

В качестве специальной физической подготовки используются упражнения для тренировки мышечного корсета, прыгучести, применения техники ушу, приемов борьбы – бросков, захватов и удержаний, специальной выносливости.

Спортивно-техническая подготовка включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами ушу, выполняемыми в ходе соревнований, и доведение исполнения этих элементов до требуемой степени совершенства. Техническая подготовка строится по принципу многократного повторения, постепенности и предполагает поэтапное объединение изученных базовых элементов в комбинации движений, а затем отработки на лапах, снарядах и в спаррингах.

Тренировка базовой техники состоит из отработки с партнерами техники ударов ногами и руками, захватов и защитных движений руками, ударов в прыжках, акробатических элементов.

На занятиях преподавателем применяются методы демонстрации и наблюдения, речевой метод, метод подводящих упражнений, разучивания по частям, целостный метод, соревновательный метод [1]. При этом в рамках каждого метода

ставятся специальные задачи, например, ориентированные на совершенствование тактики проведения приемов, координационных механизмов, физических качеств, способности контроля собственных достижений, совершенствования волевых и интеллектуальных качеств.

На занятиях спортивного направления ушу практикуются восстановительные процедуры, как традиционные для физической культуры и спорта (массаж, самомассаж), так и присущие исключительно ушу – тайцзи-цюань, цигун, сидячая медитация, упражнения из хатха-йоги [3, 4]. В свободные от занятий дни рекомендуется посещение бани.

Анализ опыта использования средств ушу в учебном процессе свидетельствует о том, для российского менталитета наибольшую сложность представляет восприятие обучающимися идей, принципов и терминологии ушу, которые необходимы для объяснения характерных движений, ударов и перемещений, как в ушу-саньда, так и в тайцзи-цюань [9]. При объяснении преподаватель вынужден использовать близкие по смыслу термины из русского словаря или других стилей, прибегать к аналогии с движениями животных и к сравнению с бытовыми практиками.

На начальном этапе обучения комплексы психофизических упражнений целесообразно позиционировать как метод физического воспитания, так, как тренировочный процесс в ушу является многоступенчатым. Исключительное внимание приходится уделять базовой технике, положению тела, принципам перемещения. Как показывает опыт, парное взаимодействие в форме тайцзи-туйшоу позволяет быстрее студентам осваивать принципы и особенности движений единоборства.

Возможность занимающихся студентов принимать участие в соревнованиях повышает интерес к тренировкам и является мощным стимулом к повышению мастерства, служит адаптивным фактором [12].

Четкая организация тренировочного процесса, при которой предельно понятно определены цели и перспективы занятий, а также наглядная демонстрация умений и навыков в рамках соревновательной практики, являются необходимым условием образовательного процесса [11].

Предоставление возможности свободного посещения других секций позитивно влияет на спортивный кругозор студентов, обучаемость, пластичность психических процессов. Введение дополнительного специализированного занятия в тренажерном зале способствует повышению силовых показателей, улучшает физическую форму и самооценку занимающихся студентов.

Анализ опыта секционных занятий по ушу в ОГУ имени И.С. Тургенева позволил выявить и дополнительные факторы, обеспечивающие позитивные эффекты для личности студента, а именно:

- регулярность проведения занятий преподавателем с постоянным контингентом занимающихся;
- участие и достижения в соревнованиях регионального значения по смежным направлениям боевых искусств;
- участие и достижения в соревнованиях регионального значения по смежным направлениям боевых искусств;
- регулярное посещение студентами секционных занятий в течение года.

Констатирование положительного воздействия средств ушу на физическое, психическое и нравственное здоровье студенческой молодежи позволяет рассматривать научно-исследовательскую работу в области педагогических технологий с использованием средств ушу перспективной, как с научной, так и практической точек зрения.

Литература

1. Алтанчулуу. *Повышение эффективности физического воспитания в вузе средствами психофизического тренинга ушу* : дис. ... кан. пед. наук. 13.00.04. Улан-Удэ, 2007. 160 с.
2. Виленский М. Я. *Физическая культура*. М. : КноРус, 2012. 424 с.
3. Воронов И. А. *Психотехника восточных единоборств*. М. : АСТ, Мн. : Харвест, 2006. 432 с.
4. Вон Кью-Кит. *Искусство цигун*. М. : ФАИР-Пресс, 1999. 320 с.
5. Гагонон С. Г. *Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока* : автореф. дис. ... кан. пед. наук : 13.00.04. СПб, 1997. 22 с.
6. Железняк Ю. Д. Лейфа А. В. *Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля // Теория и практика физической культуры*. 2006. № 12. С.46–47.
7. *Здравоохранение в России. 2019 : Статистический сборник // Росстат*. М., 2019. 170 с.
8. Лен Фен. *Саньда для начинающих*. Пекин : Народный спорт, 1993. 193 с.
9. Лю Шухуей. *Пути адаптации тайцзи-цюань к системе физической культуры России* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербургская гос. академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб, 1999. 24 с.
10. Лопатина Р. Ф., Лопатин А. Н. *Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема // Вестник КазГУКИ*. 2017. №1. С.135-140.
11. Макаров А. В. *Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами* : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Киров. 2010. 219 с.
12. Макаров А. В. *Влияние китайской оздоровительной гимнастики ушу на здоровье и физическую подготовку студентов // Вестник ВятГАУ*, 2012. № 1-3. С. 73-78.
13. Музруков Г. Н. *Основы ушу: учебник для отделений ушу ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮОФП, техникумов и институтов физической культуры*. М. : Пик, 2001. 623 с.
14. *Популяризация восточных единоборств среди молодежи в Российской Федерации [Электронный ресурс] // Библиофонд. Электронная библиотека студента*. Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=901509> (дата обращения 01.03.2020)
15. Тай Энчжен. *Саньда: обучение и подготовка*. Пекин : Народный спорт. 2004. 372 с.
16. Хорошева Т. А. Сидорова И. Г. *Здоровье современных первокурсников // Евразийское образовательное пространство: приоритеты, проблемы и решения : сборник статей к Международной научно-практической конференции*. 2015. С. 421-425.

17. Черкасов А. Ю. *Формирование этнической толерантности студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта // Автономия личности. 2020. № 1(21). С. 16-19.*

18. Янь Хай. *Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах // Цигун и спорт. 1991. № 2. С. 40-46.*

References

1. Altanchuluu. *Povyshenie effektivnosti fizicheskogo vospitaniya v vuze sredstvami psikhofizicheskogo treninga ushu. Dis. kan. ped. nauk [Improving the effectiveness of physical education in higher education by means of psychophysical training Wushu. Diss. kan. ped. sci.]. Ulan-Ude, 2007. 160 p.*

2. Vilenskiy M. Ya. *Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Moscow, KnoRus Publ., 2012, 424 p.*

3. Voronov I. A. *Psikhotekhnika vostochnykh edinoborstv [Psychotechnics of Eastern martial arts]. Minsk. 2005, 432 p.*

4. Von K'yu-Kit. *Iskusstvo tsigun [The art of qigong]. Moscow, Fair-Press Publ., 1999, 320 p.*

5. Gagonon S. G. *Razvitie teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury putem obobshcheniya opyta boevykh iskusstv Vostoka. Avtoref. dis. kan. ped. nauk [The Development of the theory and practice of physical education through lessons learned martial arts of the East. Author. diss. kan. ped. sci.]. St. Petersburg, 1997, 22 p.*

6. Zheleznyak Yu. D. Leyfa A. V. *Fizicheskaya aktivnost' i zdorov'e studentov vuzov nefizkul'turnogo profilya [Physical activity and health of University students of non-physical culture profile]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2006, no. 12, pp. 46-47.*

7. *Zdravookhranenie v Rossii. 2019 : Statisticheskiy sbornik [Health in Russia. 2019: Statistical Digest]. Rosstat [Rosstat]. Moscow, 2019, 170 p.*

8. Len Fen. *San'da dlya nachinayushchikh [Sanda for beginners]. Pekin, People's sport Publ., 1993, 193 p.*

9. Lyu Shukhuey. *Puti adaptatsii taytzi-tsyuan' k sisteme fizicheskoy kul'tury Rossii. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Ways to adapt Taiji-Chuan to the system of physical culture in Russia. Autoref. diss. cand. ped. sci.]. St. Petersburg, 1999, 24 p.*

10. Lopatina R. F., Lopatin A. N. *Zdorov'e studentov vuza kak aktual'naya sotsial'naya problema [Health of University students as an actual social problem]. Vestnik KazGUKI - Bulletin of Kazguki, 2017, no. 1, pp. 135-140.*

11. Makarov A. V. *Metodika kompleksnogo ispol'zovaniya sredstv kitayskoy ozdorovitel'noy gimnastiki ushu v protsesse nepreryvnykh zanyatiy po fizicheskomu vospitaniyu so studentami. Dis. kand. ped. nauk [Method of integrated use of Chinese health-improving gymnastics Wushu in the process of continuous physical education classes with students. Diss. cand. ped. sci.]. Kirov, 2010, 219 p.*

12. Makarov A. V. *Vliyanie kitayskoy ozdorovitel'noy gimnastiki ushu na zdorov'e i fizicheskuyu podgotovku studentov [Effect of improving gymnastics Chinese Wushu for health and physical training of students]. Vestnik VyatGAU - Herald of Wachau, 2012, no. 1-3, pp. 73-78.*

13. Muzrukov G. N. *Osnovy ushu: uchebnyk dlya otdeleniy ushu DYuSSh, SDYuSShOR, DYuKFP, tekhnikumov i institutov fizicheskoy kul'tury [Basics of Wushu: a textbook for Wushu*

departments of DYUSSH, SDYUSSHOR, DYUKFP, technical schools and institutes of physical culture]. Moscow, PIK Publ., 2001, 623 p.

14. Populyarizatsiya vostochnykh edinoborstv sredi molodezhi v Rossiyskoy Federatsii [Promotion of martial arts among young people in the Russian Federation]. Bibliofond. Elektronnaya biblioteka studenta - Bibliofond. The electronic library of the student. Available at: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=901509> (accessed 01.03.2020).

15. Tay Enchzhen. San'da: obuchenie i podgotovka [Sanda: education and training]. Pekin, People's sport Publ., 2004, 372 p.

16. Khorosheva T. A. Sidorova I. G. Zdorov'e sovremennykh pervokursnikov [Health of modern first-year students]. Evraziyskoe obrazovatel'noe prostranstvo: priority, problemy i resheniya : sbornik statey k Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Eurasian educational space: priorities, problems and solutions collection of articles for the International scientific and practical conference]. 2015, pp. 421-425. (In Russ.).

17. Cherkasov A. Yu. Formirovanie etnicheskoy tolerantnosti studencheskoy molodezhi sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta [Formation of ethnic tolerance of student youth by means of physical culture and sports]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the individual, 2020, no. 1(21), pp. 16-19.

18. Yan' Khay. Traditsionnye kitayskie ozdorovitel'nye sistemy i fizicheskaya podgotovka v vuzakh [Traditional Chinese health systems and physical training in universities]. Tsigun i sport - Qigong and sport, 1991, no. 2, pp. 40-46.

УДК 371.72

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES
IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Попов Александр Петрович

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Popov Aleksandr Petrovich

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Блинова Екатерина Вячеславовна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Blinova Ekaterina Vyacheslavovna

student

faculty of preschool and primary education

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Статья посвящена особенностям организации спортивно-оздоровительной деятельности в условиях дошкольного образовательного учреждения, как целенаправленной и систематически спланированной деятельности всего коллектива образовательной организации. Несмотря на достаточно большой период реформирования дошкольной образовательной системы, содержание физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках данного учреждения по-прежнему нуждается в совершенствовании. Подтверждением таких заявлений служит высокий уровень заболеваемости детей; рост численности детей, страдающих избыточным весом либо отклонениями в физическом развитии; большое количество детей с психическими расстройствами (особенно аутизмом) и т.д. Как отмечается в «Концепции развития физической культуры и спорта до 2020 года», около 85 % этих детей больны сердечнососудистыми заболеваниями, на втором месте дети, нуждающиеся в психокоррекции (41 %). В большинстве случаев дети дошкольного возраста уже отличаются малоподвижностью и неустойчивостью к внешним воздействиям. Исходя из этого, одной из важнейших стратегических задач дошкольного образовательного учреждения должно стать совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности, которая направлена на укрепление и

сохранение здоровья детей, их умственного и творческого развития, успешную адаптацию к условиям школьной жизни. Занятия физической культурой в условиях дошкольного образовательного учреждения способствуют развитию физических способностей детей, формируют двигательные умения и навыки, удовлетворяют потребность детей в двигательной активности, обеспечивают развитие всех систем и функций организма через специальные физические упражнения, предоставляют возможность каждому ребенку проявить все свои двигательные умения и навыки, а также создают условия для гармоничного развития детей.

Abstract. *The article is devoted to the peculiarities of organizing sports and recreation activities in a pre-school educational institution, as a purposeful and systematically planned activity of the entire team of an educational organization. Despite a fairly long period of reform of the pre-school educational system, the content of sports and recreation activities within this institution still needs to be improved. Such statements are confirmed by the high incidence of children's diseases; an increase in the number of children who are overweight or have physical disabilities; a large number of children with mental disorders (especially autism), etc. as noted in the "Concept for the development of physical culture and sports until 2020", about 85% of these children have cardiovascular diseases, in second place children who need psychocorrection (41%). In most cases, preschool children are already characterized by low mobility and instability to external influences. Based on this, one of the most important strategic tasks of a pre-school educational institution should be the improvement of physical culture and recreation activities, which are aimed at strengthening and preserving the health of children, their mental and creative development, and successful adaptation to the conditions of school life. Physical education classes in preschool educational institutions contribute to the development of children's physical abilities, form motor skills, meet the need of children in motor activity, ensure the development of all systems and functions of the body through special physical exercises, provide an opportunity for each child to show all their motor skills, and create conditions for the harmonious development of children.*

Ключевые слова: *спортивно-оздоровительная деятельность, развитие физической культуры, двигательные умения и навыки, организация физкультурно-оздоровительной деятельности, дошкольное образовательное учреждение.*

Keywords: *sports and recreation activities, development of physical culture, motor skills, organization of sports and recreation activities, preschool educational institution.*

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. В дошкольном образовательном учреждении спортивно-оздоровительной деятельности следует уделять особое внимание, так как двигательная активность необходима ребенку с раннего детства, а именно в период от рождения до 7 лет, когда происходит интенсивное развитие всех систем организма, закладываются физические и духовные способности. Недостаток физической активности у детей особо неблагоприятен в периоды динамичного роста организма ребенка, когда развитие его мышечной массы и скелета не поддерживается частыми тренировками систем дыхания и кровообращения.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных раньше частей общей проблемы. Концептуальную идею междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольников определили

В. Т. Кудрявцев и Б. Б. Егоров [1]. В разработанном «Программно-методическом пособии» они представили два направления оздоровительно-развивающей работы: развивающая форма оздоровительной работы и приобщение детей к физической культуре. Примерно такой же точки зрения придерживается Д. Ю. Карасев, который в своем диссертационном исследовании опытно-экспериментальным путем доказал необходимость формирования у детей потребности в ежедневных занятиях физической культурой, воспитания любви к занятиям спортом, интерес к достигнутым результатам, выработки навыков к самостоятельным занятиям освоенными упражнениями дома [2].

Некоторые исследователи (И. Н. Воробьева [3], Е. Л. Григорьева [4], А. Н. Гусев [4], Р. С. Каленик [5], А. В. Стафеева [4] и др.) в своих работах доказали, что точные движения являются свидетельством интеллектуальной деятельности человеческого мозга. Благодаря активным физическим движениям, воздействующим на развитие головного мозга, эндокринной системы, дыхательных путей, как отмечают ученые (Р. А. Аминов [6], Е. А. Василевская [6], Д. М. Калугин [7], В. Ф. Усманов [7]), укрепляется организм ребенка, вырабатываются двигательные навыки и психофизические свойства (Г. В. Карева, С. Н. Сбитный) [8], формируются нравственные и интеллектуальные качества. Поэтому процесс формирования физической культуры, на наш взгляд, дошкольников должен быть направлен на полное раскрытие индивидуальных физических и духовных сил каждого ребенка, гармоничного развития и познания радости творчества.

Формирование целей статьи (постановка задания). Физкультурные занятия на свежем воздухе способствуют развитию таких систем организма, как сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других. Это преимущественно достигается, благодаря включению в занятия подвижных игр, игр-эстафет, спортивных упражнений, различных видов бега, упражнений в основных движениях. Во время физкультурных занятий происходит постоянная смена деятельности: более примитивные упражнения сменяются более совершенными, где необходимо бывает подключение мыслительной деятельности. Данное чередование позволяет поддерживать как физическую, так и умственную работоспособность детей на занятии.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо уделять особое внимание и образовательным задачам: формированию двигательных навыков, привитию навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоению знаний о физическом воспитании и др. Занятия физкультурой, во-первых, должны проводиться с учетом состояния здоровья каждого ребенка, во-вторых, проводиться под контролем инструктора и воспитателя. Занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в помещении совместно с инструктором физической культуры, и 1 раз на площадке детского сада под руководством воспитателя группы. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности в младших и средних группах 15–20 мин, в старших и подготовительных группах 25–30 мин. Ограничение по времени связано с тем, пишут М. И. Кабышева, Ж. И. Киселева и О. А. Науменко, что удержать внимание детей на более долгое время проблематично. Еще большего эффекта можно добиться, когда

занятия проводятся под музыкальным сопровождением совместно с педагогом по музыке [9].

Помимо непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика, примерно 8–10 мин. Она будоражит весь детский организм, приводит его в рабочее состояние, усиливает циркуляцию крови, поднимает эмоциональный настрой, воспитывает внимание, ловкость, гибкость, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, а также повышает работоспособность организма и дает наибольший оздоровительный эффект [10]. Зарядка на свежем воздухе желательна для старших и подготовительных групп (Н. Е. Сухарева) [11]. С начала весны средняя группа также может проводить зарядку на свежем воздухе. Младшие группы ежедневно зарядку проводят в спортивном зале. Длительность гимнастики 10–15 мин.

В процессе образовательной деятельности систематически проводятся физкультурные минутки (Г. В. Карева, С. Н. Сбитный), дающие возможность ребенку размяться и настроиться на активную физическую деятельность [8]. Они улучшают кровообращение, активизируют мыслительные процессы, снимают утомление, дают возможность проживания детьми счастливого дошкольного детства, способствуют выработке основ базовой культуры личности, повышают интерес к физическим занятиям. Длительность физкультурных минуток 1,5–2 мин.

После сна обязательно выполняются физические упражнения, связанные с закаливанием детей. По санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН занятия по физической культуре проводятся при температуре воздуха -15°C и ниже, и при скорости ветра не более 7 м/с.

При проведении физкультурных занятий на улице дети должны быть одеты в спортивную форму, соответствующую погодным условиям. Она должна предохранять ребенка от охлаждения и от перегревания одновременно, а также не должна сковывать движения во время выполнения упражнений. Для занятий физической культурой у ребенка обязательно должна быть специальная форма. В зале желательно надевать черные шорты и белая футболка из натуральных, дышащих материалов и обувь с нескользящей подошвой, предпочтительно чешки.

Особое внимание в процессе непосредственно образовательной деятельности уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, приобщению к культурно-гигиеническим навыкам, а также формированию интереса к физическим упражнениям, что способствует ведению здорового образа жизни как в детском саду, так и вне его стен. В течение года с детьми и их родителями должны проводиться разнообразные формы работы такие, как спортивные праздники (С. А. Амбалова) [12]; досуги, развлечения (О. А. Науменко, М. И. Кабышева, Ж. И. Киселева) [9]; творческие викторины и вечера (М. И. Бекоева) [13], спортивные игры на свежем воздухе (Л. Д. Морозова, Г. М. Популо, Н. Н. Назаренко) [14; 15].

С целью выявления общественного мнения по данной теме нами был проведен опрос среди родителей воспитанников одного из детских садов города Владикавказа: «Необходимы ли занятия физической активностью в ДОУ или же занятия можно заменить другими дисциплинами такими, как математическое представле-

ние, развитие речи, трудовое воспитание и т. д.?». Были даны варианты ответа: «да, конечно», «я занимался/занималась, теперь и мои дети будут», «нет, это не так важно», «на мой взгляд, другие дисциплины важнее, чем физкультура». В опросе было задействовано 80 родителей. В ходе опроса выяснилось, что 30 человек (37,5 %) согласны с 1 вариантом ответа, 14 человек (17,5 %) со 2 вариантом, 8 человек (10 %) с 3 вариантом, 28 человек (35 %) с 4 вариантом.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Таким образом, из опроса можно сделать вывод, что большинство родителей согласны с тем, что в их детском саду проводятся занятия физической культурой, однако имеются родители, которые против них. Это огорчает, потому что некоторых родителей не беспокоит физическое и соматическое здоровье детей, тогда как перечисленные в статье направления физического воспитания содействуют достижению определенных результатов стабилизации процессов укрепления и сохранения здоровья детей в дошкольных образовательных организациях, качественного улучшения общей ситуации в этих учреждениях.

Частые занятия физической культурой в детском саду являются одним из главных методов гармоничного воспитания и развития здоровых и крепких детей. И, на наш взгляд, программа Н. Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» является идеальным воплощением того, в каком русле необходимо проводить занятия физической культурой. Н. Н. Ефименко предлагает альтернативную систему физического оздоровления, коррекции и творческого самовыражения детей. Вместо скучных, однотипных занятий автор предлагает проводить спектакли, через которые дети получают массу положительных эмоций и пользу.

Литература

1. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. *Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : методическое пособие*. М. : ЛИНКА-ПРЕСС. 296 с.
2. Карасев Д. Ю. *Основные направления воспитания и образования дошкольников в современной педагогике // Проблемы современного педагогического образования*. 2017. № 54-7. С. 3–9.
3. Воробьева И. Н. *Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни // Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2015. № 4(13). С. 25–28.
4. Стафеева А. В., Григорьева Е. Л., Гусев А. Н. *Методика применения оздоровительной ходьбы на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе со студентами с хроническими заболеваниями // Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 1(22). С. 213–215.
5. Каленик Р. С. *Формирование условий здоровьесбережения педагогических работников образовательных учреждений системы МВД России // Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2016. Т. № 1(14). С. 60–63.
6. Василевская Е. А., Аминов Р. А. *Изучение мотивационно-ценностного компонента позитивного отношения у учащихся к физкультурно-спортивной деятельности // Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. №

2(19). С. 226–229.

7. Усманов В. Ф., Калугин Д. М. Занятия в учреждениях дополнительного образования спортивного направления и формирование самореализации подростков // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. № 2(19). С. 168–171.

8. Карева Г. В., Сбитный С. Н. Анализ методических приемов, используемых на занятиях адаптивной физической культурой со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 1(22). С. 99–101.

9. Науменко О. А., Кабышева М. И., Киселева Ж. И. Экологический аспект укрепления здоровья школьников методами физической культуры // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 1(22). С. 133–136.

10. Красношлык З. П. Комплексная оздоровительная работа дошкольного образовательного учреждения в условиях реализации этнокультурных традиций здоровьесбережения // *Проблемы и перспективы развития образования в России*. 2014. № 25. С. 75–80.

11. Сухарева Н. Е. Интеграция образовательной области «физическая культура» в условиях реализации ФГОС ДО // *Мир детства и образование : сборник материалов X очно-заочной Международной научно-практической конференции*. 2016. С. 250–254.

12. Амбалова С. А. Психолого-педагогические механизмы социализации личности ребенка // *Приднепровский научный вестник*. 2017. Т. 12. № 3. С. 068–071.

13. Бекоева М. И. Механизмы развития творческих способностей младших школьников // *Современный ученый*. 2017. Т. 1. № 1. С. 190–193.

14. Морозова Л. Д. Методическое сопровождение физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие. Москва : Онто-Принт, 2015. 194 с.

15. Популо Г. М., Назаренко Н. Н. Социальная значимость и роль подвижных игр на занятиях физической культурой в начальной школе // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. № 3(20). С. 155–158.

References

1. Kudryavtsev V. T., Egorov B. B. *Razvivayushchaya pedagogika ozdorovleniya (doshkol'nyy vozrast) [Developing pedagogy of health improvement (preschool age)]*. Moscow, LINKA-PRESS Publ., 296 p.

2. Karasev D. Yu. *Osnovnye napravleniya vospitaniya i obrazovaniya doshkol'nikov v sovremennoy pedagogike [Main directions of upbringing and education of preschool children in modern pedagogy]*. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education*, 2017, № 54-7, pp. 3-9.

3. Vorobyova I. N. *Osnovnye napravleniya formirovaniya motivatsionno-tsennostnogo otnosheniya shkol'nikov k zdorovomu obrazu zhizni [Main directions of formation of motivational and value attitude of schoolchildren to a healthy lifestyle]*. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*, 2015, no. 4(13), pp. 25-28.

4. Stafeyeva A. V., Grigorieva E. L., Gusev A. N. *Metodika primeneniya ozdorovitel'noy khod'by na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy v spetsial'noy meditsinskoy gruppe so studentami s khronicheskimi zabolevaniyami [Methods of applying health-improving walking in physical culture classes in a special medical group with students with chronic diseases]*. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*

psychology, 2018, Vol. 7, no. 1(22), pp. 213-215.

5. Kalenik R. S. *Formirovanie usloviy zdorov'esberezheniya pedagogicheskikh rabotnikov obrazovatel'nykh uchrezhdeniy sistemy MVD Rossii [Formation of conditions for health saving of pedagogical workers of educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimut of scientific research: pedagogy and psychology, 2016, Vol. 1(14), pp. 60-63.*

6. Vasilevskaya E. A., Aminov R. A. *Izuchenie motivatsionno-tsennostnogo komponenta pozitivnogo otnosheniya u uchashchikhsya k fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti [Study of motivational and value component of positive attitude of students to physical culture and sports activities]. Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimut of scientific research: pedagogy and psychology, 2017, Vol. 6, no. 2(19), pp. 226-229.*

7. Usmanov V. F., Kalugin D. M. *Zanyatiya v uchrezhdeniyakh dopolnitelnogo obrazovaniya sportivnogo napravleniya i formirovanie samorealizatsii podrostkov [Classes in institutions of additional education of sports direction and formation of self-realization of teenagers]. Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimut of scientific research: pedagogy and psychology, 2017, Vol. 6, no. 2(19), pp. 168-171.*

8. Kareva G. V., Sbitny S. N. *Analiz metodicheskikh priemov, ispol'zuemykh na zanyatiyakh adaptivnoy fizicheskoy kul'turoy so studentami, imeyushchimi ogranichennye vozmozhnosti zdorov'ya [Analysis of methodological techniques used in classes of adaptive physical culture with students with limited health opportunities]. Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimut of scientific research: pedagogy and psychology, 2018, Vol. 7, no. 1(22), pp. 99-101.*

9. Naumenko O. A., Kabysheva M. I., Kiseleva Zh. I. *Ekologicheskiy aspekt ukrepleniya zdorov'ya shkol'nikov metodami fizicheskoy kul'tury [Ecological aspect of strengthening the health of schoolchildren by methods of physical culture]. Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimut of scientific research: pedagogy and psychology, 2018, Vol. 7, no. 1(22), pp. 133-136.*

10. Krasnoshlyk Z. P. *Kompleksnaya ozdorovitel'naya rabota doshkol'nogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya v usloviyakh realizatsii etnokul'turnykh traditsiy zdorov'esberezheniya [Complex health-improving work of preschool educational institutions in the conditions of implementation of ethno-cultural traditions of health saving]. Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii - Problems and prospects of development of education in Russia, 2014, no. 25, pp. 75-80.*

11. Sukhareva N. E. *Integratsiya obrazovatel'noy oblasti «fizicheskaya kul'tura» v usloviyakh realizatsii FGOS DO [Integration of the educational field "physical culture" in the conditions of implementation of the Federal state educational standard up to]. Mir detstva i obrazovanie : sbornik materialov kh ochno-zaочноy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [The world of childhood and education. Collection of materials Of the X intramural and extramural International scientific and practical conference]. 2016, pp. 250-254. (In Russia).*

12. Ambalov S. A. *Psikhologo-pedagogicheskie mekhanizmy sotsializatsii lichnosti rebenka [Psychological-pedagogical mechanisms of socialization of the child]. Pridneprovskiy nauchnyy vestnik - Pridneprovsky scientific Bulletin, 2017, Vol. 12, № 3, pp. 068-071.*

13. Bekoeva M. I. *Mekhanizmy razvitiya tvorcheskikh sposobnostey mladshikh shkol'nikov [Mechanisms of development of creative abilities of younger schoolchildren]. Sovremennyy uchenyy - Modern scientist, 2017, Vol. 1, № 1, pp. 190-193.*

14. Morozova L. D. *Metodicheskoe soprovozhdenie fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka [Methodological support of physical education and child development]. Moscow, Onto-*

Print Publ., 2015, 194 p.

15. Populo G. M., Nazarenko N. N. *Sotsial'naya znachimost' i rol' podvizhnykh igr na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy v nachal'noy shkole [Social significance and role of mobile games in physical culture classes in primary school]. Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimut of scientific research: pedagogy and psychology, 2017, Vol. 6, no. 3(20), pp. 155-158.*

Научное издание

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ
№ 1(37) 2020**

В авторской редакции

Подписано к изданию 02.04.2020 г.
Объем 11,5 печ. л.

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

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru