НАУКА-2020

Сетевое издание
ISSN 2413-6379

№ 5(41) 2020

НАУКА
СПОРТ
ОБРАЗОВАНИЕ

АКАДЕМИЯ МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 5(41) 2020

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 25.10.2020 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам IV Международная научно-практическая конференция «НАУКА, СПОРТ, ОБРАЗОВАНИЕ».

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 >
16+

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

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Кузнецов М. Б.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 5

Нухов Р. Р., Амиров У. А., Минигалеев И. Х.
МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 12

Носов С. А.
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У САМБИСТОВ 17

Карпова В. В., Мелихова Т. М.
ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КОНЬКОБЕЖЦЕВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ И РАСШИРЕННОГО ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА 20

Беликин А. А., Савкина Н. В.
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ 23

Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Гуняев Е. В.
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ 30

Назирова А. А., Климова П. А.
ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ 36

Еремин Р. В.
ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И УСЛОВИЯ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ 40

Цыбулина Д. Ю., Виншу М. С.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 44

Соломченко М. А., Прохоров Р. А., Шевляков А. И.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УНИВЕРСИТЕТЕ 49

Овчинников Ю. Д., Якунина В. А.
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК 55

Струганов С. М., Игумнов А. В., Гаврилов Д. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ОСНОВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИАЛЬНОМ ОБЩЕСТВЕ 62

Кузовкова А. А., Учасов Д. С.
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ 68

Паначев В. Д., Зеленин Л. А., Скаковец И. С.
СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ СДАЧЕ НОРМ ГТО 73

Баркалов С. Н.
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ СИТУАЦИЙ ОГРАНИЧЕНИЯ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ АССИСТЕНТА В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ РОССИИ 77

Хомутова Е. В., Миронова Е. А.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ 84

Лукьянова Л. М.
ЗНАЧИМОСТЬ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 87

Батова Е. А., Маков И. В.
ПРИМЕНЕНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ЮНОШЕЙ-СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ОГУ ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА 92

Шапкина А. Р., Брыкина В. А.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВУЗЕ 97

Черкасов А. Ю., Мерзликин Д. М., Тимохина Н. В.
СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ: АНАЛИЗ И ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ СТРАТЕГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ 100

Николаев С. А.
ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С ОБЕСПЕЧЕНИЕМ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ РОЗЫСКА И ЗАДЕРЖАНИЯ ПРЕСТУПНИКОВ НА ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ 107

Марченко Д. В., Струганов С. М., Якушев Э. В.
ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 111

Тронин Р. А.
ПРОЦЕСС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ РУКОБОРЦЕВ 116

Носов С. А.
КОМПАРАТИВИСТСКИЙ АНАЛИЗ САМБО И ДЗЮДО 120

Андреенко Т. А., Ситникова М. И.
ВЛИЯНИЕ СНА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ 123

Савкина Н. В., Тихомирова Т. А.
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 127

Королев М. А., Клычкова О. В.
ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ 131

Стрекалова Ю. Э.
ДОПИНГ КАК ПРОБЛЕМА ОТЕЧЕСТВЕННОГО И МИРОВОГО СПОРТА 137

Головинова И. Ю., Николаева В. С.
ФИНАНСИРОВАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В США И РАСХОДЫ НА ПОДГОТОВКУ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ 147

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 796.011.3+378

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

USING FUNCTIONAL TRAINING IN THE PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS

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

Аннотация. *Статья посвящена раскрытию определения функционального тренинга, выделены преимущества его включения в тренировочный процесс баскетболистов и принципы построения данных тренировок. Отражены основные упражнения, которые могут быть использованы в тренировках. Рассмотрено несколько примеров комплексов функционального тренинга.*

Abstract. *The article is devoted to the definition of functional training, highlights the advantages of its inclusion in the training process of basketball players and the principles of building these trainings. The main exercises that can be used in training are reflected. Several examples of functional training complexes are considered.*

Ключевые слова: *функциональный тренинг, баскетбол, физические качества, тренировочный процесс, упражнения.*

Keywords: *functional training, basketball, physical qualities, training process, exercises.*

Баскетбол считается одним из самых популярных и зрелищных игровых видов спорта. Свою историю он начал в 1891 году. Канадский учитель физической культуры Джеймс Нейсмит из Спрингфилдской школы Христианского союза молодых людей, для разнообразия своих уроков решил внедрить новую игру. Популярность баскетбола росла подобно снежному кому, как на территории США, так и за ее пределами. За свою столетнюю историю игра претерпела массу изменений: дополнялись правила, менялись размеры и разметка игровой площадки, инвентарь и оборудования, форма игроков, а самое главное – требования к физической подготовке баскетболистов.

В современный баскетбол играют атлетические спортсмены, обладающие высокой двигательной активностью, мобильностью функциональных возможностей, скоростно-силовыми качествами, умеющие быстро принимать решение в игровой

ситуации, и психологически устойчивые. Физической подготовке уделяется столько же внимания и времени, сколько технике и тактике.

Учитывая сложность игры с широким разнообразием двигательных действий (различных перемещений, прыжков, ускорений с изменением направления и т.д.), при подготовке баскетболистов не всегда подходят классические средства развития физических качеств из других видов спорта, например, скорость или выносливость из легкой атлетики, сила – из тяжелой атлетики.

Силовые тренинги и скоростные циклические упражнения учат мускулатуру работать на пределе своих возможностей в рамках правильной биомеханики и небольшого отрезка времени. Функциональность же способствует мобилизовать и активировать свои мышцы на 100 % в нужном направлении на протяжении заданного промежутка времени, будь то 10 секунд или же 20 минут. Целями и задачами функционального тренинга являются поддержание в тонусе тех групп мышц, которые используются в повседневной жизни и нужны для выполнения обычных двигательных задач (функциональная сила мышц) [1, с. 39].

Из–за комплексного воздействия на организм человека, функциональный тренинг развивает не определенную характеристику человека (или силу, или гибкость, или выносливость), а учит быть его эластичным, сильным и выносливым в общих чертах. Преимущества включения функционального тренинга в тренировочный процесс баскетболистов заключаются в следующем:

– Универсальность: упражнения, которые входят в состав комплексов, доступны многим категориям спортсменов, вне зависимости от возраста, пола, и особенной физической подготовки;

– Доступность: данный вид активности можно выполнять как в домашних условиях, так на свежем воздухе на оборудованных площадках, и в условиях спортивных центров;

– Разнообразие вариантов: во время базовой тренировки используется вес собственного тела (приседания, отжимания, выпады поднимание туловища и др.), для подготовленных спортсменов – дополнительное оборудование (уголок, подтягивание на перекладине / на канате, отжимания на брусьях, бег в резине и др.) и тренажеры со свободной траекторией движения (тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, резина, батуты и др.).

Таким образом, мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни.

– Эффективность: улучшается физическое состояние мышц-стабилизаторов и укрепление мышечного кора, которые поддерживают осанку и все тело в разнообразных положениях, формируется чувство равновесия, развивается ловкость, добавляется сила и повышается выносливость, при регулярных занятиях риск получения травм снижается, также можно предотвратить развитие сколиоза и остеохондроза. Такой тренинг отлично развивает суставно-связочный аппарат и нейромышечную иннервацию.

Правильный цикл на основе развития функциональных характеристик может разительно увеличить силовые показатели в тяжелых базовых упражнениях за счет нормализации и улучшения связи «мозг-мышцы». Кроме того, функциональный

тренинг зачастую сопровождается ярым закислением мышечных волокон, что со временем учит мускулатуру сопротивляться лактату и тем самым повышать силовую выносливость. Также такой вид нагрузок способствует развитию капиллярной сетки в самих мышечных клетках, что при наборе мышечной массы (гипертрофии / гиперплазии) позволяет доставлять к мышцам дополнительное количество питательных веществ, что ускоряет процесс восстановления и соответствующий рост мускулатуры [2, с. 123].

Тренировки функционального формата применяются в полусиловых и аэробных видах спорта, где физические нагрузки воздействуют на организм длительное время. Баскетбол является ярким таким примером: в игре на фоне длительной аэробной нагрузки во время игры спортсмен должен выполнять ускорения, резко изменять направления движения, включать в работу огромное количество мышечных волокон (во время выполнения бросков, ведения, передачи).

Принципы построения функционального тренинга:

– Упражнения, которые активируют как можно больше суставов (разминочные и вращательные упражнения);

– Присутствие динамики (выполнение комплексов за наименьшее время) и отсутствие негативных повторений (опускание собственного веса / тяжести);

– Возможное наличие плиометрики (также плиометрия, плайометрия, плайометрика, англ. Plyometrics – умножать, расти или измерение) – изначально – спортивная методика, использующая ударный метод; в современном смысле – прыжковые тренировки.

Плиометрика используется атлетами для улучшения спортивных результатов, которые требуют скорости, быстроты и мощи. Плиометрические упражнения используют взрывные, быстрые движения для развития мышечной силы и быстроты [3, с. 127; 4, с. 145].

Эти упражнения помогают мышцам развивать наибольшее усилие за наименьший возможный промежуток времени). Более 10-12 повторений в упражнениях;

– Круговой или высокоинтенсивный формат тренинга (последовательное выполнение одного сета упражнения на каждую рабочую мышцу или использование предельных весов при малом или среднем количестве повторений);

– Нестабильная нагрузка и изменяющаяся амплитуда движений;

– Использование нестандартного тренировочного инвентаря для утяжеления упражнений (штанги с цепями и грузом / с резиной и гирей, берпи с перепрыгиванием через препятствие).

Как минимум несколько из данных принципов должны сочетаться в одной тренировочной сессии.

В то же время, совместить все вышеуказанные факторы практически невозможно, вследствие чего зачастую функциональный тренинг проводится с определенной программой периодизации, в зависимости от целей подготовки (предсезонный / соревновательный / восстановительный период) [5, с. 98].

Сравнительно несложные упражнения дают возможность тренировать все мышечные группы, включая и глубокие, которые весьма непросто включить в работу

во время силовых или кардионагрузок. Есть несколько основных упражнений, которые составляют костяк функционального тренинга [6, с. 97; 7, с. 195].

Упражнения с собственным весом:

– Приседания – они могут быть разнообразные (на двух ногах, на одной ноге, с широкой или узкой постановкой ног);

– Упражнения на проработку мышц брюшного пресса – возможность использования самых разнообразных вариаций (поднимание ног, поднимание тела из положения лежа, поднимание рук и ног одновременно и др.);

– Разгибание спины – ноги закреплены, бедра упираются в опору, спина в свободном состоянии, руки за головой в замке. Спина поднимается из положения 90 градусов в одну линию с ногами и обратно;

– Запрыгивания – из положения стоя / сидя на корточках, спортсмен запрыгивает на тумбу высотой 30 / 45 / 60 / 75 / 90 см и обратно;

– Берпи – состоит из связки простых упражнений: исходное положение, стоя – упор присев – упор лежа – упор присев – прыжок вверх с хлопком руками над головой;

– Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (усложнение: отжимания вниз головой – ногами упираемся в стену / ставим на тумбу, делаем отжимания, касаясь пола головой; обратные отжимания на трицепс – упор руками спиной к скамье, сгибание рук до 90 градусов);

– Двойные прыжки на скакалке – прыжок делается более затяжной, чтобы успеть прокрутить скакалку вокруг себя дважды, при этом приходится сильнее отталкиваться и выше прыгать;

– Выпады – спортсмен из положения стоя делает широкий шаг вперед, затем возвращается обратно. Опорная нога должна почти касаться пола, а нога выпадающая должна сгибаться не более чем на 90 градусов.

Возможно выполнение выпадов назад, в разные стороны, с опорой ноги на степ.

Упражнения на гимнастических снарядах:

– Уголок – на брусьях, кольцах или другой опоре на выпрямленных руках, поднимание прямых ног параллельно полу и удерживание их в таком положении несколько секунд. Возможно выполнение по одной ноге. Торс должен составлять с ногами угол в 90 градусов;

– Подтягивания на кольцах – удерживая в руках гимнастические кольца, поднимание тела руками до упора 90 градусов, затем резкий выпад вверх, выпрямив руки, возвращение в положение выпрямленных локтей, опуститься на пол;

– Отжимания на брусьях – удерживая вес тела на руках, согнутых в локтях параллельно полу, резко выпрямить руки, затем вернуться в исходное положение. Спина должна быть параллельна полу и не отклоняться;

– Подтягивание по канату – руками и ногами или только руками, упираясь в канат и обхватывая его, оттолкнуться и подняться вверх по канату;

– Подтягивание с киппингом – это вид подтягиваний, в котором бедра и ноги делают размах и с помощью инерции помогают подтянуться. При этом существенно уменьшается нагрузка на руки.

– Кардио – упражнения:

– Челночный бег – быстрый бег туда – обратно, когда спортсмен курсирует между расстоянием от 10 до 400 метров;

– Гребля – используется тренажер, по технике выполнения напоминающий греблю с веслами в лодке. Преодолеваются расстояния от 500 до 2000 метров;

– Велотренажер – используется тренажер, напоминающий езду на велосипеде, руки и ноги работают одновременно. Преодолевается расстояние от 50 до 100 метров, либо продолжительностью от 5 до 7 минут.

Упражнения с дополнительным весом:

– Приседания со штангой – штанга лежит на плечах и придерживается руками, ноги стоят на ширине плеч. Спортсмен приседает, чтобы колени не выходили за линию стоп, и поднимается на выпрямленные ноги;

– Качели с гирей – держа гирю обеими руками, спортсмен поднимает ее над головой и опускает между ног, и поднимает обратно вверх по принципу качелей;

– Становая тяга – из положения сидя, ухватив штангу на ширине плеч, спортсмен поднимается на выпрямленных ногах и отрывает штангу от пола, затем возвращает в исходное положение;

– Толчок – из положения сидя, ухватив штангу чуть шире плеч, спортсмен поднимается на выпрямленных ногах и отрывает от пола, поднимает ее к своей груди, после этого рывком толкает штангу над головой на выпрямленных руках. Это только малая часть из того, что использует функциональный тренинг в своих программах тренировок.

Ниже будут приведены примерные комплексы функциональной тренировки для баскетболистов, развивающие силу, скорость, выносливость и ловкость.

Комплекс 1 (с собственным весом).

1. 50 двойных прыжков на скакалке; 2. Запрыгивание на тумбу (50 / 60 / 75 см) 10 раз; 3. Поднимание ног к перекладине 10 раз; 4. Отжимания от пола 10 раз. Задача: выполнить 4 круга, лимит 12 минут.

Комплекс 2 (с медболом/набивным мячом).

1. Приседания с броском медбола по мишени; 2. Ситап (поднимание туловища из положения лежа (ноги сложены бабочкой), с касанием медболом над головой и перед ногами); 3. Берпи с перепрыгиванием через мяч. Выполнить комплекс за наименьшее время в следующих повторениях: 21-15-9. Лимит времени 15 минут.

Комплекс 3 (с дополнительным весом):

1. Берпи; 2. Overhead (приседания с грифом над головой); 3. «Космонавт» (Исходное положение: стоя блин 5 кг у подбородка - упор - перекатываемся на спину, блином выполняем касание пола за головой - перекатываемся обратно в присед - встаем, блин поднимаем над головой); 4. Становая тяга гирей с протяжкой до подбородка.

Выполнить комплекс за наименьшее время в следующей последовательности: 3-6-9-12-9-6-3. Лимит по времени 20 минут.

Баскетбол – игра очень динамичная, с постоянно меняющейся ситуацией на площадке, быстрым переходом от защиты к нападению, требующая от игроков непрерывное переключение от одних двигательных действий к другим. И их эффективность зависит не только от степени совершенства владения техникой, но во многом предопределяется достигнутым уровнем развития физических качеств. Использование функционального тренинга поможет не только разнообразить тренировочный процесс, но и станет одним из способов развития специальных физических качеств баскетболистов. А универсальные упражнения, не требующие больших временных затрат, впишутся в структуру спортивной тренировки на любых этапах подготовки, как на предсезонных сборах, так и для поддержания физической формы, в соревновательный период.

Литература

1. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 1 (66). С. 36-40.

2. Алдошин А. В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 4 (65). С. 122-124.

3. Баркалов С. Н. Особенности системы спортивной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ростов н/Д : РЮИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 24-31.

4. Кузнецов М. Б. Применение метода плиометрических тренировок для развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 143-146.

5. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности круговой тренировки единоборцев // Государство и право в эпоху глобальных перемен : материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 349-350.

6. Баркалов С. Н. Экстремальные ситуации в службе сотрудников органов внутренних дел и особенности физической подготовки к ним // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2016. С. 95-99.

7. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты процесса физической и психологической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования) : сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 194-197.

References

1. Gerasimov I. V. Psikhofizicheskaya trenirovka, napravlennaya na formirovanie professional'nykh i lichnostnykh kachestv sotrudnikov GIBDD [Psychophysical training aimed at the formation of professional and personal qualities of traffic police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 1 (66), pp. 36-40.

2. Aldoshin A. V. Fizicheskaya trenirovka kak faktor povysheniya professional'-noy gotovnosti u kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Physical training as a factor in improving professional readiness of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2015, no. 4 (65), pp. 122-124.

3. Barkalov S. N. Osobennosti sistemy sportivnoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii [Features of the sports training system In the internal Affairs bodies of the Russian Federation]. Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Sbornik nauchnykh trudov uchastnikov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 ch. [Physical education and sport: topical issues of theory and practice: collection of scientific papers of participants of the all-Russian scientific and practical conference. In 2 hours]. Rostov-on-Don, RUI MVD of Russia Pnbl., 2017, part 1, pp. 24-31. (In Russ.).

4. Kuznetsov M. B. Primenenie metoda pliometricheskikh trenirovok dlya razvitiya fizicheskikh kachestv kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Application of the method of plyometric training for the development of physical qualities of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 2 (75), pp. 143-146.

5. Osipov D. V., Kuznetsov M. B. Nekotorye osobennosti krugovoy trenirovki edinobortsev [Some features of circular training of martial artists]. Gosudarstvo i pravo v epokhu global'nykh peremen : materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [State and law in the era of global change: proceedings of the International scientific and practical conference]. Barnaul, BYuI MVD Rossii Publ., 2017, pp. 349-350. (In Russ.).

6. Barkalov S. N. Ekstremal'nye situatsii v sluzhbe sotrudnikov organov vnutrennikh del i osobennosti fizicheskoy podgotovki k nim [Extreme situations in the service of employees of internal Affairs bodies and features of physical training for them]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatel'nosti: sovremennye napravleniya i obrazova-tel'nye tekhnologii : sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in professional activity: modern trends and educational technologies: collection of materials of the International scientific and practical conference]. Khabarovsk, DUI of the MIA of Russia Publ., 2016, pp. 95-99.

7. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. Nekotorye aspekty protsessa fizicheskoy i psikholo-gicheskoy podgotovki sotrudnikov GIBDD // Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya (sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya) : sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Orel: OrYuI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova, 2017. S. 194-197. (In Russ.).

УДК 796.015.58-057.876(470)

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

CIRCULAR TRAINING FOR ENHANCEMENT OF ENDURANCE IN COURSES AND LISTENERS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Нухов Радмир Рафисович
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Nukhov Radmir Rafisovich
department «Special training»
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Амиров Урал Азаматович
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Amirov Ural Azamatovich
department «Special training»
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Мингалеев Ильназ Халилевич
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Minigaleev Ilnaz Khalilevich
department «Special training»
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается формирование и развитие выносливости методом круговой тренировки на физическую подготовку и дыхательную систему курсантов и слушателей обучающихся в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской федерации.*

Abstract. *The article deals with the formation and development of endurance by circular training for physical training and respiratory system of cadets and students studying in educational organizations of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation.*

Ключевые слова: *курсант, слушатель, подготовка, выносливость, круговая тренировка, упражнение, мышцы, дыхательная система.*

Keywords: *cadet, listener, training, endurance, circular training, exercise, muscles, respiratory system.*

В наше время, выносливость одна из необходимых качеств человека. Время не стоит на месте, пролетает быстро, особенно в мегаполисах, городах миллиониках. Некоторые люди ищут покой и находят выход, уезжая в маленький город или вовсе, в деревню. По моему мнению, это все от усталости, от истощения организма от такой жизни.

Почему затронул эту тему? Потому что время идет и незаметно пройдет первоначальное обучение у слушателей ФПП МВД России, и пролетит в быстром темпе учеба у курсантов в образовательных организациях

МВД России. И в скором времени, они встанут на защиту граждан и охрану правопорядка. А как ранее было сказано, усталость и истощение организма, возникает от скоротечной жизни. В данной статье постараюсь раскрыть актуальность.

Мы разберем, что такое выносливость и для чего она нужна. Как держать выносливость на среднем уровне и не дать ей упасть.

И что же все-таки такое выносливость? Выносливость – это наша с вами способность противостоять физическому утомлению в процессе всего рабочего времени, тренировки, в процессе мышечной деятельности. Мериться выносливость временем, в течение которого происходит мышечная деятельность определенного характера упражнения и интенсивности. Например, возьмем бег, плавание там измеряется минимальное время за определенный отрезок дистанции. А если взять игровые виды спорта или же единоборства там замеряют время, в течение которого происходит процесс заданной эффективности двигательной деятельности. А в гимнастике или фигурном катании, показатель выносливости, будет стабильное, технически правильное выполнение действия. [1, с. 130].

Есть два вида выносливости, сейчас мы с вами их разберем, это общая и специальная выносливость. Общая выносливость – это когда мы длительно выполняем работу умеренной интенсивности. По-другому ее можно назвать аэробная выносливость. Человек, который способен пробежать длительный бег в умеренном темпе долгое время, может выполнить и проплыть, проехать на велосипеде в таком же темпе. Общая выносливость у нас вами играет большую роль в оптимизации жизнедеятельности, это очень важный компонент физического здоровья, которая служит нам предпосылкой развития специальной выносливости.

Что такое специальная выносливость? Это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Выносливость можно классифицировать по признакам двигательного действия, при помощи которого и решается двигательная задача, например: возьмем прыжковую выносливость, где решается двигательная задача это игровая выносливость, а которая взаимодействует с другими физическими качествами необходимыми для решения двигательной задачи, например: скоростная выносливость, силовая выносливость, координационная выносливость и т.д.). И все эти выносливости мало зависят друг, от друга потому обладая высокой силовой выносливостью, у вас может быть недостаточно скоростной или координационной выносливости. И зависеть это может от разных факторов: генотип, среда, личностно-психические факторы и т.д. [2, с. 75].

И так, разберем метод круговой тренировки. Круговой метод тренировки дает нам с вами развитие важных и тех незаменимых навыков, которые понадобятся нам

в современной жизни. Кроме этого, метод круговых тренировок улучшит нам выносливость, силу, ловкость, физическую активность, мышечный тонус и моторику.

Круговая тренировка из 12 упражнений, каждое из которых выполняется в течение 40 секунд (начинающим 30 секунд) с отдыхом между упражнениями в 20 секунд. После проделанного первого круга, между кругом 1 минута отдыха для восстановления (начинающим 1,5 минуты). Выполняется этот метод круговой тренировки в 2 круга.

Первое упражнение выброс штанги от груди. Поставив ноги на ширине плеч, приподняв штангу на уровне груди, выполнять выбрасывание штанги от груди вперед с максимально высокой скоростью. При этом, при выполнение следить за тем, чтобы ноги были тоже в процессе работы, то есть, перед выбросом штанги нужно подсесть, слегка согнув ноги в коленях, затем выталкивая ногами перевести всю инерцию на руки и максимально быстро выбросить штанги вперед и вернуться в исходное положение для следующего выброса. Это упражнение очень хорошо развивает выносливость и скорость рук, а также дыхательную систему, взято оно со школы бокса.

По истечению 40 секунд тренер, преподаватель или же таймер дает сигнал на смену упражнения. В течение 20 секунд нужно успеть восстановиться и перейти к следующей станции. По свистку или по сигналу таймера начинаем выполнять следующее упражнение. И так после каждого упражнения пока не закончится круг.

Второе упражнение удары по боксерской груше, а точнее максимально быстро наносить 4-6 ударов по боксерской груше (или бой с тенью). Периодичность ударов можно менять, начать удары сверху закончить снизу или же наоборот. Можно включить прямые удары или же менять их на боковые удары и т.п.

Третье упражнение прыжки через скакалку, привязанную к гирям или же скамейку. Встать справа или слева от скамейки, занять исходное положение ноги вместе, ладони сжать в кулак и держать у подбородка. По свистку тренера или преподавателя, если есть таймер, то по сигналу осуществлять прыжки через скакалку или скамейку. Это упражнение хорошо развивает силовую выносливость ног, а именно икроножных мышц.

Четвертое упражнение удары ногами по боксерской груше, наносить удары как можно быстрее и сильнее. Выполнять можно это с разных стоек фронтальная, левосторонняя, правосторонняя. А также удары можно сдваивать или же наносить поочередности, все это нужно выполнять максимально быстро, такая интенсивная работа позволит развить нам скоростную выносливость ног и дыхательной системы.

Пятое упражнение книжка на брюшные мышцы, нужно лечь на спину ноги при этом держать вместе, вытянуть руки над головой и осуществлять поднятие корпуса и ног одновременно, при этом касаясь руками носочка ног, затем вернуться в исходное положение. Выполнение этого упражнения будет правильным в том случае если руки и носочки ног на подъеме вверху коснутся, и вы вернетесь в исходное положение. Это упражнение позволяет нам очень хорошо проработать брюшные мышцы тела, что дает нам красивое талию и торс, так же является жиросжигающим упражнением.

Шестое упражнение подъем туловища с руками и ног лежа на животе. Вытянув руки вперед над собой нужно лечь на живот, руки и ноги должны находиться на ширине плеч. Упражнение можно выполнять в двух вариациях: первое – выполнять максимально быстро; второе – медленно с фиксацией. Разберем первое, выполнять подъем туловища с руками и ног одновременно, возвращаясь в исходное положение. За 40 секунд времени должно получиться примерно 70-80 повторений. Второй вариант подъем туловища с руками и ног выполнять медленно и с фиксацией, то есть, поднявшись максимально вверх нужно задержаться в этой точке на 0,5 секунд и затем только опускаться. Это упражнение хорошо прорабатывает мышцы спины, а особенно, мышцы поясницы.

Седьмое упражнение упор присев упор лежа. Занять исходное положение упора лежа, руки поставив при этом на ширине плеч, затем ноги потянув под себя занять положение упор присев и вернуться в исходное положение. Также это упражнение можно видоизменить, если вы во время выполнения этого упражнения почувствуете утомление. В упоре лежа подтягивать ногу к груди по очереди, или упор присев выполнять на одну ногу с последующей заменой. Эти упражнения развивают выносливость и дыхательную систему, очень хорошо прорабатывают мышцы плеч, живота и ног.

Восьмое упражнение удары руками и ногами по боксерской груше (бой с тенью). А если точнее максимально быстро наносить 4-6 ударов по боксерской груше (или бой с тенью) с заключительным ударом ногой. Периодичность ударов можно менять, начать удары сверху закончить снизу или же наоборот, так же можно поменять на первые удары ног. Затем руками или удар ногой или рукой оставить в серии комбинации, так же можно включить прямые удары что ногами, что руками или же менять их на боковые удары и также менять и т.д. Это упражнение позволяет нам проработать дыхательную систему, а так же забить мышцы рук и ног, еще не маловажный фактор, нам приходиться думать, прежде, чем нанести какую либо серию, а значит тут прорабатывается интеллектуальность.

Девятое упражнение вращение блина от штанги, это довольно сложное упражнение, так как тут присутствует и само выполнение с вращением и еще и статика. Поставив ноги, на ширине плеч подняв блин над головой, слегка руки согнуть и выполнять круговые движения влево, вправо, также можно выполнять движения на два счета влево, вправо, на пять и на десять счетов. Если же это упражнение трудно дается, так как вес должен быть 15 килограмм, то можно его заменить с вращением блина над головой. То есть исходное положение ноги на ширине плеч, блин держим на уровне пояса, руки слегка согнуты. Затем, выполняем подъем блина, в левую или правую сторону обводя его за головой и возвращаемся в исходное положение. Хорошее упражнение для спины и рук и плеч.

Десятое упражнение запрыгивание на тумбу (прыжки вверх). Исходное положение ноги на ширине плеч выполнить прыжок вверх и запрыгнуть на тумбу при этом выпрямиться, после чего нужно спрыгнуть и сразу же запрыгнуть. Это упражнение можно утяжелить, если легко дается, запрыгнув на тумбу добавить удар коленом и спрыгнуть вниз, удары наносятся поочередно. Это упражнение вырабаты-

вает силовую выносливость, очень хорошую нагрузку давая на мышцы ног, ягодиц и дыхательной системы.

Одиннадцатое упражнение выброс блина от груди в движении, исходное положение ваша боевая стойка, поднять блин двумя руками на уровень подбородка и в движение вперед, назад, в бок (налево, вправо) максимально быстро выбрасывать и наносить удары блином вперед, боковые удары, снизу. Также можно сдваивать удары, наносить по два или же три удара. Это упражнение очень хорошо проработает плечевые мышцы и мышцы рук, а также дыхательную систему.

Двенадцатое упражнение приседание с последующим выбросом поочередно ног вперед (ударная техника ногами). Исходное положение ноги на ширине плеч

Чтобы быть уверенным и не отставать от жизни при этом всегда находиться в хорошей форме, быть физически подтянутым, здоровым и оптимистически настроенным нужно уделять внимание выносливости. Не нужно пренебрегать и откладывать это в дальний ящик, так как это рано или поздно хорошо ударит по вашему здоровью. Как бы тяжело вам не было, не говорю про круговую тренировку, хотя бы кросс или даже на скакалке попрыгать это уже будет большой плюс вам. Сделайте занятие спортом себе привычкой, и поверьте, вы увидите, как и насколько станет легче вашему организму, а значит вам.

Литература

1. *Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.*
2. *Физическая подготовка : учебное пособие / В. С. Кшевин, В. В. Мороз, В. П. Усенко, В. П. Бирюков, В. А. Серебрянников. – М. : ИМЦ ГУК МВД России, 2003. 288 с. - 109 с.*

References

1. *Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta [Theory and methodology of physical culture and sports]. 11-th ed. Moscow, Academy Publ., 2013, 480 p.*
2. *Kshevin V. S., Moroz V. V., Usenko V. P., Biryukov V. P., Serebryannikov V. A. Fizicheskaya podgotovka [Physical training]. Moscow, IMTs GUK Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2003, 288 p.*

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У САМБИСТОВ

METHODS OF EDUCATION OF STRONG-WILLED QUALITIES IN SAMBISTS

Носов Станислав Андреевич
преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
аспирант
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
postgraduate student
department of theory and methods of physical culture education and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Voronezh, Russia

Аннотация*. В статье раскрывается вопрос о воспитании одного из важнейшего качества не только самбиста, но и всех спортсменов занимающихся различными видами спорта, такое как воля, с помощью которой трудной и тяжелой ситуации можно переломить ход ведения поединка или схватки, для достижения победы.*

Adstract*. The article reveals the question of education one of the most important quality of not only the wrestlers, but all athletes involved in various sports, such as the will, with which a difficult and hard situation, you can turn the tide of fight or fight, to achieve victory.*

Ключевые слова*: волевое качество, Самбо, спорт, спортивная подготовка, выносливость.*

Keywords*: strong-willed quality, Sambo, sports, athletic training, endurance.*

Самбо – это отечественно - национальный вид спортивной борьбы, который привлекает не только молодежь, разновозрастных людей не зависимости от их пола, но и лиц имеющие какие-то либо отклонения в здоровье к постижению искусства самообороны без оружия в сложных и экстремальных ситуациях. Данный вид спорта предоставляет возможность совершенствования самозащиты с помощью, которого помогает обеспечить получение нового жизненного опыта, формирует, развивает и закаляет настоящий характер, стойкость, смелость, мужество, решительность, самообладание, т.е. качества, которые приносят пользу не только в общественной жизни, учебе, работе, но и службе в различных правоохранительных органов .

В процессе спортивной деятельности самбисты наряду с умением противостоять в поединке сопернику и умением преодолевать трудности должны обладать выносливостью, выдержкой, трудолюбием, развивать настойчивость в достижении поставленных целей, самодисциплину, самоконтроль чувств и эмоций.

Выносливость является основополагающим качеством спортсмена высокого уровня развития и представляет собой способность совершать работу заданного характера или темпа в течение длительного времени, способность бороться с утомлением. Важность обладания таким качеством обусловлена тем, что в процессе соревновательного поединка, хоть и ограниченного временными рамками, приходится выдерживать значительные силовые нагрузки и прикладывать максимум усилий для достижения высоких результатов. Значительное количество времени в тренировочном процессе должно уделяться большое внимание на пятиминутным спарринги, приближенные и смодулированные к соревнованиям. За этот период самбисты должны провести спарринг - поединок в очень активной форме, так как за счет этого растет и повышается общая и специальная выносливость, а так же реализовать свои тактико-технические действия в стрессовой психологической обстановке, с проявлением силовой выносливости мышц рук и ног, туловища, которые работают в субмаксимальной интенсивности. Спортивная борьба уже сама по себе развивает морально волевые качества. Однако, если в каждое занятие включать специальные задания и методические приемы, то эффективность формирования таких способностей значительно повысится.

Морально-волевой фундамент возможно заложить при помощи регулярного приучения спортсмена-самбиста к обязательному выполнению тренировочного процесса и соревновательных установок, систематического введения в занятие дополнительных трудностей, а также широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции. Одним из самых эффективных средств развития выносливости спортсмена являются специально подготовительные упражнения, которые в максимальной форме приближенны к соревновательному режиму, за счет чего идет воздействия на функционирования и подключения всех внутренних ресурсов организма.

На сегодняшний день сформировалось большое количество методов, направленных на воспитание волевых качеств самбистов.

К одним из основных методикам развития таких качеств как сила воля, принято считать:

- метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- метод повторного интервального упражнения;
- метод круговой тренировки;
- соревновательный метод.

Суть непрерывного метода с использованием нагрузки умеренной и переменной интенсивности заключается в следующем: спортсмен на протяжении тренировочного процесса выполняет работу с равномерным использованием усилий. В данной методике превосходствуем аэробный компонент энергопродукции мышечный гликоген. Например, 3 схватки по 10-15 минут, в то же время отдых между подходами должен составлять 40-50 секунд.

Второй метод воспитания выносливости у самбистов носит интервальный характер, то есть запланированная нагрузка выполняется при условии минимального количества времени на отдых. Пример: 4х12 раз отжаться, 4х12 раз

подтянуться, 4х12 раз отжаться. Отдых между подходами 20-25 секунд, а между сериями составит 3 минуты.

Круговая методика включает в себя работу над различными группами мышц, путем круговых повторений. Например: 20 раз отжаться + 15 раз подтянуться + 20 раз пресс + канат + 20 выпрыгиваний. Отдых между кругами составит 1 минуту.

Соревновательный тип тренировочного процесса характеризуется проведением занятия в соревновательной манере, путем использования таких упражнений, как борьба в стойке и борьба в партере.

Таким образом, занимаясь видом спортивной борьбы самбо (самооборона без оружия), спортсмен любого уровня подготовки преодолевает всесторонние испытания своей воли, совершенствует настойчивость в достижении им поставленных целей, вырабатывает высокий уровень самодисциплины и самоконтроля чувств и эмоций. Воспитание волевых качеств у самбистов обусловлено умением преодолевать трудности, способностью совершать эффективную работу определенной интенсивности с использованием разнообразных технико-тактических действий. Регулярное приучение к обязательному выполнению поставленной перед борцом программы, а также использование специальных методик, помогут в развитии морально-волевых черт. Как показывает практика, общепризнанными методами развития физических умений в данном виде спорта, принято считать методы переменного, повторного, интервального, кругового и соревновательного характера. Подготовка борца с использованием предложенных вариантов тренировки способствует становлению и развитию локальной силовой выносливости.

Литература

1. *Медведев В. В. Волевая подготовка спортсмена / В.В. Медведев // Воронежский Научно-технический вестник. - 2015. - № 3-3. -С. 4-7.*
2. *Самбо как инструмент оптимизации уровня и направленности агрессии подростка / Ю. В. Горшков, А.Ф. Калашников, Л. П. Кузнецова, А. В. Лысенко, С. А. Носов. // Успехи Гуманитарных наук. -2019. № 8. - С. 7 - 11.*
3. *Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых / сост. А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – Москва : ФАИР, 2007. – 432 с.*

References

1. *Medvedev V. V. Volevaya podgotovka sportsmena [Volitional training as an integral part of athlete training]. Voronezhskiy Nauchno-tekhnicheskiy vestnik, 2015, no. 3-3, pp. 4-7.*
2. *Gorshkov Yu. V., Kalashnikov A. F., Kuznetsova L. P., Lysenko A. V., Nosov S. A. Sambo kak instrument optimizatsii urovnya i napravlennosti agressii podrostka [Sambo as a tool for optimizing the level and direction of aggression of a teenager]. Uspekhi Gumanitarnykh nauk - Progress in the Humanities, 2019,no. 8, pp. 7 - 11.*
3. *Sistema sambo. Stanovlenie i razvitie. Iz semeynogo arkhiva Kharlampievykh [Sambo system. Formation and development. From the Kharlampiev family archive]. Moscow, FAIR Publ., 2007, 432 p.*

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КОНЬКОБЕЖЦЕВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ И РАСШИРЕННОГО ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА

ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS FOR SKATERS IN THE CONTEXT OF A PANDEMIC AND AN EXTENDED DISTANCE FORMAT

Карпова Виктория Витальевна
магистрант
кафедра теории и методики конькобежного спорта
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия
Karpova Viktoriya Vitalevna
master's student
department of theory and methods of speed skating
Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia

Мелихова Татьяна Михайловна
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра теории и методики конькобежного спорта
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия
Melikhova Tatyana Mikhailovna
candidate of pedagogical sciences, professor
department of theory and methods of speed skating
Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia

Аннотация. *Суть статьи состоит в том, чтобы раскрыть особенности тренировочного процесса спортсменов в условиях пандемии. В статье выявлены педагогические условия, способствующие повышению эффективности подготовки конькобежцев. Дана характеристика физической подготовки в соответствии с принципами, формами и методами работы с обучающимися. Научная новизна исследования заключается в разработке организационно-методической системы подготовки конькобежцев. В результате были выделены этапы тренировочного процесса и его особенности, исходя из умений и навыков тренироваться в условиях дистанционного обучения.*

Abstract. *The essence of the article is to reveal the features of the training process of athletes in a pandemic. The article identifies pedagogical conditions that contribute to improving the effectiveness of training skaters. The characteristics of physical training in accordance with the principles, forms and methods of working with students are given. The scientific novelty of the research is the development of an organizational and methodological system for training skaters. As a result, the stages of the training process and its features were identified, based on the skills and abilities to train in a distance learning environment.*

Ключевые слова: *тренировочный процесс, конькобежцы, физическая подготовка, дистанционный формат, пандемия.*

Keywords: *training process, skaters, physical training, distance format, pandemic.*

Во время пандемии коронавируса весь образовательный процесс постепенно перешел на дистанционное обучение. То же самое произошло и с тренировочным процессом в том или ином виде спорта [4].

Известно, что весь тренировочный процесс построен на принципе систематичности, соответственно, прекращать его на 2-3 недели и более длительный срок не рекомендуется, потому что даже после одного выходного дня бывает трудно вновь настроиться на адаптацию к физическим нагрузкам. Многие спортсмены знают, что летние каникулы — это самый опасный период для тренерского состава, так как неизвестно, в какой физической форме вернутся обучающиеся после летнего периода [1]. Дело в том, что, как только прекращаются интенсивные нагрузки, организм расслабляется. Вес начинает «скакать», спортсмен может резко пойти в рост, возникают проблемы с тренировочным процессом, мышечная память затрудняется воспроизвести физические нагрузки. Снижаются и физические качества, такие как: скорость, сила, выносливость и т. д [2]. Возникает проблема: Что будет, если скороходы не смогут тренироваться несколько недель или даже больше?

К организации тренировочного процесса во время пандемии был принят ряд мер, рекомендованных Роспотребнадзором. Так, помещения на катке должны обрабатываться специальными лампами, в любое время конькобежец может пойти и помыть руки с антисептиком. У входа на каток висят памятки, как себя вести во время эпидемии, чтобы максимально обезопасить себя.

Во время самоизоляции многими школами на время дистанционно обучения были разработаны индивидуальные тренировки, где каждый спортсмен должен вести «Спортивный дневник». Впоследствии каждой тренировки конькобежец обязан заполнить дневник, в котором он должен перечислить все выполненные им упражнения с указанием числа повторений или же серий упражнений, описать состояние самочувствия и ощущения, указать настроение и обрисовать трудности при выполнении того или иного упражнения, в процессе тренировочного занятия.

Конькобежцам младшего школьного возраста и дошкольного в правильности заполнения «Спортивного дневника» могут помочь родители или же заполнить вместо детей. По окончанию карантина конькобежцы сдают «Спортивный дневник» тренеру [3].

Для наиболее правильного и четкого выполнения тренировки разработали план-конспект с методическими указаниями в период самоизоляции. План-конспект состоит из нескольких этапов, а именно:

1) Сначала тренер анализирует программу, составленную для подготовки по конькобежному спорту и годового плана-графика тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по конькобежному спорту. Также тренер может провести корректировку содержания всей программы для того, чтобы было корректное перераспределение подготовки и объема тренировочной нагрузки в целях обеспечения спортсменам правильно выполнять тренировочные занятия в домашних условиях.

2) В согласовании с планом-графиком тренировочного процесса и программы спортивной подготовки по конькобежному спорту, тренер должен разработать план тренировок в соответствии с этапом и периодом подготовки спортсменов.

3) Тренеру необходимо связываться со спортсменами или их родителями по

удобным электронным ресурсам, такие как WhatsApp, Viber, E-mail. Таким образом тренер должен отправить план тренировочных занятий конькобежцам.

4) Спортсмен, который получил конспект тренировочного процесса, должен начать выполнять подготовку, которые указаны в плане, соблюдая все правила выполнения того или иного упражнения, и интервалы отдыха и нагрузки, которые были предусмотрены в учебно-методических рекомендациях тренера.

5) После выполнения тренировки сам спортсмен или его родители обязаны заполнить спортивный дневник, а также сообщить о ее выполнении тренеру по предоставленным электронным ресурсам о выполненной тренировки, тренер делает отчет.

6) Тренер предоставляет отчет, ответственному лицу в методическом отделе, о проделанной работе с каждой группой спортсменов.

Литература

1. Карпова В. В. Особенности методики подготовки юных конькобежцев в условиях крытого катка / В. В. Карпова, Т. М. Мелихова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УралГУФК (Челябинск, 9 апреля 2020 г.) под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. - Челябинск : УралГУФК, 2020. - С. 79-81.

2. Мелихова Т. М. Тренировка юных конькобежцев : учебное пособие для студентов вуза физической культуры / Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 68 с.

3. Типовой план-конспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР // Сборник официальных документов и материалов. – 2001. – № 5. – С. 27-42.

4. Шмурыгина О. В. Образовательный процесс в условиях пандемии // Профессиональное образование и рынок труда. - 2020. - № 2. - С. 51-52.

References

1. Karpova V. V., Melikhova T. M. Osobennosti metodiki podgotovki yunykh kon'kobezhtsev v usloviyakh krytogo katka [Oeatures of the method of training young skaters in an indoor skating rink]. Fizicheskaya kul'tura i sport: nauka, obrazovanie, tekhnologii : materialy VIII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii magistrantov i molodykh uchenykh, posvyashchennoy 50-letiyu UralGUFK [Physical culture and sport: science, education, technologies : materials of the VIII all-Russian scientific and practical conference of undergraduates and young scientists dedicated to the 50th anniversary of Uralgufc]. Chelyabinsk, UralGUFK Publ., 2020, pp. 79-81. (In Russia).

2. Melikhova T. M. Trenirovka yunykh kon'kobezhtsev [Training of young skaters]. Chelyabinsk, Ural Academy Publ., 2012, 68 p.

3. Tipovoy plan-konspekt uchebnoy programmy dlya DYuSSh i SDYuSShOR [Standard plan-summary of the training program for the youth school and SDYUSSHOR]. Sbornik ofitsial'nykh dokumentov i materialov - Collection of official documents and materials, 2001, no. 5, pp. 27-42.

4. Shmurygina O. V. Shmurygina O. V. Obrazovatel'nyy protsess v usloviyakh pandemii [Educational process in the conditions of a pandemic]. Professional'noe obrazovanie i rynok truda - Professional education and labor market, 2020, no. 2, pp. 51-52.

УДК 613

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

A SYSTEMATIC APPROACH TO THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND THE RELATIONSHIP OF THE MAIN ELEMENTS

Беликин Александр Алексеевич
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Belikin Alexandr Alexeevich
department «Physical education»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Научный руководитель:
Савкина Наталья Валентиновна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Scientific adviser:
Savkina Natalya Valentinovna
senior lecturer
department of physical education
Orel state university named after I .S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены основные элементы здорового образа жизни как системы, описаны основные исследования ученых в этой области в виде многоэлементного процесса повышения качества жизни общества.*

Abstract. *The article considers the main elements of a healthy lifestyle as a system, describes the main research of scientists in this area as a multi-element process of improving the quality of life of society*

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, правильное питание, эмоциональное, психическое, состояние.*

Keywords: *health, healthy lifestyle, bad habits, proper nutrition, emotional, mental, state.*

В настоящее время, понятие «здоровый образ жизни» представляет собой систему, которая включает целый комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных элементов.

Здоровый образ жизни – это образ жизнедеятельности человека, который направлен на проведение профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний различного рода, общее укрепление организма человека, отказ от

вредных привычек, построение процесса правильного питания, разумное сочетание физической и умственной активности с полноценным отдыхом и т.д.

Изменение образа жизни, отказ от вредных привычек, эмоциональное и психологическое спокойствие и т.д. являются основными элементами по укреплению и улучшению здоровья человека.

В современной науке понятие «здоровый образ жизни» является предметом исследования многих ученых различных отраслей науки, философии, медицины и т.д.

В таблице 1 представлены основные направления исследования здорового образа жизни применительно к различным научным исследованиям.

Таблица 1

Методологические разработки отечественных ученых в области исследования здорового образа жизни человека

Направления исследований категории «здоровый образ жизни»	**Ученые-исследователи**
«здоровье как основополагающий компонент человеческой личности»	И. И. Брехман
акцент на различные стороны понятия «здоровье»	Н. П. Абаскалова, Н. М. Амосов, Э. Н. Вайнер, В. П. Казначеев, Ю. П. Лисицын, Л. Г. Матрос и др
новый методологический подход к определению категории «здоровье»	А. Г. Щедрина
системный подход к понятию «здоровье»	Е. А. Абрамова, Р. И. Айзман, Дж. Витулкас, В. П. Казначеев, О. Л. Трещева и др.
«философский подход»	И. В. Бестужев-Лада, А. П. Бутенко, В. И. Толстых, С. И. Горчак, В. Ж. Келле, И. А. Серова, В. И. Столяров и др.
медико-биологическое направление исследование здорового образа жизни	Н. М. Амосов, И. И. Брехман, Д. А. Изуткин, Ю. П. Лисицын, Р. Г. Оганов, А. Г. Щедрина и др.
представители социальной психологии и социологии, которые выделяли исследование ценностно-мотивационной структуры личности и ценности здоровья в этой структуре	В. А. Ананьев, И. А. Афсахов, О. С. Васильева, И. В. Журавлева, В. В. Корченов, Г. С. Никифоров, А. Е. Созонтов, В. А. Ядов
педагогические проблемы формирования здорового образа	Н. П. Абаскалова, М. Я. Виленский, В. И. Глухов, В. И. Ильинич, П. К. Дуркин, А. А. Кокшаров и т.д.
современная теория формирования физической культуры личности	И. М. Быховская, Н. Н. Визитей, Л. И. Лубышева
мотивационный и поведенческий подход	Л. И. Божович, Е. П. Ильин, А. Н. Леонтьев, В. Г. Леонтьев, М. В. Удальцова

Таким образом, многогранность и универсальность проблем здоровья в современных условиях развития общества определяют актуальность изучения здорового образа жизни, как сочетания поведенческих и мотивационных подходов с занятиями физической культурой.

Исходя из основных понятий, рассмотренных в представленных подходах к понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» необходимо определить основные элементы здорового образа жизни как системы (рис. 1).

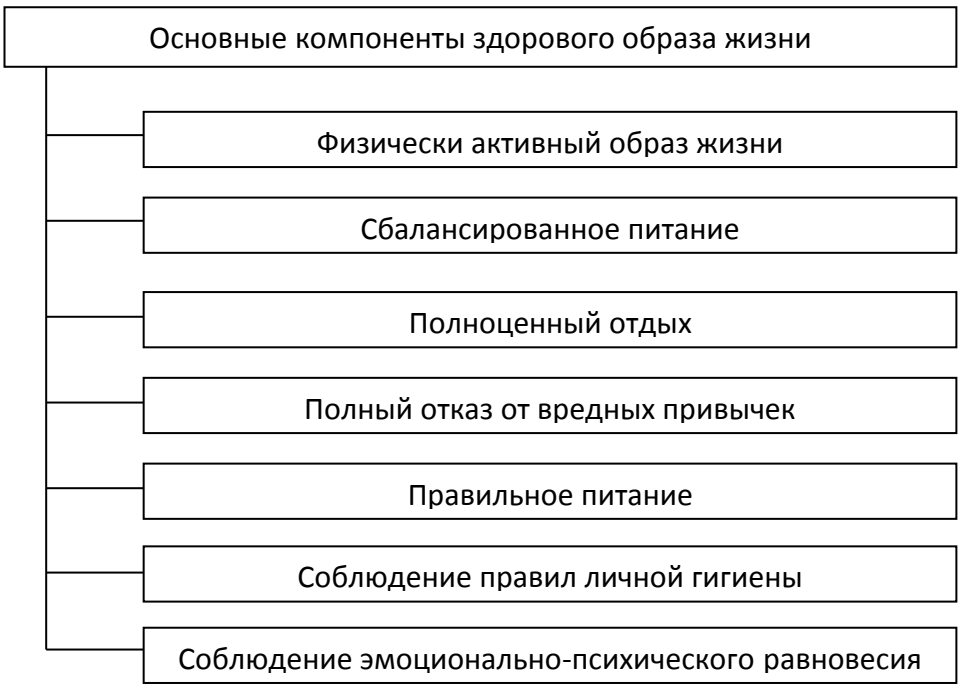


Рис. 1. Основные компоненты здорового образа жизни

Соблюдение основных правил поведения при ведении здорового образа жизни позволит получить множество положительных результатов в жизнедеятельности человека (рис. 2).

Рис. 2. Основные преимущества здорового образа жизни

Основные пути формирования здорового образа жизни представлены на рисунке 3.

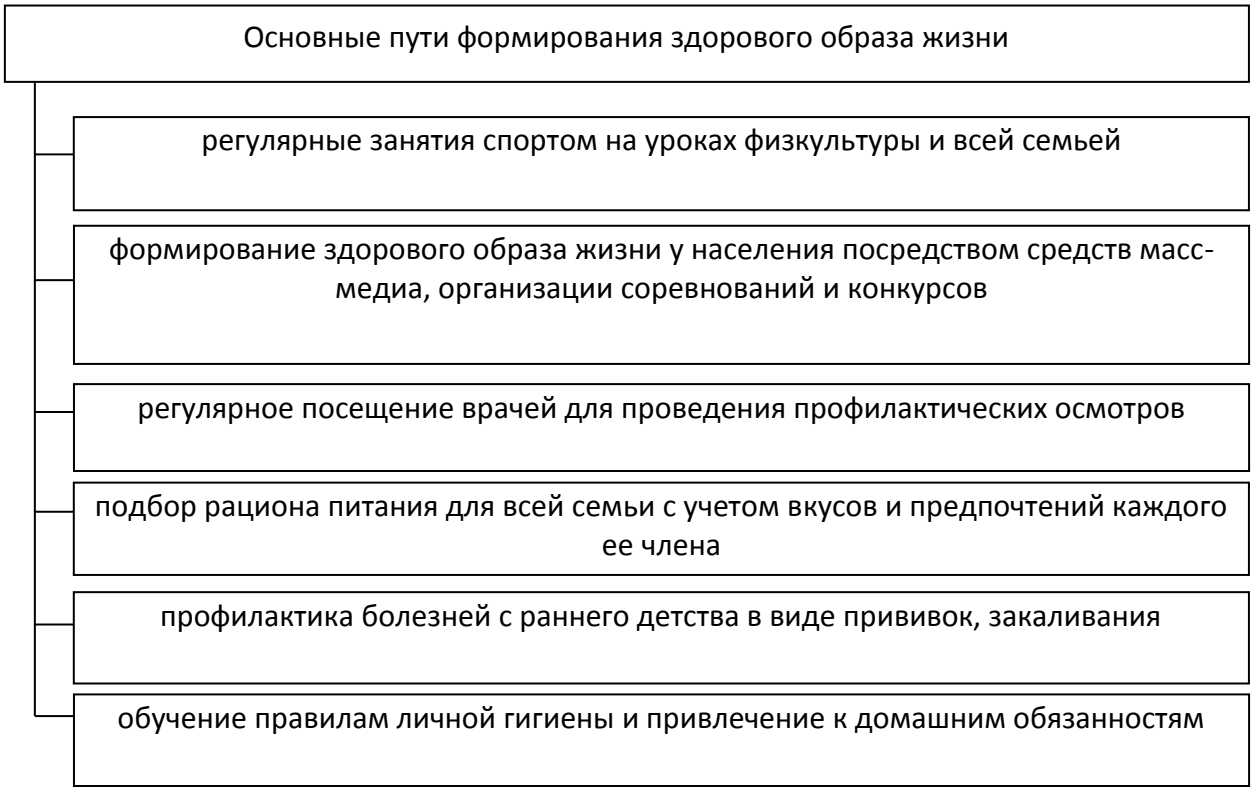


Рис. 3. Основные пути формирования здорового образа жизни

Эмоциональное здоровье – это состояние психологического функционирования, при котором человек может гармонично развиваться в социуме.

Основные признаки нарушений в эмоциональном состоянии человека представлены на рисунке 4.

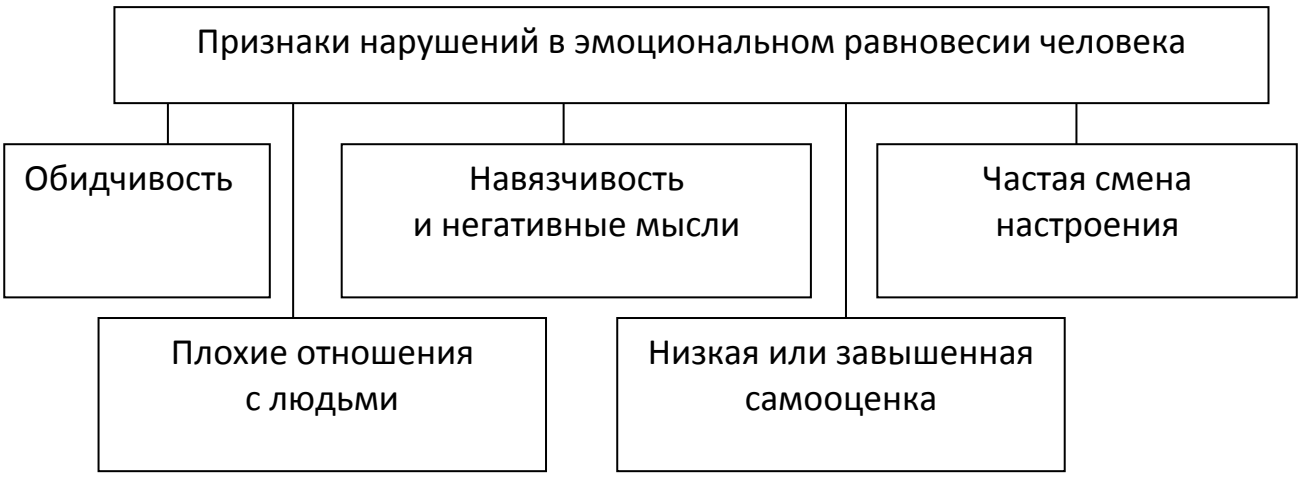


Рис. 4. Основные признаки нарушений в эмоциональном состоянии человека

Таким образом, одним из наиболее важных компонентов в системе здорового образа жизни, наряду с отказом от вредных привычек, занятий спортом и личной гигиены, является эмоционально-психическое состояние человека.

Исследование влияния психического состояния на здоровье человека позволяет

сделать выводы, представленные на рисунке 5.

- Важность соблюдения психического равновесия человека
- Постоянные стрессы, нервная напряженность, чувство тревоги приводят к ухудшению здоровья (у человека нарушается сон, снижается иммунитет и т.д.)
- Психическое равновесие позволяет человеку добиваться больших успехов на работе, быстрее подниматься по «карьерной лестнице», повысить доход
- Психическое состояние позволяет сохранять коммуникационное равновесие. Наиболее важно поддерживать коммуникационное взаимодействие с близкими людьми в семье, подавать пример детям, создавать психологическую модель для подражания
- Психическое состояние напрямую влияет на социальную адаптацию в обществе и совершение противоправных действий
- Уровень здоровья и продолжительность жизни напрямую зависит от психологического состояния человека. Психически здоровые люди менее подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы

Рис. 5. Необходимость соблюдения психического равновесия для здоровья человека

Таким образом, отсутствие в повседневной жизни человека, на работе, в семье чувства обеспокоенности, тревоги, чрезмерного эмоционального напряжения, а также вредных привычек, позволит достигать успехов в карьере, получать удовольствие от жизни и воплощать задуманное.

Очень важное значение для сохранения здоровья имеет уверенность человека в правильности своих действий и поступков.

Хронические стрессовые перегрузки, оказывающие влияние на различные аспекты здоровья человека, возникают в результате внутренних конфликтов человека внутри себя, неуверенности в правильности совершаемых поступков и потери системы его ценностей.

Следовательно, эмоциональная и психическая составляющая являются основными элементами в соблюдении здорового образа жизни. Такое эмоционально-психическое равновесие достигается путем отношения к происходящим во внешней среде процессам, поддержания хорошего настроения. Для этого человек должен чаще улыбаться, находить позитивные моменты в повседневной жизни, относиться проще к различным проблемам и т.д.

Исходя из вышесказанного под эмоциональным здоровьем необходимо

понимать состояние позитивного психологического функционирования. Это означает, что эмоционально здоровый человек может и умеет сохранять спокойствие и позитивное настроение вне зависимости от вляния внешних факторов.

Согласно Mental Health Foundation, эмоциональное здоровье – это состояние благополучия, которое позволяет человеку гармонично функционировать в обществе и соответствовать требованиям повседневной жизни.

Согласно этим определениям, эмоционально здоровые люди менее подвержены страху и более стрессоустойчивы.

Стрессоустойчивость в поведении людей выражается в том, что такие люди умеют выделять влияние негативных факторов в повседневной жизни и быстро находят инструменты по их преодолению.

По результатам изученных исследований ученых различных отраслей науки, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни – это многокомпонентная система, включающая в себя множество взаимосвязанных элементов, которые находятся в постоянном взаимодействии.

Стремление к достижению основных целей этих подсистем поможет человеку сохранить и укрепить свое здоровье, достичь психологического и эмоционального равновесия, увеличить продолжительность жизни, а также позволит оказывать положительное влияние на поведение и образ жизни окружающих людей.

Литература

1. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп., и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.

2. Бутенко А. П. Социалистический образ жизни: содержание, проблемы и нерешенные вопросы // Вопросы философии. – 1978. – № 11. – С. 37-50.

3. Виленский М. Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9-11.

4. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – Киев : Здоровя, 1989. – 70 с.

5. Горчак С. И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С. И. Горчак // Здоровый образ жизни: социально-философские и медико-биологические проблемы : сб. науч. статей. – Кишинев : Штиинца, 1991. – С. 19-39.

6. Казначеев В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В. П. Казначеев; Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов и др. – М. : Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов; Кострома : КГПУ, 1996. – 246 с.

7. Келле В. Ж. Образ жизни и здоровье (методологический аспект) // Здоровье человека: социогуманитарные и медико-биологические аспекты : Материалы Всероссийской научной конференции. – М. : Институт человека РАН, 2002. – 288 с.

8. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение : учеб. для студентов мед. вузов / Ю. П. Лисицын, Н. В. Полунина. – М. : Медицина, 2002. – 416 с.

9. Удальцова М. В. Теории мотивации : учеб. пособие. – Новосибирск : НГАЭиУ, 2002. – 60 с.

10. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья : Методол. аспекты / А. Г. Щедрина; Отв. ред. Ю. И. Бородин; АН СССР, Сиб. отд-ние, АМН СССР, Сиб. отд-ние, Ин-т

физиологии. – Новосибирск : Наука: Сиб. отд-ние, 1989. – 135 с.

11. Ядов В. А. Взаимосвязь социологического и социально-психологического подходов к исследованию образа жизни // Психология личности и образ жизни / под ред. Е. В. Шорохова. – М.: Наука, 1987. – 220 с.

Reference

1. Brekhman I. I. Valeologiya - nauka o zdorov'e [Valeology - the science of health]. 2-nd ed. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1990, 206 p.

2. Butenko A. P. Sotsialisticheskiy obraz zhizni: soderzhanie, problemy i nereshennye voprosy [Socialist way of life: content, problems and unresolved issues]. Voprosy filosofii - Question of philosophy, 1978, no. 11, pp. 37-50.

3. Vilensky M. Ya. Sotsial'no-pedagogicheskie determinanty formirovaniya zdorovogo obraza zhizni [Socio-pedagogical determinants of healthy lifestyle Formation]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1994, no. 9, pp. 9-11.

4. Glukhov V. I. Fizicheskaya kul'tura v formirovanii zdorovogo obraza zhizni [Physical culture in the formation of a healthy lifestyle]. Kiev, Zdorovya Publ., 1989, 70 p.

5. Gorchak S. I. K voprosu o definitsii zdorovogo obraza zhizni [On the definition of a healthy lifestyle]. Zdorovyy obraz zhizni: sotsial'no-filosofskie i mediko-biologicheskie problemy : sb. nauch. statey [Healthy lifestyle: socio-philosophical and medico-biological problems: collection of scientific articles]. Kishine, Stiinca Publ., 1991, pp. 19-39. (In Russia).

6. Kaznacheev V. P. Zdorov'e natsii. Prosveshchenie. Obrazovanie [Health of the nation. Education. Education]. Moscow, Research. center for training quality problems. Specialists Publ., Kostroma, KSPU Publ., 1996, 246 p.

7. Kelle V. Zh. Obraz zhizni i zdorov'e (metodologicheskiy aspekt) [Lifestyle and health (methodological aspect)]. Zdorov'e cheloveka: sotsiogumanitarnye i mediko-biologicheskie aspekty : Materialy Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii [Human health: sociohumanitarian and medico-biological aspects: Materials of the all – Russian scientific conference]. Moscow, Institute of human Sciences Publ., 2002, 288 p. (In Russian).

8. Lisitsyn Yu. P., Polunina N. V. Obshchestvennoe zdorov'e i zdravookhranenie [Public health and health care]. Moscow, Medicine Publ., 2002, 416 p.

9. Udaltsova M. V. Teorii motivatsii [Theory of motivation]. Novosibirsk, NGAEiU Publ., 2002. 60 p.

10. Shchedrin A. G., Borodin Yu. I. (ed.). Ontogenez i teoriya zdorov'ya : Metodol. aspekty [Ontogeny and health theory : Methodol. Aspects]. Novosibirsk, Nauka: Sib. otd-nie Publ., 1989, 135 p.

11. Yadov V. A. Vzaimosvyaz' sotsiologicheskogo i sotsial'no-psikhologicheskogo podkhodov k issledovaniyu obraza zhizni [Interrelation of sociological and socio-psychological approaches to the study of lifestyle]. Psikhologiya lichnosti i obraz zhizni [Personality psychology and lifestyle]. Moscow, Nauka Publ., 1987, 220 p.

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

ORGANIZATION AND PLANNING OF INDEPENDENT CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF SPEED ENDURANCE

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

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 N. In. Parakhina
Orel, 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 статье рассматривается методика проведения самостоятельных занятий по развитию скоростной выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России.*

Abstract. *The article discusses the method of conducting independent classes on the development of speed endurance among cadets of educational organizations of the Ministry of*

internal Affairs of Russia.

Ключевые слова: *самостоятельные занятия, выносливость, физическая подготовка, навык, тренировочный процесс.*

Keywords: *self-study, endurance, physical training, skill, training process.*

Самостоятельные занятия курсантов по развитию выносливости – специфический вид деятельности. Указанные занятия значительно отличаются по своему характеру от схожих видов физической деятельности, проводимой как в рамках занятий, так и во время самоподготовки. Назовем отличительные признаки самостоятельных занятий по развитию скоростной выносливости:

– приоритетность перед занятиями в рамках учебных пар. Указанный признак отражает специфику занятий физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России. Курс дисциплины «Служебно-прикладная физическая подготовка» включает в себя темы, связанные как с развитие силы, быстроты, выносливости, так и с изучением боевых приемов борьбы [1, с. 50]. Это и порождает определенные проблемы, связанные с невозможностью акцентирования на совершенствовании конкретных физических качеств организма.

– занятия зачастую могут совпадать с периодом рекреации организма. Под рекреацией организма человека понимается его восстановление после длительной работоспособности, в результате которой накапливается усталость. Организм курсанта в большей степени подвержен определенному стрессовому воздействию, ввиду режима организации дня, возникновении внезапных ситуаций, сбивающих режим дня (тревоги, собрания, конференции, наряды и т.д.). Все указанное осложняется нагрузкой, которую обучающиеся получают непосредственно во время учебных занятий, в том числе и по физической подготовке. Перечисленные условия постоянно наслаиваются на организм, приводя в конечном итоге к возникновению усталости. Естественно системы саморегуляции организма также испытывают перегрузки, что может приводить к 2 исходам: 1) начинаются рекреационные процессы; 2) появляется подобие синдрома «хронической усталости». Самостоятельные занятия по совершенствованию скоростной выносливости, при неправильной организации, могут лишь усложнить ситуацию, давая дополнительную нагрузку. Именно поэтому крайне важно грамотно планировать самостоятельные занятия, учитывать учебное расписание пар, периодичность учебных занятий по физические подготовке. Планировать необходимо и режим отдыха: достаточное количество сна, дни отсутствия физических нагрузок, наиболее эффективные формы досуга.

– практическая невозможность соблюдения режима питания и восстановления водно-солевого баланса. Указанная особенность организации дня курсанта, где расписано все, вплоть до времени приема пищи. Однако подобный режим питания может подходить далеко не всем, тем более в условиях проведения дополнительных занятий по самостоятельному совершенствованию выносливости. Получать дополнительное питание представляется не всегда возможным, ввиду определенных правил, регламентирующих поведение курсантов во время учебных занятий, самоподготовки и т.д. То же касается и режима пополнения водно-солевого баланса.

– необходимость четкой и грамотной организации, возможного стороннего контроля. Самостоятельные занятия по совершенствованию скоростной выносливости проводятся, как правило, вне учебных занятий, ввиду чего за деятельностью тренирующегося отсутствует сторонний контроль. Это может способствовать развитию нескольких негативных факторов: во-первых, возможных недоработок в процессе тренировки (особенно на ранних этапах тренировок) – указанное негативное явление никогда нельзя исключать из поля зрения, ведь организм любого человека испытывает стресс при выходе из «зоны комфорта», ввиду чего непосредственно во время занятий может проявляться, например, синдром мнимой усталости. Во-вторых, возможна наоборот, переработка организма, что будет оказывать губительное влияние на организм. Мы уже отмечали важность грамотной организации и планирования самостоятельных занятий. Для недопущения подобных негативных явлений можно обращаться за помощью к преподавателям физической подготовки.

В теории физической подготовки выделяют три основных вида самостоятельных занятий по совершенствованию физических навыков организма [2, с. 2]:

– утренняя гигиеническая гимнастика;
– упражнения, выполняемые в течение дня;
– полноценные самостоятельные тренировочные занятия.

Особого внимания заслуживает именно третья составляющая.

Наиболее эффективными методами развития скоростной выносливости в рамках самостоятельных занятий будут интервальный и равномерный методы. При этом именно самостоятельное использование указанных методов будет иметь особую специфику.

Во-первых, следует выполнять упражнения до утомления на фоне утомления. Довольно сложное состояние, которое зачастую бывает сложно ощутить. При первых признаках утомления организма, необходимо продолжить тренировку, по возможности увеличивая нагрузку. После достижения необходимого результата мышцы в организме почувствуют «глубокое» утомление, занимающийся почувствует легкую слабость. Именно такой порядок самостоятельных занятий будет давать наиболее эффективный результат.

Во-вторых, необходимо строго координировать дыхание с движениями. Вентиляция легких играет важную роль в формировании выносливости, именно поэтому важно соблюдать дыхательный режим, особенно непосредственно во время беговых упражнений. Правильное использование двигательной активности мышц с дыханием приводит к развитию привычки организма. При дальнейшей физической активности в том же режиме, оно «автоматически» будет обеспечивать правильный термообмен и аэробную регуляцию, что будет приводить к увеличению выносливости.

В-третьих, регулировать нагрузку на организм. Особое внимание следует обращать на состояние пульса. Самостоятельные занятия физической подготовкой могут таить в себе опасность при неправильном распределении нагрузки и неумении проводить самоанализ состояния в процессе тренировки.

В-четвертых, необходимо снижать вес тела до оптимального. Занятия по развитию выносливости всегда могут принести значимые плоды, однако возможности

организма небезграничны. Ввиду чего рекомендуется избавляться от излишков жировых отложений, увеличивающих нагрузку во время выполнения упражнений на выносливость.

При организации самостоятельных занятий необходимо руководствоваться некоторыми рекомендациями [3, с. 128]:

– тренировочные занятия проводятся индивидуально или в составе группы;
– групповые занятия считаются наиболее эффективными;
– для начала занятий не следует ориентироваться на определенное время года; необходимо начинать занятия сразу после выявления невозможности выполнения упражнений на достаточном уровне, однако если начинать занятия осенью можно постепенно привыкнуть к тренировкам в условиях зимней погоды;
– осенью и зимой целесообразно проводить тренировки после 12 часов дня – в это время температура воздуха достигает максимальных вершин;
– основной формой развития скоростной выносливости в рамках самостоятельных занятий будет являться бег;
– при беге всегда необходимо руководствоваться принципом экономичности – меньше движений, больше эффективности;
– бегать необходимо без напряжения, «свободно»;
– обращать особое внимание на технику и пластику бега, особенно следить за движением ног, осанкой;
– уделять много внимания самодиагностике, причинам появления боли в мышцах и суставах.

Тренироваться нужно всегда по определенному плану. Прежде всего, надо продумать, как проводить занятия. Структура тренировочного занятия должна быть следующей:

– разминка;
– основная часть;
– заключительная часть, или заминка.

Пока мышцы не разогреты, они работают на небольшой мощности. Как правило, температура конечностей ниже, чем температура туловища. Поэтому важно разогреть их с помощью некоторых подготовительных упражнений. В качестве разминки рекомендуется следующая основная программа:

1. медленный бег на 600–800 м;
2. общеразвивающие упражнения – 10–15 мин;
3. упражнения на гибкость и подвижность суставов туловища и ног.

В основной части тренировки для совершенствования техники бега и развития скоростной выносливости может использоваться следующий примерный перечень упражнений:

– темповой бег от 25 до 45 мин при ЧСС 160-180 уд/мин;
– фартлек от 25 до 45 мин при ЧСС от 120 до 180 уд/мин (чередование медленного бега с небольшими ускорениями на 100-400 м);
– фартлек: бег в среднем темпе на дистанции 1,5 км с короткими стартами с максимальной скоростью на отрезках 40-60 м;

– повторный бег 4-6 раз на отрезках 400-600 м со скоростью 70-80%, выполнить 1-2 серии;

– повторный бег в гору 3-4 раза на отрезках 300-500 м со скоростью 70-80% от максимальной;

– спортивные и подвижные игры от 30 до 90 мин: - участие в соревнованиях и контрольных пробежках на дистанциях 1-5 км, выполнение контрольных нормативов в беге (кроссе) на 1, 3 и 5 км (эти способы выполнения упражнений являются обязательной частью тренировочной программы, позволяющей стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, выявлять уровень их развития, эффективно содействовать воспитанию волевых качеств, но использовать их надо разумно, чтобы не вызвать переутомление организма занимающихся).

Заминка включает в себя упражнения на расслабление. Их используют в тренировке в качестве отвлекающих, применяемых непосредственно в заключительной части занятия после силовых упражнений, а также после бега на выносливость. Упражнения на расслабление способствуют максимальному снятию напряжения и отдыху после физических усилий. Упражнения на расслабление снижают кровяное давление, улучшают способность к концентрации, придают силы и просто создают хорошее настроение.

Помимо бега есть множество иных упражнений, которые можно использовать в рамках самостоятельных занятий по развитию скоростной выносливости: скакалка, велосипед, выброс ног вперед-назад являются отличными симуляторами условий напряжения организма во время бега, происходит воздействие на одинаковые группы мышц; игры и плавание также способствует развитию специальной выносливости, кроме этого обеспечивают развитие волевых качеств и определенную степень расслабления [4, с. 65].

Таким образом, самостоятельные занятия по совершенствованию скоростной выносливости – специфическая форма деятельности курсантов образовательных организаций МВД России. Существуют факторы, которые зачастую оказывают отрицательное влияние на эффективность тренировочных процессов, в основном они связаны с ненормированным режимом дня, невозможностью получения дополнительной подпитки и т.д. Вместе с тем, самостоятельные занятия являются довольно опасной формой физической активности: неправильное распределение нагрузки может приводить к возникновению хронической усталости, либо приводить к серьезным негативным последствиям. Для их избегания необходимо соблюдать ряд практических советов и грамотно организовывать самостоятельные занятия.

Литература

1. *Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.*

2. *Бальсевич В. К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 4. С. 2-3.*

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. Губанов Э. В., Гуняев Е. В. Методика обучения технике бега на длинные дистанции // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 64-66.

References

1. Moskin S. A., Eremin R. V. Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy v tselyakh povysheniya dvigatel'noy aktivnosti cheloveka [Organization of independent physical training to improve motor activity in humans]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-2 (18), pp. 47-53.

2. Bal'sevich V. K. Infrastruktura vysokoeffektivnogo fizicheskogo vospitaniya v obshcheobrazovatel'noy shkole: metodologiya proektirovaniya i ekspluatatsii [Infrastructure high performance physical education in secondary school: methodology of the design and operation of]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training, 2003, no. 4, pp. 2-3.

3. Kuznetsov M. B. Osobennosti organizatsii samostoyatel'noy fizicheskoy podgo-tovki kursantov vuzov MVD Rossii [Features of the organization of independent physical training of cadets of higher education institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 2 (71), pp. 127-130.

4. Gubanov E. V., Gunyaev E. V. Metodika obucheniya tekhnike bega na dlinnye distantsii [Methods of teaching long-distance running Techniques]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley : sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports of cadets and students: collection of articles]. Orel, Orui of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, pp. 64-66. (In Russia).

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON THE PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS

Назирова Анна Анатольевна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра адаптивной физической культуры, физиологии
и медико-биологических дисциплин»
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия
Nazirova Anna Anatolyevna
candidate of biological sciences, associate professor
department of adaptive physical culture, physiology and biomedical disciplines
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia

Климова Полина Александровна
студент
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия
Klimova Polina Aleksandrovna
student
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia

Аннотация. *Установлено, что в процессе обучения в вузе в организме студентов часто возникают неблагоприятные функциональные изменения, определяемые как «феномен физической дизадаптации» [1, с. 144].*

Двигательную активность современного человека следует рассматривать как средство улучшения способности организма эффективно использовать биологические возможности при выполнении социальных и производственных функций. Дизадаптация современного человека характеризуется значительными изменениями привычных условий жизни и нарушением механизмов реагирования на резкое изменение темпов и условий жизни, несоответствием возможностей адаптационных реакций на проявление научно-технической революции [2, с. 29].

Abstract. *It is established that in the process of studying at the University in the body of students often there are adverse functional changes, defined as «the phenomenon of physical disadaptation» [1]. Motor activity of modern man should be considered as a means of improving the body's ability to effectively use biological capabilities in performing social and industrial functions. The disadaptation of modern man is characterized by significant.*

Ключевые слова: *двигательная активность, функциональные возможности, адаптационные реакции.*

Keywords: *motor activity, functional capabilities, adaptive responses.*

Исследования показали, что многие люди находятся в состоянии предболезни, т.е. в пограничном состоянии, когда они не имеют достаточных функциональных возможностей для полноценного труда и отдыха, у них отсутствуют необходимые физические кондиции. Коррекция проявлений физической дизадаптации обеспечивает снижение заболеваемости и повышение качества здоровой жизнедеятельности [2, с.30].

Обследованы студенты юношеского возраста (17-20 лет) младших курсов ФГБОУ ВО «ЛГПУ», всего 218 человек, из них 65 юношей и 153 девушки.

По результатам медицинского обследования, проводимого специалистами, студенты распределены на группы, имеющие низкую, среднюю и высокую двигательную активность (ДА).

Студенты, занимающиеся циклическими и ациклическими видами спорта (легкая атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, гиревой спорт, плавание), имели высокий уровень ДА и были отнесены к основной группе.

Студенты, не занимающиеся спортом, отнесены к группе с низкой ДА – контрольная группа.

При обследовании студентов решались следующие частные задачи:

– обоснованность распределения на медицинские группы для занятия студентов физическим воспитанием (основная, подготовительная и специальная);

– оценка взаимосвязи показателей здоровья и уровня развития двигательных функций;

– определение степени корреляции физической работоспособности PWC-170 и различных режимов ходьбы и бега.

Проведена стандартная проба PWC 170 для определения уровня ФР с расчетом МПК по методике В.Л. Карпмана с соавт., (1988) [3, с.48]. Нагрузка рассчитывалась по формуле:

$$N = P \times h \times n \times 1{,}3,$$

где: N – мощность нагрузки (кгм/мин); P – масса тела обследуемого (кг); h – высота ступеньки; n – часота восхождений на ступеньку в минуту; 1,3 – коэффициент уступающей и преодолевающей работы при степ-тестировании.

Исследуемому предлагались две нагрузки продолжительностью по 2 минуты каждая с 3-минутным отдыхом между ними. Расчет физической работоспособности проводился по формуле В.Л. Карпмана:

$$PWC_{170} = N1 + (N2 - N1) \times \frac{170 - f1}{f2 - f1},$$

где: N 1– мощность первой нагрузки (кгм/мин), N 2 – мощность второй нагрузки (кгм/мин), f 1 – ЧСС после выполнения первой нагрузки (уд/мин), f 2 – ЧСС после выполнения второй нагрузки (уд/мин).

МПК рассчитывали по формуле:

$$МПК = 1{,}7 \times PWC_{170} + 1240$$

$$МПК(мл/кг) = МПК / МТ$$

Изучение работоспособности по тесту PWC170 в первом семестре показало, что у юношей основной группы величина PWC170 составила 1079,12±16,23 кг/мин, у юношей контрольной группы – 973,58±11,14 кг/мин. Таким образом, у юношей с высокой ДА показатель выше на 105,54 кг/мин (9, 8%).

У девушек основной группы величина PWC170 составила 872,69±13,67 кг/мин, что на 234,22 кг/мин (26,8%) выше, чем у девушек контрольной группы (638,47±12,83 кг/мин).

Установлено, что МПК у юношей основной группы составило 43,55±1,55 мл/кг, а у юношей контрольной группы – 44,15±0,96 мл/кг. У девушек с высокой ДА (47,56±1,16 мл/кг) и низкой ДА (41,51±1,16 мл/кг) выявлены различия в значениях: у девушек с высокой ДА МПК выше на 6,05 мл/кг (12,7%), чем у девушек с низкой ДА.

Таким образом, у девушек и юношей контрольной группы (с низкой двигательной активностью), PWC170 ниже, чем у студентов с высокой двигательной активностью. В то же время у юношей с низкой двигательной активностью МПК выше, по сравнению с юношами основной группы, а у девушек с высокой двигательной активностью МПК достоверно выше ($P<0,05$), чем у девушек с низкой двигательной активностью.

Анализ заболеваемости первокурсников за 1 семестр показал, что за медицинской помощью обратились 68 студентов (34,1%). Это составило 132 случая, то есть в среднем – по 2 случая на одного студента. По данным обращаемости на первом месте были отмечены заболевания органов дыхания – 63,4%, в том числе ОРВИ – 41,7%, ларингиты –11%, бронхиты – 5%. На втором месте зарегистрированы болезни костно-мышечной системы – 13,2%, на третьем – системы кровообращения – 6,3%. Следует отметить, что 22% студентов имеют аномалии рефракции глаза, однако обращаемость к врачу по этому виду заболевания наименьшая.

Сравнение функциональных возможностей студентов, сгруппированных по признаку «состояние здоровья», не обнаружило существенной разницы между такими группами.

Изучение воздействия различных двигательных режимов на организм занимающихся показывает, что однократные и двукратные занятия в неделю служат лишь средством активного отдыха и организации досуга, но не оказывают формирующего воздействия на организм.

Литература

1. Агаджанян Н. А. Формирование оптимального функционального уровня неспецифической резистентности в период адаптации студентов к условиям вуза / Н. А. Агаджанян, Т. В. Ионова., М. Ф. Сауткин // Физиология человека, 1994. – Т. 20. – № 3. – С. 144-150.

2. Апанасенко Г. А. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. А. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры, 1989. – № 4. – С. 29-31.

3. Карпман В. Л. Исследование физической работоспособности / В. Л. Карпман, И. А. Гудков, Э. В. Белоцерковский. – Москва : Медицина, 1980. – С. 93.

References

1. Agadzhanyan, N. And. The development of optimal functional level of nonspecific resistance in the period of students ' adaptation to the conditions of the University / N. A. Agadzhanyan, T. V. Ionova., Sautkin M. F. // human Physiology, 1994. – T. 20. – N C – P. 144-150.

2. Apanasenko, G. A. Physical health and maximal aerobic capacity of the individual / G. A. Apanasenko, R. G. Naumenko // Theory and practice of physical culture, 1989. – No. 4. – Pp. 29-31.

3. *Karpman, V. L. Research of physical performance / V. L. Karpman, I. A. Gudkov, E. V. Belotserkovsky. – M.: Medicine, 1980. –P. 93.*

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И УСЛОВИЯ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

PARENTING VOLITIONAL QUALITIES AND THE CONDITIONS OF THEIR FORMATION AT CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA AT LESSONS OF PHYSICAL TRAINING

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. *Сотрудникам ОВД в профессиональной деятельности необходимо проявлять психологические и морально-волевые качества, которые формируются и развиваются благодаря занятиям физической подготовкой в образовательных организациях МВД России и позволяют не только успешно проходить обучение, но и эффективно выполнять поставленные служебные задачи в будущем.*

Abstract. *Police officers in their professional activities need to show psychological qualities and moral and volitional principles that are formed and developed through physical training in educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia and allow not only to successfully pass training, but also to effectively perform the assigned service tasks in the future.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, образовательное организация МВД России, курсант, сотрудник ОВД, воспитание, психологические качества, морально-волевые качества.*

Keywords: *physical training, educational institution of the Ministry of internal Affairs of Russia, cadet, police officer, education, psychological qualities, moral and volitional principles.*

Сотрудник органов внутренних дел для эффективного выполнения поставленных перед ним задач должен обладать рядом качеств, характеризующих волевую устойчивость и позволяющих ему сохранять психическое равновесие в различных ситуациях. К таким качествам можно отнести умение проявлять необходимое внимание и осторожность, противостоять психическому давлению со стороны преступников и правонарушителей, быстро и грамотно принимать решения в условиях психотравмирующей ситуации и т. д. Существует определенная проблема по привитию и воспитанию данных качеств в курсантах, которая заключается в неполной заинтересованности курсантами участия в процессе проведения занятий по физической подготовке, а так как эти и другие качества курсанты приобретают в первую очередь именно на данных занятиях, отсюда следует вывод, что препода-

вателю необходимо включать в работу весь арсенал педагогических и методических средств для грамотного проведения занятий.

Волевая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса курсантов, что обуславливает необходимость проведения занятий по физической подготовке на протяжении всего периода обучения и выделения данной дисциплине большого количества часов в образовательном процессе, а также построения занятия по определенным правилам.

Программа физической подготовки предусматривает выполнение различных физических упражнений, каждое из которых развивает не только определенный физический навык, но и волевое качество. Так, бег повышает работоспособность, улучшает умственную работу, развивает выносливость организма и формирует самоконтроль, силу воли и целеустремленность; тренировка бросков, ударов и защиты развивает смелость и решительность; выполнение задержания, сопровождения, личного досмотра помогают сформировать настойчивость и упорство; прохождение полосы препятствий и проведение учебно-тренировочных поединков на фоне усталости после выполненного кросса развивают мужество, стойкость и умение быстро принимать решения [1].

Для наиболее эффективного формирования нравственно-волевых качеств курсантов занятие должно соответствовать ряду следующих условий [2].

1) проведение мероприятий, направленных на формирование представлений об эталоне морально-волевого поведения, что заключается в воздействии преподавателя на воспитание личности курсанта в форме проведения лекций, просмотра видеоматериалов, содержащих в себе образец для поведения в определенной ситуации с точки зрения моральных ориентиров, разбор таких ситуаций, поддержание благоприятного климата в коллективе в процессе физической подготовки;

2) индивидуализация тренировочного процесса, что позволяет ставить перед каждым курсантом определенные задачи с учетом его психических и физических возможностей и развивать необходимые качества каждого конкретного курсанта;

3) выполнение физических упражнений в условиях возникающих препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления морально-волевых качеств, например: ограниченность времени на принятие решения, необходимость его принятия и действия по личной инициативе и повышенная ответственность за это, выполнение физических упражнений в условиях риска и борьбы с утомлением, т. д.;

4) Создание условий, повышающих эффективность выполнения упражнений, например, проведение их в игровом или соревновательном виде, использование взаимопомощи и поддержки между курсантами, создание уважительных отношений между курсантами и преподавателем, т. д.;

5) Использование приемов стимуляции волевых усилий, таких как мобилизующие приемы, помогающие объяснить, почему необходимо выполнить данное действие, вызвать эмоциональные переживания и тем самым побудить непосредственно к действиям (обращение к чувству долга, игра на самолюбии, ободрение, убеждение); организующие приемы, позволяющие переключить внимание курсантов, сосредоточить его на выполнении определенного двигательного действия или наоборот отвлечь от его выполнения, т. д.; использование коллективного взаимо-

действия курсантов; стимулирование и поощрение самостоятельной морально-волевой деятельности курсантов; другие приемы;

6) Проведение систематического анализа своей деятельности и мотивов поведения курсантами и преподавателем, разбор конфликтных ситуаций и уточнение тех норм, которым необходимо следовать в данной ситуации.

Огромную роль в воспитании психологических качеств курсанта играют методические приемы, обозначенные как пятое условие. Схематически их можно разделить на 3 подгруппы:

1) приемы, направленные на создание условий, в которых сотрудник получает возможность проявить свои морально-волевые качества;

2) приемы, создающие сознательно-активное отношение курсанта к поставленным перед ним задачам и тем самым стимулирующие его к преодолению возникшим перед ним трудностей и препятствий;

3) приемы, позволяющие добиться успеха при обучении курсанта тем или определенным упражнениям, требующим проявления тех или иных психологических качеств.

Все перечисленные методические приемы используются комплексно, в соответствии с конкретными особенностями содержания, задач обучения и воспитания, а также с учетом подготовленности занимающихся.

Подводя итог, можно сказать, что повышение психологической устойчивости сотрудника ОВД – один из показателей его готовности к эффективному выполнению поставленных перед ним задач, который является достаточно сложным процессом, включающим в себя целый комплекс направленных действий преподавателя. Повысить данную устойчивость и развить морально-волевые качества сотрудника в большой степени возможно благодаря грамотному проведению занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России, для чего необходимо сочетать определенные методы и выполнять ряд условий, позволяющих совершенствовать указанные качества с наибольшей эффективностью.

Литература

1. Гусев Ю. М., Поздняков А. П., Медведев А. В., Клименко С. С., Ермоленко С. А. Воспитание волевых качеств на занятиях по физической подготовке у курсантов // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. Чурапча : ЧГИФКиС, 2017. С. 79-83.

2. Кузьмин Н. Н., Березнев А. В. Условия формирования морально-волевых качеств курсантов образовательных учреждений МВД России на занятиях физической культурой и спортом // Вестник ВИ МВД России. 2013. № 4. С. 24-26.

References

1. Gusev Yu. M., Pozdnyakov A. P., Medvedev A.V., Klimenko S. S., Ermolenko S. A. Vospitanie volevykh kachestv na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke u kursantov [Education of strong-willed qualities in physical training classes for cadets]. Sovremennye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i molodezhi [Modern problems of physical culture, sports and youth]. Cpurapcha, ChGIFKiS Publ., 2017, pp. 79-83. (In Russia).

2. Kuzmin N. N., Bereznev A. V. Usloviya formirovaniya moral'no-volevykh kachestv kursantov obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom [Conditions for the formation of moral and volitional qualities of cadets of educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia in physical culture and sports]. Vestnik VI MVD Rossii - Bulletin of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2013, no. 4, pp. 24-26.

УДК 387.147.88

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНО – ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

IMPROVEMENT OF SPORTS AND TECHNICAL SKILLS BY MEANS OF DEVELOPING THE PSYCHOMOTIVE QUALITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS

Цыбулина Дарья Юрьевна
студент
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Tsybulina Darya Yuryevna
student
Institute of architecture and construction
Volgograd state technical University
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Виншу Маргарита Сергеевна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Vinshu Margarita Sergeevna
scientific advisor, Senior Lecturer
Department of Physical Education
Institute of architecture and construction
Volgograd state technical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В процессе спортивного совершенствования технического мастерства волейболисток университета ключевое значение приобретают средства и методы, ориентированные на моторику произвольных движений через психические процессы восприятия и ощущения, с приобретением умений тонко дифференцировать действия по времени, пространству и мышечным усилиям.*

Abstract. *In the process of sports improvement of the technical skill of the university volleyball players, the means and methods focused on the motor skills of voluntary movements through mental processes of perception and sensation, with the acquisition of skills to subtly differentiate actions in time, space and muscular efforts, acquire key importance.*

Ключевые слова: *психомоторные качества, точность мышечных усилий, чувство мяча, метод контрастных и сближаемых заданий.*

Keywords: *psychomotor qualities, accuracy of muscular efforts, feeling of a ball, method of contrasting and converging tasks.*

Введение. В группу спортивного совершенствования по волейболу зачисляются студентки, имеющие базовую основу технико-тактической подготовленности. На учебно-тренировочных занятиях перед преподавателем возникает необходимость поиска новых, более эффективных средств и методов дальнейшего обучения и совершенствования техники игровых приемов.

На данном этапе спортивного совершенствования в вузе вербальные методы начинают играть вспомогательную роль, тогда как ключевое значение в этом случае приобретают методы и средства, направленные на развитие психомоторных качеств.

Развитие способностей студентов в ходе учебно-воспитательного процесса представляется важным фактором оптимизации обучения, способствующим повышению мотивации и эффективности самостоятельной работы. Развитие способностей студентов, в том числе и психомоторных, является важной задачей современного образования, что связано с общественными потребностями в накоплении интеллектуального потенциала молодых специалистов. В связи с этим, исследования в этой области является актуальным для современной науки [1].

Понятие «психомоторика» отображает зависимость двигательных проявлений человека от психической регуляции. Так, осуществление физических упражнений происходит под контролем сознания, а проявление двигательных качеств требует участия волевого усилия. Поэтому, психомоторная сфера человека – это сплав психологических и физиологических механизмов управления движением [3].

Умение правильно распределить усилия во времени и пространстве - одно из основных условий проявления высокого технико-тактического мастерства любого спортсмена. Специфика оценки качества соприкосновения волейболиста с мячом во всех игровых элементах позволяет утверждать, что тонкое дифференцирование мышечных усилий по величине, месту и времени их проявления во многом определяет класс игрока [4].

В настоящее время с ростом интенсификации игровой деятельности в волейболе возникает острая необходимость совершенствования защитных приемов мяча, летящего с различной скоростью. В основе двигательного механизма защитных передач лежит фаза амортизации, направленная на погашение встречной скорости полета мяча. В связи с этим общим закономерным для техники верхних и нижних защитных передач является снижение скорости мяча принимающей поверхностью рук и отсутствие их встречного движения к мячу в фазе амортизации [2].

Цель исследования - совершенствование техники защитных передач мяча в волейболе средствами развития умения дифференцировать мышечные усилия по величине их проявления.

Задачи:

1) Выявить способности дифференцировки мышечных усилий в приеме мяча снизу у волейболисток группы спортивного совершенствования;

2) Подобрать средства и методы, воздействующие на развитие способности к дифференцировке мышечных усилий;

3) Проследить динамику улучшения качества защитного приема в волейболе (приема мяча двумя руками с низу).

Организация и методы исследования. Контингент испытуемых состоял из девушек сборной команды по волейболу ИАиС среднего возраста 18,9±0,98, длины тела 174,8±3,95 и массы тела 58,2±1,8, имеющих в своем большинстве квалификацию первого спортивного разряда, в количестве 15 человек.

В основную часть занятий вводились специальные упражнения, направленные на изменения мышечно-суставной чувствительности: мячи разного веса, смена расстояния, темпа и ритма выполняемых движений. За основу был взят метод «контрастных и сближаемых заданий», разработанный В.С.Фарфелем (1960)

Контрольные испытания проводились в начале учебного года (2019-2020) и спустя мезоцикл тренировочных занятий (декабрь)

Методами исследования были: изучение и анализ теоретических работ и практического опыта тренеров; педагогические наблюдения; контрольные упражнения, определяющие точность воспроизведения силовых характеристик движений; педагогический эксперимент, статистический анализ.

Результаты исследования. В результате исследования выяснено, что техника защитных передач обусловлена не только внешней структурой движений, но и определенным функциональным состоянием мышечного аппарата, которая проявляется в дифференцировке мышечных напряжений при выполнении передач мячей, летящих с различной встречной скоростью. До начала эксперимента способность к точному проявлению силовых усилий (ТМУ) кистей рук составила 39,6%, а мышц нижних конечностей 42,6%, что приводило к выполнению более 50% ошибок в защитных действиях (табл.1).

С ростом спортивного мастерства происходит адаптация к обычным тренировочным средствам, поэтому для повышения эффективности тренировочных занятий в развитии точности движений была введена методика специальных средств, островоздействующих на мышечно-суставную чувствительность, которая привела к улучшению точности мышечных усилий кистей рук волейболисток на 34,7%, а мышц нижних конечностей на 11,6%. (табл.1).

Таблица 1

Показатели дифференцировки мышечных усилий студенток-волейболисток в процессе эксперимента

ПМУ	Д, (кг) 100%	Силовое усилие в 50 % (кг)	*ТМУ, %	Оценка	Прыжок вверх, (см) 100%	Оценка	Прыжок вверх, (см) 50%	*ТМУ, %	Оценка
До проведения эксперимента									
X ср. (n=15)	21,6	18,4	39,6	2	39,8	3	16,2	50,6	2
После проведения эксперимента									
X ср. (n=15)	26,8	24,7	15,9	4	43,5	4	20,5	39,0	3

*Оценка точности мышечных усилий по методике В.Б.Мандриков, М.П. Мицулина, (2000)

Примечание: ПМУ- параметры мышечных усилий; Д- динамометрия (сильнейшей руки); ТМУ- точность мышечных усилий

В результате применения разработанной методики в мезоцикле тренировочного процесса произошли качественные изменения техники защитного приема в зависимости от условий выполнения. После силовой подачи мяча на 21,3%, нападающего удара – 13,9% и в условиях учебно-тренировочной игры – на 7,6 % (табл.2).

Таблица 2

Показатели технических ошибок защитных действий волейболисток, в зависимости от условий выполнения (%)

Способ выполнения / Условия выполнения	**После силовых нападающих приемов**		**В условиях учебно-тренировочной игры**
	Подача мяча	**Нападающий удар**	
До проведения эксперимента			
Прием мяча двумя руками снизу	48,6	56,3	34,2
После проведения эксперимента			
Прием мяча двумя руками снизу	27,3	42,4	26,6
Динамика изменений	21,3	13,9	7,6

Выводы: Повышение мышечно-суставной чувствительности, способности к точному анализу силовых, пространственных и временных характеристик движений в волейболе является одним из необходимых условий создания более широкой функциональной базы для совершенствования технического мастерства спортсменок.

Литература

1. *Акопова, М. А. Возможности целенаправленного развития компонентов психомоторных способностей студентов / М. А. Акопова // Мир науки. – 2017. – Т. 5, №3. – С. 46–53.*
2. *Гетманова Т. В. Особенности влияния метода динамических усилий на развитие скоростно-силовых способностей студенток-волейболисток массовых разрядов с разными типами телосложения / Т. В. Гетманова // Молодой ученый. – 2014.– № 9 (78). – С. 637–639.*
3. *Зыкова А. П. Психомоторная сфера спортсмена / А. П. Зыкова, Е. В. Воробьева, С. Л. Зыков // Наука-2020. – 2019. № 8(33). – С. 10–16.*
4. *Марков К. К. Экспериментальные исследования совершенствования психомоторных качеств игроков в современном волейболе / К. К. Марков, О. О. Николаева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2015. – № 2. – С. 142-143.*

References

1. *Akopova M. A.(2017). "Possibilities of purposeful development of the components of psychomotor abilities of students", World of science, Vol.5, no. 3, pp.46–53.*

2. Getmanova T. V.(2014) "Features of the influence of the method of dynamic efforts on the development of speed-strength abilities of female volleyball students of mass categories with different types of physique ", Young scientist, no. 9 (78), pp.637–639.

3. Zykova A. P., Vorob'eva E. V. and Zykov S. L. (2019)" Psychomotor sphere of an athlete", Science-2020, no. 8 (33), pp.10–16.

4. Markov K. K. and Nikolaeva O. O. (2015) "Experimental studies of improving the psychomotor qualities of players in modern volleyball", Scientific review. Pedagogical science, no. 2, pp.142–143.

УДК 377.112.4

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УНИВЕРСИТЕТЕ

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE MANAGEMENT OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методика физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
Ph.D., associate Professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Прохоров Руслан Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Prokhorov Ruslan Alexandrovich
Ph.D., associate Professor
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Шевляков Александр Иванович
преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Shevlyakov Alexander Ivanovich
teacher
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассказывается о совершенствовании эффективности управления учебного процесса по физическому воспитанию в Орловском государственном университет имени И. С. Тургенева. Представлена модель эффективности организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. В качестве одной из главных задач обучения по дисциплине «Физическая культура» участники исследования определили ориентацию студентов на постепенный переход от обязательных заня-*

тий, регламентированных учебной программой, к индивидуальным самостоятельным занятиям.

Abstract. *The article describes the improvement of the effectiveness of the management of the educational process in physical education at the Oryol state University named after I. S. Turgenev. A model of the effectiveness of the organization of the educational process in physical education in higher education is presented. As one of the main tasks of training in the discipline «Physical culture», the study participants identified the orientation of students to a gradual transition from compulsory classes regulated by the curriculum to individual independent classes.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, университет, студенты, управление, эффективность.*

Keywords: *physical education, University, students, management, efficiency.*

В современных условиях физическое воспитание студентов является важным для социального и экономического развития российского общества. Проводимые занятия по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» помогают развивать у студенческой молодежи физические, биологические и личностные качества, которые необходимы для дальнейшей жизнедеятельности. Рабочие программы по данной дисциплине способствуют развитию мотивации к занятиям физкультурно-спортивной направленности, психофизической подготовленности и потребности к здоровому стилю жизни [1, 4].

Оценка эффективности организации системы по физическому воспитанию связана с влиянием многих факторов и поэтому решение этих вопросов в теории и методике физического воспитания требует комплексного подхода. На рис.1. показана прямая и обратная связь эффективной организации учебного процесса с влиянием отдельных факторов.

Как видно из модели, эффективность учебного процесса по физическому воспитанию состоит из взаимосвязанных и взаимозависимых компонентов, которые обуславливают и взаимно дополняют друг друга. Здесь необходимо также рассматривать ряд психологических факторов, которые помогут успешно функционировать в одной подсистеме, типа «преподаватель физического воспитания», «студент, занимающийся физической культурой». Таким образом, совершенствуется методика занятий, условия организации физкультурно-оздоровительной работы в целом, создаются определенные традиции в учебном процессе по физическому воспитанию в вузе.

Использование таких подразделений как кабинет физической культуры, спортивный клуб в вузе в качестве объекта, удовлетворяющего потребности студентов, способствует повышению авторитета преподавателей физической культуры [3]. В данном случае, эффективная деятельность всех элементов организации, как системы, позволяет создавать и совершенствовать методику учебного процесса по физическому воспитанию с использованием современного и самодельного оборудования, инвентаря, тем самым, обеспечивая наиболее благоприятные условия для занятий физическим воспитанием.

Одним из главных принципов в работе преподавателя является повышение производительности учебного процесса, путем постановки индивидуальных целей

и задач перед студентом, адекватных планируемому результату и его возможностям. Важно в процессе формулирования целей занятия не прибегать к стереотипам.

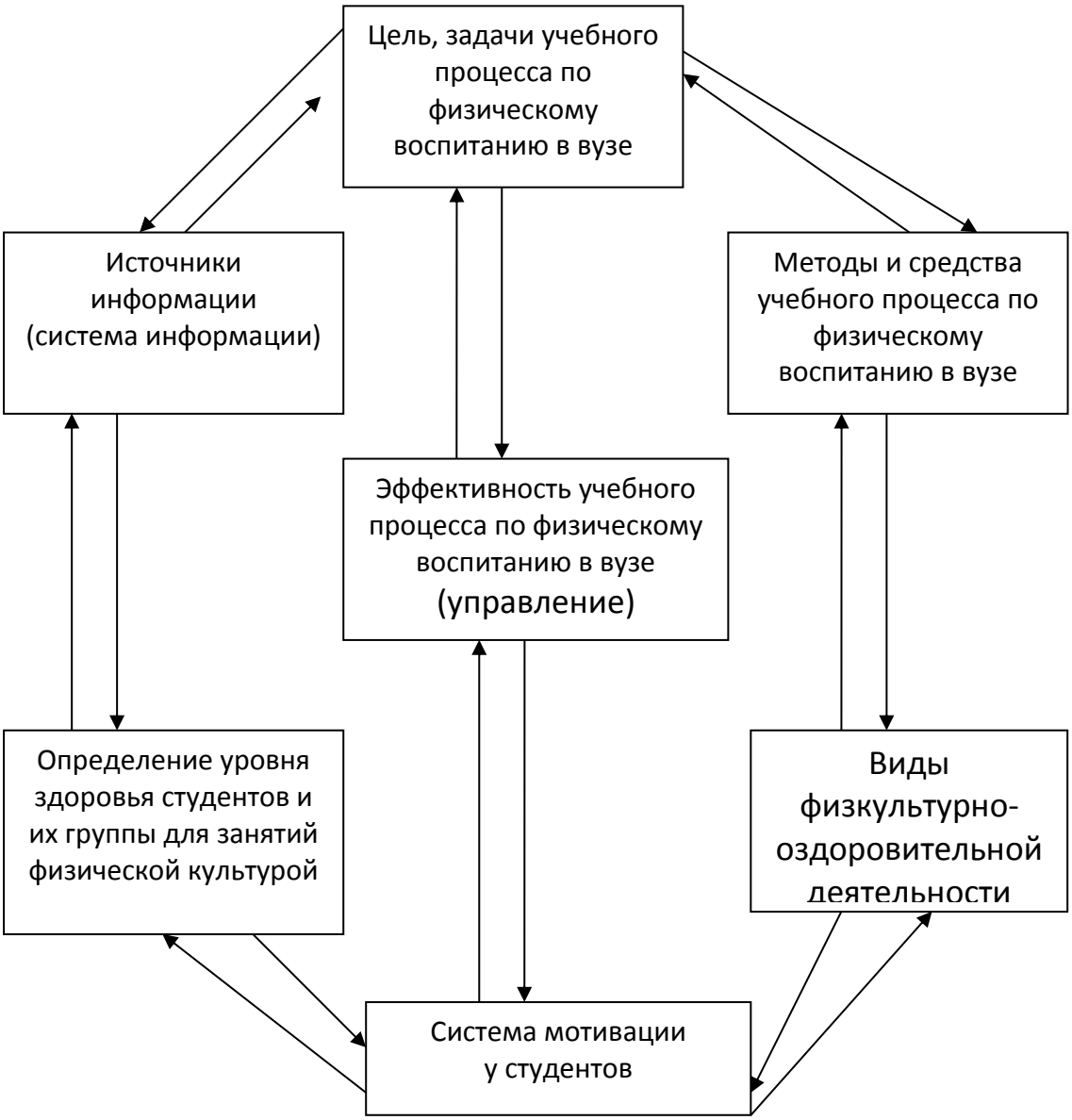


Рис. 1. Модель эффективности организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе

Процесс выработки решений на этой основе является не менее важным, чем сами решения. А принятые совместно преподавателем и студентом цели приобретают личностную значимость и мотивацию.

Для успешного проведения учебного процесса по физическому воспитанию необходимы постоянные обновления и перемены в его содержании, но с условием, что они способствуют повышению эффективности без возникновения дополнительных чрезмерных нагрузок на организм студента. При этом не исключается поиск новых подходов и направлений в управлении учебным процессом по физическому воспитанию (новые формы работы, различные виды спорта, нетрадиционные мето-

дики), более эффективных чем те, которыми пользовались ранее преподаватели по физическому воспитанию.

При совместных действиях, взаимоотношениях преподаватель и студент могут добиться многого, если работают вместе. Причем тесные отношения не должны быть эпизодическими, вызванные временным энтузиазмом, а являются постоянным критерием деятельности, как основной составляющей эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Совместно со спортивным клубом Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева» научным студенческим обществом факультета физической культуры и спорта был разработан проект «Спортивно-ориентированная деятельность студентов вузов как фактор формирования здорового образа жизни» [3]. Известно, что любые качества человека формируются в соответствующей деятельности. Образовательная модель формирования ответственности за личное здоровье может быть представлена как поэтапный процесс освоения и выполнения физкультурной деятельности в целях сохранения и укрепления здоровья. Студентами проводилось проектирование содержания системы формирования ответственности за здоровье, которое основывается на поэтапном формировании компонентов этого личностно важного качества обучающихся. Участники группы (студенты научного студенческого общества) выступали перед аудиторией со своими выступлениями. Одним из важных требований к содержанию обучения будущих руководителей (в настоящее время студенты) является их готовность к реализации организационно-управленческих функций. Выполнение данных функций требует оптимального соотношения теоретических знаний системы управления и практических навыков работы с людьми, совершенствованию управленческого мышления. Это означает, что будущий руководитель должен уделять внимание как задаче, так и человеку, но имея при этом в виду и эффективность в различных условиях деятельности. Трехмерное управленческое мышление приводит студентов в будущем управлять по ситуации. В соответствии с ним лучший способ управления надо выбирать, исходя из сложившейся ситуации (например, один при подготовке профессиональных спортсменов, другой на занятиях с людьми, поддерживающими здоровый образ жизни).

В качестве одной из главных задач обучения по дисциплине «Физическая культура» спортивный клуб и научное студенческое общество определили ориентацию студентов на постепенный переход от обязательных занятий, регламентированных учебной программой, к индивидуальным самостоятельным занятиям. Были изучены приоритеты студентов при выборе спортивных секций. Это расширило сферу предоставляемых во внеучебное время услуг. Необходимо заметить, что в последнее годы под воздействием средств массовой информации интересы студентов претерпевают некоторые изменения. Несмотря на сохранение лидирующих позиций игровых видов спорта значительный интерес сегодня у студентов вызывают те секции, на которых решаются задачи коррекции фигуры. Этот факт подтверждает и изучение задач, которые хотели бы решать студенты в процессе занятий физической культурой.

С целью повышения эффективности работы спортивного клуба и поисков путей привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой было проведено исследование посещаемости платных и бесплатных спортивных секций, тренажерного зала и занятий различными видами спорта по интересам [2]. При анализе результатов посещения спортивно-оздоровительного комплекса университета во внеучебное время студентами различных факультетов получен ряд интересных данных.

Чаще всего спортивно-оздоровительный комплекс посещают студенты медицинского института (22,6 %) и института экономики и управления (20,9 %). Они отдают предпочтение самостоятельным занятиям в тренажерном зале, и больше всех его посещают студенты медицинского института (около 60%). Студенты-экономисты также останавливают свой выбор на бесплатных занятиях. Студенты института педагогики и психологии, социального факультета выбирают как платные (25 %), так и бесплатные (27%) групповые занятия. Младшие курсы всех факультетов выбирают занятия под руководством тренера, тогда как старшекурсники предпочитают планировать время занятий самостоятельно. Причины такого положения обусловлены как расписанием учебных занятий, так и графиком работы обучаемых.

На основании проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Необходимо включить в содержание учебных и оздоровительных занятий те физические упражнения, которые бы кроме решения сугубо тренировочных задач направленно воздействовали на формирование внешнего вида, гармоничное развитие личности студента и готовили его к будущей профессиональной деятельности.
2. Расширить сферу предоставляемых в тренажерном зале услуг с ведением персонального тренинга, необходимого для формирования у занимающихся активности и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.
3. Целесообразно чаще привлекать к самостоятельным занятиям студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и даже специально медицинской группе, не имеющих возможности в полном объеме заниматься физической культурой по государственной программе. Расширить для них спектр секционных услуг, связанный с реабилитацией и рекреацией оздоровительного характера.

Литература

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие. Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. 283 с.

2. Рожнов А. А., Соломченко М. А., Белевский В. Н., Чистяков К. Е. Реализация процесса обучения волейболу студентов вузов в рамках предмета "Физическая культура" // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 6. С. 78-84.

3. Соломченко М. А., Лутошкина И. В., Максимов Д. А. Спортивный клуб как звено управления развитием сферы физической культуры и спорта в высшем учебном заведении // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 74-80.

4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. Москва : Гардарики, 2000. 448 с.

References

1. *Grishina Yu. I. Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical culture of a student]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2019, 283 p.*
2. *Rozhnov A. A., Solomchenko M. A., Belevsky V. N., Chistyakov K. E. Realizatsiya protsessa obucheniya voleybolu studentov vuzov v ramkakh predmeta "Fizicheskaya kul'tura" [Implementation of the process of teaching volleyball to University students in the framework of the subject "Physical culture"]. Izvestiya Tula state University. Physical Culture. Sport - Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport, 2020, no. 6, pp. 78-84.*
3. *Solomchenko M. A., Lutoshkina I. V., Maksimov D. A. Sportivnyy klub kak zveno upravleniya razvitiem sfery fizicheskoy kul'tury i sporta v vysshem uchebnom zavedenii [Sports club as a link in managing the development of physical culture and sports in higher education]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the individual, 2020, no. 3 (23), pp. 74-80.*
4. *Ilinich V. I. (ed.). Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical culture of a student]. Moscow, Gardariki Publ., 2000, 448 p.*

УДК 796

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК

THEORETICAL JUSTIFICATION OFCOORDINATION ABILITIES CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE TAKING INTO ACCOUNT BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
candidate of technical sciences, associate professor
department of biochemistry biomechanics and natural science disciplines'
Kuban state University of physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Якунина Валентина Андреевна
магистрант
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Yakunina Valentina Andreevna
master's student
Kuban state University of physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Аннотация. *В статье дается теоретическое обоснование координационных способностей детей младшего школьного возраста с учетом биомеханики движений. В связи с этим, в занятиях по физической культуре с младшими школьниками большое внимание уделяется выбору средств и методов физического воспитания и это является важным педагогическим и методическим аспектом для студентов проходящих педагогическую практику.*

Abstract. *The article provides a theoretical justification for the coordination abilities of children of primary school age, taking into account the biomechanics of movements. In this regard, in physical education classes with younger students, much attention is paid to the choice of means and methods of physical education and this is an important pedagogical and methodological aspect for students undergoing pedagogical practice.*

Ключевые слова: *координационные способности детей, биомеханические качества, двигательная активность, методы физического воспитания, физические возможности.*

Keywords: *coordination abilities of children, biomechanical qualities, motor activity, methods of physical education, physical capabilities.*

Проблема развития координационных возможностей обсуждается как специалистами-практиками, занимающимися с детьми разных возрастных групп, так и учеными, высказывающими научные мнения (Аустер Б. В.; Барчукова Г. В., Мишутин Е. Д.; Лях В. И.;Тихомиров А. К.; Серикова Ю. Н., Александрова В. А., Нечаева А. Ю.) [2,3,15,22,23]. Ибо проблема раскоординированности движений актуальна в связи со снижением двигательной активности с одной стороны, с другой стороны, возросшим уровнем детских заболеваний с различными патологиями (Воловик Н. И.; Горская И. Ю.; Жемчуг Ю. С., Белоусова К. В., Лабазова А. В., Сараев А. С.; Салькова Н. А.) [8,9,11,18,21]. Студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма обращают внимание на развитие координационных способностей детей проходя педагогическую практику в общеобразовательной и спортивной школах, оздоровительном лагере [19].

Младший школьный возраст определяется многими учеными периодом интенсивного формирования и роста тела, развития всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности (Волкова Е. В., Заяц Е. В.) [7].

Возрастные особенности и физические возможности детей определяют методы обучения и форму проведения занятий (Двейрина О. А.) [10].

В возрасте 8-9 лет происходит бурное развитие организма ребенка [14]. У него активно формируется нервная, костно-мышечная система, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы биологического здоровья, здорового образа жизни и полноценного физического развития.

Двигательная активность – биологический фактор жизнедеятельности организма [20]. Крепкое здоровье, высокая работоспособность, хорошее самочувствие и настроение закладываются на протяжении многих лет. В связи с этим, в занятиях по физической культуре с младшими школьниками большое внимание уделяется выбору средств и методов физического воспитания и это является важным педагогическим и методическим аспектом для студентов, проходящих педагогическую практику.

В этом возрасте наблюдается незавершенность строения стопы. Высокая степень дифференцировки окончаний происходит к 7-8 годам. В этом возрасте у детей появляются быстрые и разнообразные движения, увеличивается количество точек окостенения. К концу 9-го года жизни часто проявляются грудной и поясничный физиологические изгибы позвоночника.

В развитии мышц выделяют несколько условных этапов. Один из них – это возраст 9 лет [24]. К девяти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки. К этому возрасту у ребенка значительно увеличивается мышечная масса, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

К 8-9 годам наблюдается выраженная положительная динамика развития основных двигательных навыков и качеств ребенка: нарастание скорости бега, увеличение длины прыжка, метания. В этом возрасте у ребят улучшается координация движений, во время ходьбы более чем у 70 % отмечаются координированные

движения рук и ног, периоды сокращения мышц чередуются с более длительными периодами их расслабления. Поэтому ходьба становится менее утомительной, чем сохранение статической позы [16].

К началу младшего школьного возраста в основном завершается формирование костного скелета кисти рук, что создает наряду с другими факторами возможность обучения.

Сроки появления и степень развития отдельных признаков на протяжении пубертатного периода достаточно индивидуальны, но последовательность наступления этих изменений в норме высоко согласована. Первые признаки полового развития появляются в 7-8 лет у девочек и в 10-11 лет у мальчиков (Беклемишева Е. В., Хамед Е. Д.) [4].

В младшем школьном возрасте сердце отличается недостаточностью и рыхлостью мышечной и соединительной ткани, обилием лимфатических и кровеносных сосудов, что, в свою очередь, создает благоприятную среду для развития различных инфекционных заболеваний [17].

Систематические занятия физической культурой, правильно организованные и проведенные подвижные игры, занятия акробатикой, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке ССС и укрепляют ее.

Отмечается возрастная перестройка и характер адаптации функции дыхания к мышечным нагрузкам (Иванова Е. В.) [12]. Частота дыхания с возрастом уменьшается. С возрастом нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция в 2-2,5 раза, потребление кислорода – почти в 2 раза.

Учитывая особенности дыхательной системы, необходимо, чтобы дети больше находились на свежем воздухе, полезны и упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата, а также очень полезны спортивные и подвижные игры.

К концу младшего школьного возраста заканчивается морфологическая дифференцировка коры головного мозга и проводящих путей. Следствие этого является переход от наглядно-образного к логически-оперативному мышлению, проявление истинных волевых актов и социальной адаптации. Идет развитие внимания и произвольной памяти (Илларионова А. В., Капилевич Л. В.) [13].

Физическая работоспособность детей зависит и от особенностей физического воспитания. Различные по своей интенсивности двигательные режимы обеспечивают различный уровень и рост работоспособности детей.

По мнению ряда авторов, Г. Д. Алексанянц, И. Н. Калининой, М. Г. Половниковой возрастает к девяти годам сила и подвижность нервных процессов [6]. К 8-9 годам дети различают общие и групповые признаки, развивается понятийный аппарат, появляется абстрактное мышление, управляющее поведенческими реакциями [6]. Ребенок способен запоминать и воспроизводить программу действий из ряда движений [25].

Период от 7 до 9 лет «возрастом двигательной расточительности», так как у многих детей потребность в двигательной активности очень велика.

Заключение.

В задачи педагога входит контроль и направление двигательной активности воспитанников с учетом их физиологических и индивидуальных особенностей, например, с помощью игровых видов спорта баскетбола и волейбола [1,5].

Литература

1. Аксарин И. В. Выявление показателей координационных способностей 10-12 лет, занимающихся баскетболом // Культура физическая и здоровье. 2016. № 1 (56). С. 28-30.

2. Аустер Б. В. Развитие координационных способностей младших школьников в процессе физического воспитания на основе использования подвижных игр на воде // Теория и практика физической культуры. 2018. № 7. С. 61.

3. Барчукова Г. В., Мишутин Е. Д. Влияние зрительного контроля на способность к поддержанию ритмовой характеристики техники движений в различных видах спорта // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. 2019. № 4. С. 18-20.

4. Беклемишева Е. В., Хамед Е. Д. Развитие координационных способностей девочек 9-10 лет в художественной гимнастике // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 4. С. 46-48.

5. Ботяев В. Л., Котова К. А., Ботяев С. В. Актуализация форм контроля и оценки координационных способностей в младшем школьном возрасте // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 4. С. 81-84.

6. Возрастная и спортивная морфология [Текст] : учеб.-метод. пособие / сост.: Г. Д. Алексанянц [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2019. - 196 с.

7. Волкова Е. В., Заяц Е. В. Методика развития специальной ловкости у волейболистов в возрасте 10-12 лет // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 87-95.

8. Воловик Н. И. Методика развития координационных способностей у детей 4-5 лет с нарушением зрения // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 10. С. 12-15.

9. Горская И. Ю. Методика развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с нарушением речи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 28-32.

10. Двейрина О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 1 (35). С. 35-38.

11. Жемчуг Ю. С., Белоусова К. В., Лабазова А. В., Сараев А. С. Методика коррекции координационных способностей обучающихся с умственной отсталостью // Глобальный научный потенциал. 2020. № 6 (111). С. 53-55.

12. Иванова Е. В. Развитие координационных способностей у занимающихся экстремальными видами деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 2 (33). С. 15-16.

13. Илларионова А. В., Капилевич Л. В. Особенности формирования вестибулярной и проприоцептивной чувствительности при тренировке координационных способностей с использованием биологической обратной связи // Вестник Томского государственного университета. 2017. № 421. С. 188-192.

14. Котова О. В., Медведев И. Н., Уколова Г. Б., Калюбаев В. Н. Педагогические основы развития координационных способностей у детей дошкольного возраста // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 2-1. С. 516-525.

15. Лях В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физическая культура в школе. 2018. № 3. С. 20-25.

16. Матназаров У. Л., Махмудов Ю., Матназаров У. Р. Параметры формирования у 10-11 летних учащихся координационных способностей посредством баскетбольных занятий // Бюллетень науки и практики. 2020. Т. 6. № 7. С. 343-347.

17. Мишина Е. Г. Развитие координационных способностей у детей 7-8 лет средствами оздоровительной аэробики // Педагогические науки. 2017. № 4 (85). С. 24-26.

18. Новиков И. В., Новиков В. В. Реализация методики формирования координационных способностей у мальчиков 7-9 лет с нарушениями слуха // Современное педагогическое образование. 2018. № 5. С. 183-186.

19. Овчинников Ю. Д., Курочкина А. В. Диагностика и развитие координационных способностей детей // Начальная школа. 2020. № 6. С. 52-56.

20. Паначев В. Д., Ощепков А. С. Инновационный метод развития координационных способностей студентов Вуза // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 6 (40). С. 82-85.

21. Салькова Н. А. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 3. С. 111-116.

22. Серикова Ю. Н., Александрова В. А., Нечаева А. Ю. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 224-231.

23. Тихомиров А. К. Развитие координационных способностей // Физическая культура в школе. 2006. № 4. С. 29-32.

24. Тумаров К. Б., Кудяшева А. Н., Панягин Д. М., Панягина Л. А. Координационные способности мальчиков 8-10 лет при различных двигательных режимах // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 287-290.

25. Фоменко В. В., Маринович М. А. Особенности развития координационных способностей младших школьников на занятиях каратэ // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 61-63.

References

1. Aksarin I. V. Vyyavlenie pokazateley koordinatsionnykh sposobnostey 10-12 let, zanimayushchikhsya basketbolom [Identification of indicators of coordination abilities of 10-12 years of age engaged in basketball]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical culture and health. 2016, no. 1 (56), pp. 28-30.

2. Auster B. V. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey mladshikh shkol'nikov v protsesse fizicheskogo vospitaniya na osnove ispol'zovaniya podvizhnykh igr na vode [Development of coordination abilities of younger schoolchildren in the process of physical education based on the use of mobile games on water]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2018, no. 7, pp. 61.

3. Barchukova G. V., Mishutin E. D. Vliyanie zritel'nogo kontrolya na sposobnost' k podderzhaniyu ritmovoy kharakteristiki tekhniki dvizheniy v razlichnykh vidakh sporta [Influence

of visual control on the ability to maintain the rhythmic characteristics of movement Techniques in various sports]. Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie: setevoe izdanie - Sports and pedagogical education, 2019, no. 4, pp. 18-20.

4. Beklemisheva E. V., Khamed E. D. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey devochek 9-10 let v khudozhestvennoy gimnastike [Development of coordination abilities of girls 9-10 years old in rhythmic gymnastics]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training, 2020, no. 4, pp. 46-48.

5. Botyaev V. L., Kotova K. A., Botyaev S. V. Aktualizatsiya form kontrolya i otsenki koordinatsionnykh sposobnostey v mladshem shkol'nom vozraste [Actualization of forms of control and evaluation of coordination abilities in the early school years]. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation, 2018, Vol. 3, no. 4, pp. 81-84.

6. Vozrastnaya i sportivnaya morfologiya [Age and sports morphology]. Krasnodar, KSUFKST Publ., 2019, 196 p.

7. Volkova E. V., Zayats E. V. Metodika razvitiya spetsial'noy lovkosti u voleybolistov v vozraste 10-12 let [Methods of developing special dexterity in volleyball players aged 10-12 years]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 7 (32), pp. 87-95.

8. Volovik N. I. Metodika razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey u detey 4-5 let s narusheniem zreniya [Methods of developing coordination abilities in children 4-5 years old with visual Impairment]. Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta [Pedagogy, psychology, and medico-biological problems of physical education and sports]. 2007, no. 10, pp. 12-15.

9. Gorskaya I. Yu. Metodika razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey u doshkol'nikov 5-7 let s narusheniem rechi [Methodology of development of coordination abilities in preschool children 5-7 years old with speech]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2008, no. 4 (38), pp. 28-32.

10. Dveyrina O. A. Koordinatsionnye sposobnosti: opredelenie ponyatiya, klassifikatsiya form proyavleniya [Coordination abilities: definition of the concept, classification of forms of manifestation]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2008, no. 1 (35), pp. 35-38.

11. Zhemchug Yu. S., Belousova K. V., Labazova A. V., Saraev A. S. Metodika korrektsii koordinatsionnykh sposobnostey obuchayushchikhsya s umstvennoy otstalost'yu [Technique of correction of the coordination abilities of students with mental retardation]. Global'nyy nauchnyy potentsial - Global scientific potential, 2020, no. 6 (111), pp. 53-55.

12. Ivanova E. V. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey u zanimayushchikhsya ekstremal'nymi vidami deyatel'nosti [Development of coordination abilities in those engaged in extreme activities]. Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh - Psychopedagogics in law enforcement, 2008, no. 2 (33), pp. 15-16.

13. Illarionova A. V., Kapilevich L. V. Osobennosti formirovaniya vestibulyarnoy i propriotseptivnoy chuvstvitel'nosti pri trenirovke koordinatsionnykh sposobnostey s ispol'zovaniem biologicheskoy obratnoy svyazi [Features of formation of vestibular and proprioceptive sensitivity during training of coordination abilities using biological feedback]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of Tomsk state University, 2017, no. 421, pp. 188-192.

14. Kotova O. V., Medvedev I. N., Ukolova G. B., Kalyubaev V. N. Pedagogicheskie osnovy razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey u detey doshkol'nogo vozrasta [Pedagogical bases of

development of coordination abilities in preschool Children]. Pedagogicheskiy zhurnal - Pedagogical magazine, 2020, Vol. 10, no 2-1, pp. 516-525.

15. Lyakh V. I. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey v shkol'nom vozraste [Development of coordination abilities at school age]. Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical education at school, 2018, no. 3, pp. 20-25.

16. Matnazarov U. L., Makhmudov Yu., Matnazarov U. R. Parametry formirovaniya u 10-11 letnikh uchashchikhsya koordinatsionnykh sposobnostey posredstvom basketbol'nykh zanyatiy [Parameters of formation of coordination abilities in 10-11 Year old students through basketball Classes]. Byulleten' nauki i praktiki - Bulletin of science and practice, 2020, Vol. 6, no. 7, pp. 343-347.

17. Mishina E. G. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey u detey 7-8 let sredstvami ozdorovitel'noy aerobiki [Development of coordination abilities in children aged 7-8 Years by means of recreational aerobics]. Pedagogicheskie nauki - Pedagogical science, 2017, no. 4 (85), pp. 24-26.

18. Novikov I. V., Novikov V. V. Realizatsiya metodiki formirovaniya koordinatsionnykh sposobnostey u mal'chikov 7-9 let s narusheniyami slukha [Implementation of methods for forming coordination abilities in boys aged 7-9 years with hearing Disorders]. Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie - Modern pedagogical education, 2018, no. 5, pp. 183-186.

19. Ovchinnikov Yu. D., Kurochkina A. V. Diagnostika i razvitie koordinatsionnykh sposobnostey detey [Diagnostics and development of children's coordination abilities]. Nachal'naya shkola - Elementary school, 2020, no. 6, pp. 52-56.

20. Panachev V. D., Oshchepkov A. S. Innovatsionnyy metod razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey studentov Vuza [Innovative method of development of coordination abilities of University Students]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2008, no. 6 (40), pp. 82-85.

21. Sal'kova N. A. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey detey starshego doshkol'nogo vozrasta [Development of coordination abilities Of children of senior preschool age]. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation, 2017, Vol. 2, no. 3, pp. 111-116.

22. Serikova Yu. N., Aleksandrova V. A., Nechaeva A. Yu. Koordinatsionnye sposobnosti: opredelenie, osnovnye podkhody k izucheniyu, sovremennye sredstva i metody razvitiya [Coordination abilities: definition, main approaches to study, modern means and methods of development]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2018, no. 6 (160), pp. 224-231.

23. Tikhomirov A. K. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey [Development of coordination abilities]. Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical culture at school, 2006, no. 4, pp. 29-32.

24. Tumarov K. B., Kudyasheva A. N., Panyagin D. M., Panyagina L. A. Koordinatsionnye sposobnosti mal'chikov 8-10 let pri razlichnykh dvigatel'nykh rezhimakh [Coordination Abilities of boys 8-10 years old In various motor Modes]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2017, no. 12 (154), pp. 287-290.

25. Fomenko V. V., Marinovich M. A. Osobennosti razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey mladshikh shkol'nikov na zanyatiyakh karate [Features of development of coordination abilities of younger school children in karate classes]. Fizicheskaya kul'tura - Physical culture, sport and health, 2019, no. 33, pp. 61-63.

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ОСНОВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИАЛЬНОМ ОБЩЕСТВЕ

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ARE THE BASIS FOR IMPROVING THE NATION'S HEALTH IN MODERN SOCIAL SOCIETY

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Struganov Sergey Mikhailovich
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Игумнов Александр Владимирович
отдел профессиональной подготовки
Главное управление МВД России по Иркутской области
г. Иркутск, Россия
Igumnov Aleksandr Vladimirovich
training department
Main Directorate of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the Irkutsk Region
Irkutsk, Russia

Гаврилов Дмитрий Анатольевич
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Gavrilov Dmitry Anatolyevich
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Аннотация. *В статье поднимается проблема, которая является актуальной в наш стремительно развивающийся и прогрессирующий век. С развитием общества человечество все меньше и меньше занимается простыми, доступными физическими упражнениями, особенно связанные циклическими видами спорта. Поэтому общее состояние населения нашего общества с каждым годом ухудшается. Заболевания, которые раньше имели единичный характер, теперь становятся «бичом» человечества. Для улучшения данной ситуации необходимо проводить агитацию населения к соблюдению здорового образа жизни и ежедневным, регулярным занятиям физической культурой и спортом. Только реализуя и развивая такую политику можно остановить*

отрицательную тенденцию ухудшения здоровья нации, являющуюся признаком сильного государства и фактором социально-экономического его развития, которая в итоге отражается на повышении качества жизни всего населения страны.

Abstract. *The article raises a problem that is relevant in our rapidly developing and progressive age. With the development of society, humanity is less and less engaged in simple, accessible physical exercises, especially those related to cyclical sports. Therefore, the General condition of the population of our society is getting worse every year. Diseases that were previously isolated in nature are now becoming the "scourge" of humanity. To improve this situation it is necessary to carry out the agitation of the population to maintain a healthy lifestyle and a daily, regular physical training and sports. Only by implementing and developing such a policy can we stop the negative trend of deterioration in the health of the nation, which is a sign of a strong state and a factor in its socio-economic development, which ultimately affects the quality of life of the entire population of the country.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, социализация физической культуры, здоровый образ жизни, средства физического воспитания, работоспособность, стресс, здоровье нации.*

Keywords: *physical culture, sports, socialization of physical culture, healthy lifestyle, means of physical education, performance, stress, health of the nation.*

Физическая культура и спорт это не только забота и поддержания своего здоровья и высокой работоспособности в профессиональной деятельности, но и укрепление психических качеств и стрессоустойчивости организма в нашем «стремительном» обществе. Всем известно, что в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом укрепляется сердечно-сосудистая система, нормализуется кровяное давление, увеличивается объем легких и капиллярная система, укрепляется мышечная и иммунная система, улучшается обмен веществ и т.д. Эти все невидимые изменения в организме повышают общий уровень здоровья, избавляют от множества болезней и тем самым способствуют положительному влиянию на психоэмоциональную сферу человека [1, с. 51]. Чтобы это понять лучше, разберем все по порядку.

Во-первых, если человек не ведет активный и здоровый образ жизни, то есть большая вероятность, что состояние его здоровья, уже начиная с 35 лет, будет ухудшаться с каждым прожитым днем. А ведь нашему организму для поддержания его физического функционирования не обязательны большие и изнуряющие нагрузки, дорогие тренажерные залы и фитнес клубы, для него достаточно простых циклических и силовых упражнений. Эти упражнения очень доступны, например, ходьба, бег, езда на велосипеде, катание на коньках, ходьба на лыжах, плавание, которые можно выполнять в парках, лесных массивах, на озере, речке или даже на дворовой площадке возле дома. Именно простые циклические способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и увеличивают капиллярную систему, тем самым способствуя поставке кислорода и питательных веществ в различные системы и органы человека [4, с. 182]. Именно это помогает организму работать продолжительное количество времени, не ощущая усталости, тем самым повышая продуктивность и высокую работоспособность.

Во-вторых, ожирение в настоящее время является одним из первых заболеваний современного человечества. За последние годы ожирение стало большой угрозой мировой цивилизации [9, с. 429]. Приблизительно третья часть населения нашей планеты страдает этим недугом, а ведь каждый человек сам несет ответственность за свою жизнь и здоровье. А рецепт лекарства очень прост, набраться силы воли и начать вести здоровый образ с регулярными занятиями физическими упражнениями.

Наше государство в настоящее время предпринимает различные способы агитации населения к активному и здоровому образу жизни. Например, с малых лет у детей, еще в садиках, проходит формирование потребность к различным физическим упражнениям, которые даются в игровой форме. В заведениях среднего и высшего образования проводятся обязательные уроки или занятия по физической культуре, а также существует множество секций и спортивных школ по различным видам спорта для детей и взрослых. Но следует помнить, что первое отношение к этим занятиям формируются в семье, в отношении родителей к ним, которые должны показывать первый наглядный пример, своему ребенку занимаясь с ним дополнительно различными физическими упражнениями [8, с. 133].

В-третьих, стресс, данное состояние человека часто является причиной многих заболеваний. У человека, который испытывает постоянно стресс, могут развиваться болезни сердца, повышаться кровяное давление, нарушаться ритм сердца и др. Один из способов избежать этого состояния – являются занятия физической культурой. Стрессу подвержены все категории населения, но у каждого человека имеется свой подход к устранению стрессового напряжения. Но также нельзя забывать и об эффективном и положительном влиянии физических упражнений на это состояние. Выполняя физические упражнения, человек забывает о своих заботах, у него выплескиваются все негативные эмоции, он отвлекается от проблем, которые стали причиной напряжения [3, с. 39; 7, с. 214].

Физическая культура играет важную роль не только в жизни человека, но и в жизни общества. Здоровье нации – важный элемент жизни общества. У общества, так же как и у индивида есть и физическое и духовное здоровье. Позитивное здоровье нации аналогично сказывается и на сферы жизни: на культуре, образовании, науке и т.п. например, в нездоровом обществе будут процветать преступность, наркомания, алкоголизм, а в здоровом оптимизм, вера в собственную значимость и положительные перспективы. Отклонения общественного здоровья вызывают пессимизм и негативно воздействуют на дух народа [2, с. 40; 5, с. 202].

Согласно статистике, большинству людей, занимающихся спортом около 18-24 лет [4, с. 182]. Существуют проблемы здоровья нации в нашей стране. Все эти проблемы можно и нужно устранить, приложив к этому определенные усилия. Например, во время существования СССР госбюджет, а так же другие источники активно финансировали спортивные организации, а с его распадом большая часть финансирования пропала, что повлекло за собой негативные последствия. Например, в постперестроечный период большая сеть спортивных и физкультурно-оздоровительных сооружений стали сокращаться. Эти объекты или использовались не по назначению, или закрывались и продавались. Так же долгое время в нашей стране практически

не велась пропаганда здорового образа жизни, который является одним из главных составляющих общественного престижа страны. Здоровый образ жизни людей в цивилизованной стране должен быть одним из важнейших нравственных ценностей. В настоящее время этого можно даже добиться с помощью средств массовой информации, телевидения и Интернета.

По данным официальной статистики Швеция является одной из самых спортивных стран мира. Каждый седьмой, опрошенный из десяти, подтвердил, что он активно занимается физической культурой и спортом и только 9% респондентов признались, что избегают этих занятий и равнодушно относятся к физической культуре и спорту. Тем не менее, если сравнивать Россию и Швецию, то мы видим, что в настоящее время по статистическим данным у нас в стране активно занимаются физической культурой и спортом всего 40% населения. Но стоит отметить в положительную сторону для нас, что этот процент с каждым годом постоянно растет. Это вызвано тем, что благодаря выбранной политике Российского Правительства, которая направленна на развитие физического здоровья населения, массового спорта, спорта высших достижений и т.д., все больше молодежи и пожилого населения начинают регулярно заниматься различными физическими упражнениями и вести здоровый образ жизни [6, с. 165].

Именно поэтому следует заметить, что физические упражнения необходимы человеку во все периоды жизни. В детском и подростковом возрасте они способствуют гармоничному развитию организма, что исключает отрицательные последствия. У взрослых наблюдается повышение работоспособности, стрессоустойчивости, а так же сохраняется и укрепляется здоровье. У пожилых людей, наряду с этим, наблюдаются омоложение организма и происходят благоприятные возрастные изменения, которые влияют на продолжительность жизни.

В заключении следует отметить, что физическая культура – это часть здорового образа жизни человека и нации, т.к. здоровье всегда было и будет важнейшим условием самореализации человека во всех сферах профессиональной деятельности. Она может решить множество вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека, влияя практически на все стороны его жизнедеятельности: развивает духовно-нравственные качества личности, мотивирует к саморазвитию, помогает правильно реагировать на стрессовые ситуации, формирует потребность в здоровом образе жизни, удовлетворяет физическую активность. Если большинство людей поймет, что здоровая нация – это путь к успеху и социально-экономическому развитию государства и повышения качества жизни граждан в Российской Федерации, то окружающий нас мир будет с каждым днем процветать, становиться лучше, подготавливая устойчивый фундамент успешного будущего для последующих поколений.

Литература

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

2. Борисенко О. А., Струганов С.М. Социальный порядок как одна из составляющих безопасности общества в правовом государстве // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Материалы международной научно-практической конференции. Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. С. 39-41.

3. Глубокий В. А., Глубокая М. В. Оздоровительная физическая культура сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Научный журнал Дискурс. 2018. № 8 (22). С. 37-43.

4. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180-184.

5. Панова О. С. Влияние социальной занятости личности на преступность среди несовершеннолетних и молодежи // Достижения вузовской науки 2018 : сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса. В 2 ч. Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение» 2018. С. 201-203.

6. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163-168.

7. Струганов С. М., Грушко В. М., Глубокий В. А. Физическая культура и спорт как основная форма формирования устойчивости организма к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности // Научный Дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 2 (5). С. 211-216.

8. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А., Якушев Э. В. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4 (75). С. 130-135.

9. Филлипович В. А., Панов Е. В. Физическая культура и спорт – как средство профилактики болезней и асоциальных проявлений // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : Материалы международного симпозиума (Красноярск, 17-18 октября 2008 г.) : в 2 частях; Ч. 2. Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2008. С. 429-430.

References

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

2. Borisenko O. A., Struganov S. M. Sotsial'nyy poryadok kak odna iz sostavlyayushchikh bezopasnosti obshchestva v pravovom gosudarstve [Social order as one of the components of social security in a legal state]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv : Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improving professional and physical training of cadets and students of educational organizations and employees of law

enforcement agencies : materials of the international scientific and practical conference]. Irkutsk, FGKOU VPO VSI MVD of Russia Publ., 2014, pp. 39-41. (In Russia).

3. Glubokiy V. A., Glubokaya M. V. Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii [Health-improving physical Culture of employees of internal Affairs bodies of the Russian Federation]. Nauchnyy zhurnal Diskurs - Scientific journal Discourse, 2018, no. 8 (22), pp. 37-43.

4. Eremin R. V. Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sokhraneniya zdorov'ya uchashcheysya molodezhi sredstvami fizicheskoy podgotovki, turizma i sporta [Problems of forming, strengthening and preserving the health of students by means of physical training, tourism and sports]. Nauka-2020 – Science-2020, 2016, no. 2 (8), pp. 180-184.

5. Panova O. S. Vliyanie sotsial'noy zanyatosti lichnosti na prestupnost' sredi nesovershennoletnikh i molodezhi [Influence of social employment of the individual on crime among minors and youth]. Dostizheniya vuzovskoy nauki 2018 : sbornik statey II Mezhdunarodnogo nauchno-issledovatel'skogo konkursa. V 2 ch. [Achievements of University science 2018 : collection of articles of the II International research competition. In 2 part]. Penza, ICNS "Science and Education" Publ., 2018, pp. 201-203.

6. Podrezov I. N., Eremin R. V. Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sokhraneniya zdorov'ya detey, podrostkov, molodykh lyudey sredstvami fizicheskoy podgotovki, turizma i sporta, privlechenie molodogo pokoleniya k zdorovomu obrazu zhizni [Problems of forming, strengthening and preserving the health of children, adolescents, young people by means of physical training, tourism and sports, attracting the young generation to a healthy lifestyle]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 163-168.

7. Struganov S. M., Grushko V. M., Glubokiy V. A. Fizicheskaya kul'tura i sport kak osnovnaya forma formirovaniya ustoychivosti organizma k stressovym situatsiyam v professional'noy deyatel'nosti [Physical culture and sport as the main form of forming the body's resistance to stressful situations in professional activity]. Nauchnyy Daydzhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii - Scientific Digest of the East Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2020, no. 2 (5), pp. 211-216.

8. Struganov S. M., Galtsev S. A., Gavrilov D. A., Yakushev E. V. Znachenie reformirovaniya programmy po fizicheskoy kul'ture v obshcheobrazovatel'nykh shkolakh na fizicheskuyu podgotovlennost' kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [The importance of reforming the program on physical culture in General education schools for the physical fitness of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Vestnik Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the East Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2015, no. 4 (75), pp. 130-135.

9. Filipovich V. A., Panov E. V. Fizicheskaya kul'tura i sport – kak sredstvo profilaktiki bolezney i asotsial'nykh proyavleniy [Physical culture and sport – as a means of preventing diseases and antisocial manifestations]. // East – Russia – West. Modern processes of development of physical culture, sports and tourism. state and prospects of healthy lifestyle formation : proceedings of the international Symposium (Krasnoyarsk, October 17-18, 2008) : in 2 parts; part 2 [Vostok – Rossiya – Zapad. Sovremennye protsessy razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. sostoyanie i perspektivy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni : Materialy mezhdunarodnogo simpoziuma (Krasnoyarsk, 17-18 oktyabrya 2008 g.) : v 2 chastyakh; Ch. 2.]. Krasnoyarsk, Siberian Federal University Publ., 2008, pp. 429-430. (In Russia).

УДК 796.01:612

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ

DYNAMICS OF INDICATORS OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE GIRLS' BODY 11-12 YEARS OLD ENGAGED IN CHEERLEADING

Кузовкова Алина Андреевна
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kuzovkova Alina Andreevna
master student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Учасов Дмитрий Сергеевич
доктор биологических наук, профессор
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Uchasov Dmitry Sergeevich
Sc.D., professor
department of theory and method of physical culture and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Проанализирована динамика показателей функционального состояния организма девочек 11-12 лет в первые девять месяцев занятий чир спортом. Установлено, что занятия чир спортом способствуют улучшению функциональных показателей кардиореспираторной системы и повышению вестибулярной устойчивости.*

Abstract. *The article contains an analysis of the trends in indicators of the functional state of the girls' body aged 11-12 years old during the first nine months of training in cheerleading. It was found out that doing cheerleading contributes to the improvement of functional capacity of the cardiorespiratory system and increased vestibular stability.*

Ключевые слова: *чир спорт, спортсменки 11-12 лет, функциональное состояние, кардиореспираторная система, жизненная емкость легких, функциональные пробы, вестибулярная устойчивость.*

Keywords: *cheerleading, sportswomen of 11–12 years, functional state, cardiorespiratory system, vital capacity of lungs, functional tests, vestibular stability.*

Чир спорт – это официально признанный командный вид спорта, который включает в себя различные элементы акробатики, гимнастики, спортивного танца. Он был внесен во Всероссийский реестр видов спорта приказом Министерства спорта РФ от 9 июня 2017 г. № 502 [1]. Спортивные дисциплины чир спорта делятся

на два вида: артистические - «чир перфоманс» и акробатические - «чирлидинг». Артистическим дисциплинам больше присуще танцевальное и ритмическое направление, сопровождающееся высокой точностью и четкостью движений рук, согласующихся с музыкой и синхронно выполняемое всеми участниками группы. При этом используются элементы гимнастики, спортивной аэробики, акробатики, набор специфических элементов чир спорта с прыжками и вращениями, а также джазовое направление хореографических связок и программ. «Чирлидинг» - более акробатически направленные дисциплины чир спорта, где спортсмены выполняют сложные взаимодействия и акробатические элементы. Специфическими элементами дисциплин чирлидинга являются пирамиды, станты и выбросы спортсменов в воздух. Значительный удельный вес в программах выступлений чирлидеров составляют различные прыжки и элементы спортивной гимнастики. Выступления спортсменов сопровождаются музыкальным сопровождениям. Спортсмены используют специфические реквизиты, такие как баннеры, таблички и громкоговорители.

Анализ содержания всех дисциплин чир спорта свидетельствует о необходимости разностороннего развития спортсмена для успешного освоения данного вида спорта. В этой связи тренировки чирлидеров включают в себя большой спектр физических нагрузок, направленных на развитие необходимых физических качеств и достижение требуемого уровня функциональной подготовленности спортсменов.

Для рационального построения тренировочного процесса в чир спорте, как и других видах спорта, большое значение имеет систематический контроль различных сторон подготовленности спортсменов на всех этапах подготовки. При этом актуальными являются вопросы, касающиеся оценки динамики показателей функционального состояния организма юных чирлидеров в процессе адаптации к тренировочным нагрузкам на начальном этапе подготовки. Выявление особенностей функционирования систем организма юных спортсменов необходимо для разработки тренировочных программ, адекватных возрасту и уровню подготовленности занимающихся и, главное, для решения проблемы охраны их здоровья.

Цель нашей работы – изучить влияние занятий чир спортом на показатели функционального состояния организма девочек 11-12 лет.

Исследование проводилось на базе профессионального клуба по чир спорту и чирлидингу «Cheer Land» (г. Королев Московской области). Была сформирована группа из 16 девочек в возрасте 11-12 лет, которые начинали занятия чир спортом. Тренировочные занятия в группе состояли из разминки, основной и заключительной частей. Разминка включала бег, комплекс разогревающих упражнений, специфические упражнения, направленные на развитие силы и выносливости рук, упражнения для суставов, элементы стретчинга, а также специальные упражнения для отработки вращений, прыжковой части и акробатических элементов. Продолжительность разминки составляла 30-35 минут. В основной части занятия (75 минут) выполнялись комплексы упражнений чир спорта, отрабатывались техника выполнения элементов и программа под счет и под музыку. В заключительной части тренировки (10-15 мин) выполнялись упражнения на выносливость, после чего происходило постепенное снижение нагрузки и подведение итогов тренировки. Девочки занимались 3 раза в неделю по 2 часа. Все юные спортсменки были физически здоровы, их

родители (опекуны) предварительно ознакомлены с содержанием исследования. Продолжительность исследования составила 9 месяцев. При этом у девочек определяли частоту сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление – автоматическим тонометром; жизненную емкость легких – сухим спирометром; выполняли функциональные пробы Руфье, Штанге, Генчи, Яроцкого, ортостатическую пробу [2, 3]. Все показатели определяли в динамике: в начале занятий чир спортом, а затем спустя четыре и девять месяцев от начала тренировочного процесса. Статистическую обработку полученных данных осуществляли общепринятым методом с определением средней арифметической величины и средней ошибки средней арифметической величины при помощи персонального компьютера (программа «Excel 2010»). Для оценки различий между сравниваемыми величинами изучаемых показателей использовали t-критерий Стьюдента [4].

Результаты исследования показали, что все изучаемые нами функциональные показатели у девочек, занимающихся чир спортом, в течение всего периода наблюдения находились в пределах физиологических значений. При этом частота сердечных сокращений у юных спортсменок через 4 месяца от начала тренировочного процесса (77,3 ± 1,12 уд./мин) была ниже исходного уровня (78,5 ± 1,08 уд./мин) на 1,53 %. Спустя 9 месяцев от начала занятий этот показатель у девочек составлял 76,1 ± 1,02 уд./мин, что было ниже исходной величины на 3,06 %. Тенденция к снижению частоты сердечных сокращений в условиях покоя свидетельствует о более экономном функционировании сердца в покое и является одним из показателей тренированности организма.

Величина систолического артериального давления у девочек, занимающихся чир спортом, в начале исследования составляла 110,1 ± 1,94 мм рт. ст. Через 4 месяца от начала исследования этот гемодинамический показатель у юных спортсменок составлял 109,6 ± 1,87 мм рт. ст., через 9 месяцев – 109,1 ± 1,93 мм рт. ст., что ниже исходного уровня на 0,45 и 0,91 % соответственно.

Диастолическое артериальное давление у испытуемых до начала занятий чир спортом составляло в среднем 65,3 ± 0,75 мм рт. ст. Через 4 месяца от начала занятий этот показатель находился на уровне 64,6 ± 0,68 мм рт. ст., через 9 месяцев он составлял 63,8 ± 0,71 мм рт. ст., что было ниже исходной величины на 1,07 и 2,30 %.

Жизненная емкость легких, являющаяся одним из основных показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания, у юных спортсменок в начале исследования составляла 2,18 ± 0,11 л. Через 4 месяца от начала тренировочного процесса этот показатель увеличился до 2,24 ± 0,13 л, а через 9 месяцев – до 2,36 ± 0,10 л, что было выше первоначального уровня на 2,75 и 8,26 % соответственно.

Результат функциональной пробы Руфье, отражающий адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы при кратковременной физической нагрузке небольшой мощности, у девочек в начале исследования составлял 8,15 ± 0,48 усл. ед. Спустя 4 месяца от начала занятий чир спортом результат этой функциональной пробы у испытуемых улучшился до 7,24 ± 0,42 усл. ед., а через 9 месяцев до 5,96 ± 0,44 усл. ед., что было лучше исходного уровня на 11,17 и 26,87 %

(P<0,01) соответственно. Улучшение результатов пробы Руфье свидетельствует об улучшении приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы юных спортсменок к физической нагрузке и повышении их физической работоспособности.

При проведении функциональной пробы Штанге установлено, что время задержки дыхания на вдохе у девочек в начале занятий чир спортом составляло в среднем 43,36 ± 1,53 с. Через 4 месяцев от начала занятий результат этой гипоксической пробы у юных спортсменок составлял 45,17 ± 1,49 с, а в конце исследования – 48,51 ± 1,46 с, что было больше исходной величины на 4,17 и 11,87 % (P<0,05) соответственно.

Показатель пробы Генчи (время задержки дыхания на выдохе) у девочек в начале занятий чир спортом составлял в среднем 19,73 ± 0,78 с. Спустя 4 месяца от начала тренировочного процесса результаты этой функциональной пробы у юных спортсменок были лучше (20,28 ± 0,84 с) относительно исходного уровня на 2,79 %. Через 9 месяцев от начала занятий чир спортом девочки могли задерживать дыхание на выдохе в среднем на 22,6 ± 0,76 с, что было лучше исходной величины на 14,55 % (P<0,05). Улучшение результатов проб Штанге и Генчи свидетельствует об улучшении функционального состояния кардиореспираторной системы девочек, занимающихся чир спортом, и является одним из проявлений адаптации к физическим нагрузкам.

Результаты ортостатической пробы, проведенной в начале исследования показали, что частота сердечных сокращений у девочек при переходе из положения лежа в положение стоя в первую минуту нахождения в вертикальном положении увеличилась в среднем на 12,56 ± 1,07 уд./мин. Через 4 месяца от начала исследования этот показатель составлял 11,62 ± 1,19 уд./мин, через 9 месяцев – 9,48 ± 0,97 уд./мин, что ниже исходной величины на 7,48 и 24,52 % (P<0,05) соответственно. Сокращение разницы между показателями частоты сердечных сокращений в положении лежа и стоя является косвенным подтверждением улучшения приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы юных спортсменок к физическим нагрузкам.

Результат пробы Яроцкого, используемой для оценки уровня вестибулярной устойчивости, у девочек в начале занятий чир спортом составлял в среднем 16,73 ± 0,32 с. Спустя 4 месяца от начала тренировочного процесса результат этой функциональной пробы у юных спортсменок составлял 17,61 ± 0,35 с, а через 9 месяцев – 21,17 ± 0,39 с, что выше исходной величины на 5,26 и 26,54 % (P<0,001) соответственно.

Таким образом, систематические занятия чир спортом оказывают благоприятное влияние на показатели функционального состояния кардиореспираторной системы девочек 11-12 лет и способствуют повышению вестибулярной устойчивости у юных спортсменок.

Литература

1. *Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.06.2017 № 502 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, вида спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» [Электронный ресурс] : официальный интернет-портал правовой информации. - URL: (дата обращения: 27.09.2020).*
2. *Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : учеб. пособие. Москва : Спорт: Человек, 2018. 712 с.*
3. *Егорова М. А. Функциональные пробы. Учебное пособие по курсу «Основам врачебного контроля». Брянск, ФГБОУ СПО «БГУОР», 2013. 48 с.*
4. *Лакин Г. Ф. Биометрия : учебное пособие для биологических специальностей вузов. Москва : Высшая школа, 1990. 352 с.*
5.

References

1. *Prikaz Ministerstva sporta Rossiyskoy Federatsii ot 09.06.2017 № 502 «O priznanii i vklyuchenii vo Vserossiyskiy reestr vidov sporta sportivnykh distsiplin, vida sporta i vnesenii izmeneniy vo Vserossiyskiy reestr vidov sporta» [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation № 502, June 9, 2017. On recognition and inclusion in the All-Russian register of sports of sports disciplines, a kind of sport and amending the All-Russian register of sports"]. Available at : http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201706280005?index=1&rangeSize=1 (accessed: 27.09.2020).*
2. *Graevskaya N. D., Dolmatova T. I. Sportivnaya meditsina. Kurs lektsiy i prakticheskie zanyatiya [Sports medicine. A course of lectures and practical exercises]. Moscow, Sport: Chelovek Publ., 2018, 712 p.*
3. *Egorova M. A. Funktsional'nye proby. Uchebnoe posobie po kursu «Osnovam vrachebnogo kontrolya»[Functional tests. The textbook for the course «Fundamentals of medical control»]. Bryansk, FGBOU SPO «BHOOR» Publ., 2013, 48 p.*
4. *Lakin G. F. Biometriya [Biometrics]. Moscow, Higher School Publ., 1990, 352 p.*

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ СДАЧЕ НОРМ ГТО

SOCIALIZATION TO PERSONALITIES OF THE STUDENT IN PROCESS ATHELETIC ACTIVITY AT DELIVERY OF THE RATES GENE

Паначев Валерий Дмитриевич
доктор социологических наук, профессор
заведующий кафедрой физической культуры
доцент кафедры физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия
Panachev Valery Dmitrievich
doctor sociol. sci., professor
head of the department of physical education
associate professor of the department of physical training and sports
Perm Military Institute of the Russian National Guard
Perm, Russia

Зеленин Леонид Александрович
доктор педагогических наук, профессор
кафедра физической культуры
Пермский национальный исследовательский политехнический университет
доцент кафедры физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия
Zelenin Leonid Aleksandrovich
doctor of pedagogy, professor
department of physical education
Perm National Research Polytechnic University
associate professor of the department of physical training and sports
Perm Military Institute of the Russian National Guard
Perm, Russia

Скаковец Игорь Савельевич
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия
Skakovec Igori Savelievich
head of the department of physical training and sports
Perm Military Institute of the Russian National Guard
Perm, Russia

Аннотация. *Процесс социализации в современных условиях сложен и противоречив. Любое изменение общества, его обновление проводится за счет горизонтальной и вертикальной социальной мобильности, под которой понимается любой переход индивида или социальной группы из одной социальной позиции в другую. В большинстве случаев*

общество заинтересовано в собственном обновлении, оно создает механизмы социальной селекции: социальные лифты, которые позволяют отдельным талантливым индивидам из низших слоев подняться наверх и одновременно из социальной элиты уходят лица, не отвечающие более ее требованиям. Всегда существует сито, которое просеивает индивидов и позволяет подняться наверх только некоторым из них, оставляя других на нижних слоях.

Abstract. *The Process to socializations in modern condition built and having disagreed. Any change society, his renovation is conducted to account horizontal and vertical social transportability, under which is understood any turning the individual or social group from one social position in another. In most cases society is interested in own renovation, it creates the mechanisms to social breeding: social lifts, which allow the separate talented individual from undermost layers to rise upstairs and simultaneously from social elite leave the person, not answerring more her requirements. Always exists the strainer, which sifts the individual and allows to rise upstairs only some of them, leaving others on under-stratums.*

Ключевые слова: *студенты, социализация, спорт, сдача норм ГТО, социальные лифты.*

Keywords: *students, socialization, sport, delivery of the rates GENE, social lifts.*

Введение. Изучение трудов отечественных и зарубежных авторов позволяет сделать вывод, что уже достигнуты определенные успехи в исследовании проблемы социализации личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности под воздействием социального института спорта, вопросов формирования всестороннего развития личности посредством спорта. Однако в теории и методике физического воспитания пока, по нашему мнению, недостаточно работ, где эта проблема рассматривалась бы комплексно, т.е. затрагивала анализ развития зарубежных и отечественных концепций социализации личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности и социально-педагогического управления этого процесса, проблемы эффективности управленческой деятельности в социальном институте спорта, ценности, мотивы и ориентации личности в такой специфической социально-педагогической системе. Проблемы социализации личности студента в процессе физкультурно-спортивной деятельности и способы управления данными процессами в целях развития личности в педагогической теории еще недостаточно фундаментально исследованы и проанализированы. Фактически нет работ, в которых бы эти проблемы исследовалась одновременно на теоретическом и практическом уровнях.

Материалы и методы исследования. Теоретические методы: исторический, сравнительно-сопоставительный, системный, логический, ретроспективный, обобщение опыта.

Утилизация целей спорта, ориентированного на рекордные показатели, и как следствие усиливающиеся процессы его дегуманизации вызвали не только волну социальной критики, но и контрдвижение, которое оформилось и набрало силу под названием «спорт для всех». Сдача норматив комплекса ГТО как раз должна проходить в форме спорта для всех. Движение «спорт для всех» не ставит во главу угла победу и уровень достигнутого на состязаниях результата, хотя совсем не игнорирует их роли и значения для участников. И даже здоровье - не главная цель.

Важнее здесь - создание благожелательной, расположенной к человеку сферы спортивных отношений, та органичная роль культурной среды, которую эта сфера должна выполнять и которая позволяет человеку через формы спортивной активности чувствовать себя и быть действительно приобщенным к мировой общечеловеческой культуре, пользоваться ею и воссоздавать ее непосредственно.

Социологические опросы молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни, обществе, мире в целом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя [1, с. 33].

Система образования как основной социальный институт обеспечивает процесс интеграции индивидов в общество, а также имеет определяющее значение для сокращения культурного разрыва между различными социальными слоями общества. Образование играет жизненно важную роль в улучшении взаимоотношений между человеком и окружающей средой, оно творит новое и запускает его в общество, которое становится реальностью только в результате взаимодействия индивидов.

Студенческий спорт представляет собой, обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Он исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта среди молодежи, его сердцевиной, основной питающей средой всей физкультурно-спортивной деятельности молодежи [2, с. 98].

Индивидуальный подход понимается как педагогический принцип. На наш взгляд, индивидуальный подход, особенно во время пандемии, во многом зависит от деятельности тренера-преподавателя и представляет систему целенаправленного изучения особенностей личности студента и обеспечение непосредственного и опосредованного педагогического взаимодействия с ним (воздействия на него) в интересах эффективного адаптивно-профессионального обучения, разностороннего воспитания и развития с учетом возможностей этого студента и потребностей дальнейшего развития личности, ее социализированности с определением индекса социализированности. Индивидуальный подход к человеку в интересах социализации и называют индивидуальной воспитательной деятельностью; в интересах обучения – индивидуализацией обучениях [1, с. 33].

Аналогичные методы воспитания практикуются и в современной России. Особенно активно социализация личности студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности проходит в вузах при сдаче норм ГТО.

Литература

1. *Зеленин Л. А. Сбалансированное улучшение двигательных функций детей с отклонениями в состоянии здоровья // Современные проблемы образования. 2014. № 3. С. 32-36.*

2. Паначев В. Д. Исследования факторов здорового образа жизни студентов // Социологические исследования. 2004. № 11. С. 98.

3. Паначев В. Д. Управляющие воздействия адаптивной физической культуры и спорта в социализации личности детей с ограниченными жизненными возможностями // Адаптивная физическая культура. 2004. №4 (20). С. 32-34.

References

1. Zelenin L. A. Sbalansirovannoe uluchshenie dvigatel'nykh funktsiy detey s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya [The Balanced improvement motor function children with deflections of able health]. Sovremennye problemy obrazovaniya - Modern problems of the formation, 2014, no. 3, pp.32-36.

2. Panachev V. D. Issledovaniya faktorov zdorovogo obraza zhizni studentov [The Studies factor sound lifestyle student]. Sotsiologicheskie issledovaniya - Sociological studies, 2004, no. 11, pp. 98.

3. Panachev V. D. Upravlyayushchie vozdeystviya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury i sporta v sotsializatsii lichnosti detey s ogranichennymi zhiznennymi vozmozhnostyami [The Controlling influences of the adaptive physical culture and sport in socializations of the personalities children with limited life possibility]. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura - Adaptive physical culture, 2004, no. 4 (20), pp. 32-34.

УДК 796.011.3+351.74

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ СИТУАЦИЙ ОГРАНИЧЕНИЯ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ АССИСТЕНТА В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ РОССИИ

SOME FEATURES OF MODELING SITUATIONS OF RESTRICTION OF THE ASSISTANT'S FREEDOM OF MOVEMENT DURING PHYSICAL TRAINING CLASSES WITH RUSSIAN POLICE OFFICERS

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 служебной деятельности полицейских их готовность к силовому пресечению противоправных действий и задержанию лиц, их совершивших, прежде всего, определяется способностью эффективно, в том числе правомерно, применять боевые приемы борьбы в условиях, максимально приближенных к реальному противоборству с правонарушителем. Одним из способов создания таких условий выступает моделирование ситуаций ограничения свободы передвижения ассистента в ходе занятий по физической подготовке.*

Abstract. *In the performance of police officers, their readiness to forcibly suppress illegal actions and detain persons who committed them, first of all, is determined by the ability to effectively, including lawfully, use combat fighting techniques in conditions that are as close as possible to a real confrontation with the offender. One way to create such conditions is to model situations of restriction of the assistant's freedom of movement during physical training classes.*

Ключевые слова: *сотрудник полиции; физическая подготовка; боевые приемы борьбы; моделирование ситуаций; проблемно-ситуационные задания.*

Keywords: *police officer; physical training; combat fighting techniques; modeling of situations; problem-situation tasks.*

Обучению сотрудников полиции боевым приемам борьбы в системе физической подготовки МВД России уделяется особое внимание. При этом от сотрудников требуется не только хорошая технико-тактическая подготовленность, но и умение юридически грамотно анализировать ситуации, связанные с применением боевых приемов борьбы, с целью того, чтобы не превысить полномочий, исключить неправомерные действия и наступающую за них ответственность, установленную законодательством Российской Федерации [1; 2].

При этом процесс обучения любому боевому приему борьбы осуществляется в три этапа:

1) ознакомление (создание начального представления), где основными методами являются словесные и наглядные;

2) разучивание (формирование умения выполнять прием в типовых случаях применения) осуществляется методами расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения;

3) совершенствование (закрепление приема до уровня навыка) происходит повторным методом в стандартных и вариативных условиях [3; 4; 5].

Создание начального представления о приеме обеспечивается показом способа его выполнения, рассказом и объяснением его технической основы и деталей техники, выполнением упражнений, восстанавливающих предшествующий двигательный опыт, близкий по технике вновь изучаемому действию [3; 5].

Разучивание приема предполагает углубленное понимание его техники и достижение выполнения действия в полном объеме технических требований в условиях сознательного управления им, что в зависимости от сложности приема обеспечивается практическим его исполнением по частям, разделениям, в целом [4; 5].

Совершенствование (тренировка) должна обеспечить значительную автоматизированность и минимальное участие сознания в контроле за отдельными второстепенными деталями приема. Путем многократного повторения упражнений необходимо овладеть таким диапазоном тактико-технических взаимодействий с «правонарушителем», в ходе которых вырабатывается способность самостоятельно и творчески действовать при решении задач, моделирующих условия, приближенные к реальным ситуациям оперативно-служебной деятельности, где необходимо применение боевых приемов борьбы [5; 6].

Моделирование таких условий осуществляется выполнением проблемно-ситуационных заданий с правом выбора обучающегося по своему усмотрению использовать те или иные изученные приемы для выполнения задания с последующей оценкой их эффективности [7]. Выбор приема (комбинации приемов) обучающийся осуществляет в зависимости от конкретной ситуации: внешняя оценка ассистента (рост, вес, физические данные с учетом имеющийся информации о степени его опасности); расстояние до ассистента (быстро сблизиться шагом, скачком, бегом); положение ассистента (передвигается медленным, быстрым шагом, бегом или стоит на открытом месте, возле стены, облокотившись о стену, стул или другой предмет, сидит на стуле спиной, лицом, боком, расположение рук внизу в естественном положении, в карманах, заложены за спину, сложены на груди, в положении боевой стойки и т.д.); характер, сила и направление оказываемого сопротивления ассистента (игнорирует устные требования сотрудника, отворачивается, пытается уйти, при осуществлении хвата сотрудником сопротивляется собственным весом, мышечным напряжением, тянет, напирает, отталкивает и т.д.).

Содержание и организация выполнения проблемно-ситуационных заданий может выглядеть следующим образом. Руководитель занятия, стоя лицом к группе, расположенной в разомкнутом двухшереножном строю, напоминает обучающимся

о неукоснительном соблюдении мер безопасности и дает распоряжение второй шеренге повернуться кругом. Объясняет и (или) показывает первой шеренге (ассистентам, выполняющим роль правонарушителя) положение, которое они должны принять по команде «Приготовиться», например, стать спиной к партнеру, выполняющему прием, ноги врозь, руки сложены на груди (важно, чтобы партнер не знал до момента проведения приема, в каком положении находится ассистент). Затем руководитель занятия переходит и становится лицом ко второй шеренге (обучающимся, которые готовятся к выполнению приема, т.е. выполняют роль сотрудника) и объясняет им задание: по команде «Прием» повернуться кругом и в зависимости от положения ассистента ограничить свободу передвижения и сопроводить его, применив любой из изученных болевых, удушающих приемов, бросков или их комбинацию, которые по вашему усмотрению являются наиболее эффективными в данной ситуации. После чего командует: «Приготовиться» (ассистенты занимают указанное положение), «Прием» (обучающиеся второй шеренги поворачиваются кругом и выполняют задание), «Отпустить захват» (все возвращаются на исходные места). Далее руководитель занятия предлагает обучающимся (сотрудникам) во взаимодействии со своими ассистентами оценить эффективность выполнения задания (быстрота принятия решения, правильность подбора приема или комбинации, допущенные ошибки), сам указывает недостатки и порядок их устранения, дает рекомендации. Ставит новую задачу (например, ассистентам поменяться между собой местами, занять боевую стойку или двигаться естественным шагом в сторону сотрудника, держа руки в карманах, и т.п.) и дает команду к ее выполнению (например, ограничить свободу передвижения и сопроводить ассистента, выполняющего роль преступника, который по оперативной информации представляет повышенную опасность – «Приготовиться», «Прием»). Затем совместно с обучающимися осуществляет разбор их действий с учетом соответствия содержания примененных приемов антропометрическим данным ассистента (правонарушителя), его положения и предполагаемой степени опасности. После 3-4 повторений сотрудники и ассистенты меняются ролями.

На следующем уровне в проблемно-ситуационные задания включаются не только технико-тактические аспекты проведения боевых приемов борьбы, но и тесно связанные с ними вопросы правомерного применения физической силы. Задержание правонарушителя (ограничение свободы передвижения ассистента и его сопровождение) отрабатывается обучающимися в порядке, предусмотренном действующим законодательством: сообщить, что он сотрудник полиции; выдвинуть требования, в случае не выполнения которых предупредить о намерении применить физическую силу; предоставить возможность и время для выполнения требований (учесть, что он имеет право не предупреждать о своем намерении, если промедление создает непосредственную угрозу его жизни и здоровью или гражданина, либо может повлечь иные тяжкие последствия); применить физическую силу с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности противоправных действий, характера и силы оказываемого сопротивления, стремясь при этом к минимизации любого ущерба [8].

Для отработки подобного рода заданий сначала необходимо поставить задачи ассистентам, так, чтобы обучающие (сотрудники), не могли знать их содержание (например, предложить им выйти из спортзала). Определяя задачи ассистентам, надо указать (показать) особенности их поведения и предпринимаемые действия в ответ на действия сотрудника, четко обозначив пределы допустимого уровня сопротивления и напомнив о неукоснительном соблюдении мер безопасности. Например: в ответ на требования сотрудника, игнорируя их, развернуться, сделать 3-4 шага в противоположную от сотрудника сторону, остановиться и ждать дальнейших действий сотрудника; или начать движение в сторону сотрудника, произнося в его адрес угрозы, поднимая руки в боевую стойку, в случае захвата руки дозированным мышечным напряжением тянуть сотрудника на себя или напирать на него; или прижать руки к своему туловищу и, перемещаясь шагами в различном направлении с поворотами корпуса, не позволять захватить себя, срывать захваты и т.д. При этом надо учесть, что на данном этапе пока не рассматриваются ситуации, связанные с нападением на сотрудника (сковывание действий сотрудника захватами и обхватами, нанесение ударов, попытки провести против него болевой, удушающий прием или бросок, угроза применения или применение любого оружия для нападения на сотрудника), такие действия отрабатываются в рамках последующих этапов обучения.

Затем ставится задача обучающимся (сотрудникам): с учетом сложившейся ситуации эффективно, в том числе правомерно, осуществить действия по задержанию и сопровождению подозреваемого в совершении правонарушения, применив при необходимости по своему усмотрению изученные болевые, удушающие приемы, броски и их комбинации, строго соблюдая при этом меры безопасности, – и дается команда к началу действий. Выполняя задание, обучающиеся должны руководствоваться разумной достаточностью пропорционального применения физической силы в отношении силы сопротивления ассистента.

Так, на начальном этапе сопротивления (например, отсутствие должного внимания к обращению сотрудника и выполнению его требований) достаточно будет применить физическое понуждение к определенному действию, не предполагающее в действиях сотрудника приложения существенного физического усилия или сложного действия – приема. Это может быть прикосновение или легкий толчок, вынуждающий двигаться в определенном направлении либо, наоборот, остановиться; фиксация задержанного в определенном положении хватом за запястье (предплечье); давление ладонью на плечо, вынуждающее человека сесть; сопровождение, находясь сбоку-сзади с физическим контролем хватом за плечо сзади. В других случаях возникает необходимость силового преодоления бездействия – более жесткой формы физического воздействия, направленной на пересиливание оказываемого сопротивления в случаях отказа, нежелания двигаться, изменять положение, действовать, т.е. в тех случаях, когда слабого физического понуждения к определенному действию оказывается недостаточно. Здесь применяются более сильные захваты за руки или одежду, рывки, толчки, обхваты с отрывом от земли и переноской задерживаемого в требуемое место. В случаях активного сопротивления пропорциональным силе этого сопротивления является приме-

нение специальных приемов физического воздействия (боевых приемов борьбы). Это, чаще всего, приемы сковывания руки подозреваемого в определенных положениях, т.е. болевые приемы. В силу умеренного болевого воздействия и (или) ограничения подвижности эти приемы физически лишают сопротивляющегося действовать по своей воле и фактически вынуждают его подчиниться действиям сотрудника [9; 10].

В случае невозможности применить болевые приемы (положение рук подозреваемого не позволяет выполнить удобный захват, большие габариты тела и сила противника и т.п.) эффективными становятся удушающие приемы и броски с переходами на болевые приемы, позволяющие ограничить физические возможности и получить преимущественное положение над противником. В более критических ситуациях, связанных с нападением на сотрудника (отрабатываются на последующих этапах обучения), в зависимости от степени опасности может применяться весь другой арсенал боевых приемов борьбы со специальными и подручными средствами или огнестрельное оружие.

После решения поставленной задачи обучающиеся совместно с руководителем занятия анализируют смоделированную ситуацию, при этом, оценивая эффективность примененного приема (комбинации приемов), учитывается не только технико-тактическая возможность его проведения в конкретной ситуации, но и правомерность действий сотрудника.

Литература

1. Панферов Р. Г. Применение боевых приемов борьбы при оказании сопротивления сотрудникам ОВД / Р. Г. Панферов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2019. – № 4 (81). – С. 163–165.

2. Подрезов И. Н. К вопросу о применении боевых приемов борьбы при задержании правонарушителя / И. Н. Подрезов // Наука-2020. – 2020. – № 1 (37). – С. 114–118.

3. Губанов Э. В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы и пути ее совершенствования / Э. В. Губанов // Наука-2020. – 2019. – № 7 (32). – С. 73–77.

4. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России приему ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь / М. Б. Кузнецов // Наука-2020. – 2019. – № 4 (29). – С. 5–10.

5. Носов С. А. Организационно-методические аспекты изучения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке / С. А. Носов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С. 92–94.

6. Алдошин А. В. Методические особенности обучения курсантов образовательных организаций МВД России приемам освобождения от захватов и обхватов и удержаний лежа в аспекте решения проблемы физической безопасности личности полицейского / А. В. Алдошин // Автономия личности. – 2020. – № 1 (21). – С. 160–165.

7. Баркалов С. Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Общество и право. – 2014. – № 4 (50). – С. 299–304.

8. Архипов Д. В. Применение физической силы сотрудниками полиции при пресечении административного правонарушения / Д. В. Архипов // Актуальные проблемы государства и общества в области обеспечения прав и свобод человека и гражданина. – 2017. – № 5. – С. 133–138.

9. Кузнецов С. В. Характеристика понятий «физическая сила», «боевые приемы борьбы» / С. В. Кузнецов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 22. – С. 11–15. – Режим доступа: http://e-koncept.ru/2016/56363.htm.

10. Кузнецов С. В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов. – Москва : ДГСК МВД России, 2016 – С. 50–54.

References

1. Panferov R. G. Primenenie boevykh priemov bor'by pri okazanii soprotivleniya sotrudnikam OVD [The use of combat techniques in resisting police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2019, no. 4 (81), pp. 163–165.

2. Podrezov I. N. K voprosu o primenenii boevykh priemov bor'by pri zaderzhanii pravonarushitelya [To the question of the use of combat techniques in the detention of an offender]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 1 (37), pp. 114–118.

3. Gubanov E. V. Metodika osvoeniya kursantami obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii boevykh priemov bor'by i puti ee sovershenstvovaniya [Methodology of mastering by cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia combat techniques and ways to improve it]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 7 (32), pp. 73–77.

4. Kuznecov M. B. Nekotorye aspekty obucheniya kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii priemu ogranicheniya svobody peredvizheniya skruchivaniem ruki vnutr' [Some aspects of training cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to accept restrictions on freedom of movement by twisting their hands inside]. Nauka-2020 - Science 2020, 2019, no. 4 (29), pp. 5–10.

5. Nosov S. A. Organizatsionno-metodicheskie aspekty izucheniya boevykh priemov bor'by na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Organizational and methodological aspects of studying fighting techniques in physical training classes]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov. Sbornik statey [Topical problems of physical culture and sports of cadets, students and students. Collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2015, pp. 92–94. (In Russia).

6. Aldoshin A. V. Metodicheskie osobennosti obucheniya kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii priemam osvobozhdeniya ot zakhvatov i obkhvatov i uderzhaniy lezha v aspekte resheniya problemy fizicheskoy bezopasnosti lichnosti politseyskogo [Methodological features of training cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in techniques of liberation from captures and snatches and restraints lying in the aspect of solving the problem of physical security of the police officer's personality]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the person, 2020, no. 1 (21), pp. 160–165.

7. Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Fizicheskaya podgotovka kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii: sostoyanie, problemy i puti sovershenstvovaniya [Physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia: state, problems

and ways of improvement]. Obshchestvo i pravo - Society and Law, 2014, no. 4 (50), pp. 299–304.

8. Arkhipov D. V. Primenenie fizicheskoy sily sotrudnikami politsii pri presechenii administrativnogo pravonarusheniya [The use of physical force by police officers in suppressing an administrative offense]. Aktual'nye problemy gosudarstva i obshchestva v oblasti obespecheniya prav i svobod cheloveka i grazhdanina - Current problems of the state and society in the field of ensuring the rights and freedoms of man and citizen, 2017, no. 5, pp. 133–138.

9. Kuznecov S. V. Kharakteristika ponyatiy «fizicheskaya sila», «boevye priemy bor'by» [Characterization of the concepts of "physical strength", "combat techniques of struggle"]. Nauchno-metodicheskiy elektronnyy zhurnal «Kontsept» - Scientific and methodological electronic journal "Concept", 2016, T. 22, pp. 11–15. Available at: http://e-koncept.ru/2016/56363.htm (accesed 03.10.2020).

10. Kuznetsov S. V., Volkov A. N., Voronov A. I. Teoreticheskie i metodicheskie osnovy organizatsii fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii [Theoretical and methodological foundations of the organization of physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation]. Moscow, DGSK Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2016, pp. 50–54.

УДК 796

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING

Хомутова Елена Васильевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Khomutova Elena Vasilyevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Миронова Екатерина Анатольевна
студент
Факультет социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Mironova Ekaterina Anatolievna
student
faculty of social and correctional pedagogy
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье исследуется основные проблемы для развития физического воспитания и спортивной тренировки.*

Abstract. *This article examines the main problems for the development of physical education and sports training.*

Ключевые слова: *спорт; физическое воспитание; спортивная тренировка; проблема; актуальность.*

Keywords: *sport; physical education; sports training; problem; relevance.*

Проблема физического воспитания является достаточно актуальной и на сегодняшний день, ведь, по мнению многих ученых и преподавателей именно регулярное занятие физической культурой развивает в человеке такие качества характера как; честность, ответственность, пунктуальность, требовательность, дисциплинированность, принципиальность, а также спортсмена отличает высокая выдержка, эмоциональная стабильность и самоконтроль в своих действиях.

Все эти качества характера присуще спортсмену в виду его активной деятельности в процессе тренировок, ведь именно в этот момент он должен быть максимально честен по отношению к тренировочному процессу, к тренерскому составу и, наконец, к самому себе и к своим достижениям.

Итак, какие же предпосылки были по мере проявления проблемы физического воспитания как одного из компонента для развития личности человека? Такие предпосылки были еще во времена формирования цивилизованности человека, когда он использовал свою физическую силу только лишь для добычи пищи, не вкладывая в это какие-либо глубинные смыслы. Этот фактор и был неким усовершенствованием физических качеств индивида, от которых и зависело решение проблемы существования рода "человек". Данное направление продолжает свое развитие и в современном мире и именно поэтому очень важно продолжать не только изучать данную тему, но и улучшать условия для того чтобы совершенствовать научные знания по этой теме.

Но для того чтобы физическое воспитание, а также улучшение физических навыков не останавливалось в своем развитии люди стали создавать множество комплексов физических упражнений и сегодня этот процесс имеет название – спортивные тренировки.

Спортивная тренировка — это один из составных пунктов для формирования общей системы тренировки для любого спортсмена. Главными задачами спортивной тренировки является, во-первых: достижение высоких спортивных достижений на разнообразных чемпионатах и конкурсах, а во-вторых: развитие и поддержание своих физических показателей эти задачи применимы в том или ином виде спорта.

В развитие методики составления тренировок много труда вложил писатель, а в прошлом советский тяжелоатлет А. Н. Воробьев, предложив различать комплексы нагрузок, которые образуют блок, в зависимости по целевой направленности и в итоге составлены несколько блоков, а именно: реабилитационный; развивающий; поддерживающий; подводящий и соревновательный [1].

Итак, мы можем сделать вывод о том, что тема физического воспитания достаточно актуальна и в наше время, но при этом данное направление имеет некоторые проблемы, которые отрицательно влияют на еще большее развитие спорта среди молодежи и перечислим только некоторые из них в таблице № 1.

Таблица № 1

Основные проблемы в физическом воспитании и спортивных тренировках

1	Травматизм	Основными травмами любого спортсмена можно считать растяжения; переломы; заболевания спины, костей, мышц; сильное чувство боли.
3	Большая загруженность	Уже с самых ранних лет ребенок и его родители встают перед непростым выбором продолжать занятия спортом или учиться в школе как большинство его сверстников. Ведь в большом спорте спортсмены должны следовать четкому распорядку не только в тренировках и приемах пищи, но и в образе жизни в целом. А постоянные переезды и сборы могут негативно сказаться на физические и на психологические показатели человека.
4	Ответственность	Дети, профессионально занимающиеся спортом, быстро взрослеют, ведь они теперь они подчинены тренерам и спортивным чиновникам. Весь их день состоит из тяжелейших спортивных тренировок и у них просто не остается времени на что-то вне тренировочного процесса. И все это давление со стороны окружающих негативно влияет на психику ребенка.

Продолжение табл. 1

5	Выбор тренера	Многие родители выбирают тренера по его престижности и количестве титулованных воспитанников. Однако не менее важный критерием является частота и характер травм у спортсменов от этого тренера. Ведь именно тренер должен быть не только требовательным, но и еще понимающим и справедливым. Он должен быть другом и наставником в понимании ребенка, а не тираном. Также из-за длительного тренировочного процесса многие дети видят своего тренера чаще, чем собственных родителей, поэтому очень важно, чтобы у тренера и его воспитанника были хорошие взаимоотношения.
6	Высокая конкуренция	Конкуренция очень сильно давит на психику ребенка и вследствие чего у него может развиться нервные срывы, нервозы, депрессия, апатия, а также у ребенка могут возникнуть различные комплексы связанные со своей будущей карьерой.
7	Допинг	Проблема допинга в современном спорте стоит в понимании заинтересованных людей очень остро, ведь порой сам спортсмен и не знает, что помимо лекарственных средств он может принять и то, что считается допингом. А плюс к этому список таких препаратов стремительно растет и изменяется.

Итак, мы видим, что, не смотря на огромные риски в спортивных тренировках, человек всегда будет стремиться к тому, что бы день за днем улучшать свою физическую форму и преодолевать себя, порой выходя за рамки возможного, и именно в этом ему и поможет его физическое воспитание.

Таким образом, сделав некоторые выводы, специалисты выделяют несколько факторов, влияющих на еще большее развитие физического воспитания у людей такие как: массовость и пропаганда; финансирование; наличие материально-технической базы; наличие тренеров с высокой квалификации и подготовкой; издание научно-методической литературы; подготовка спортсменов через ДЮСШ [2]. Все эти факторы при объединении способны не только сохранить, но и приумножить любимый спорт, а значит и физическое воспитание в целом.

Литература

1. Фискалов В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М. : Спорт, 2016. – 352 с.

2. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития : учебное пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Е. Медведева, Р. Н. Терехина. – Москва : Человек, 2014. – 66 с.

References

1. Fiscalov V. D., Cherkashin V. P. Teoretiko-metodicheskie aspekty praktiki sporta [Theoretical and methodological aspects of sports practice]. Moscow, Sport Publ., 2016, 352 p.

2. Viner-Usmanova I. A., Kryucek E. S., Medvedeva E. E., Terekhina R. N. Khudozhestvennaya gimnastika: istoriya, sostoyanie i perspektivy razvitiya [Artistic gymnastics: history, state and prospects of development]. Moscow, Man Publ, 2014, 66 p.

ЗНАЧИМОСТЬ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

THE IMPORTANCE OF ELECTIVE SUBJECTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR STUDENTS ' PHYSICAL FITNESS

Лукьянова Людмила Михайловна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lukyanova Lyudmila Mikhailovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В процессе обновления современного общества все больше возрастают требования к студенту не только в профессиональной подготовке в вузе, но и к его здоровью, физическим кондициям. В статье рассматривается вопрос значимости занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту для физической подготовленности студентов.*

Abstract. *In the process of updating the modern society, the requirements to the student not only in professional training at the University, but also to their physical condition and health are increasing. The article considers the importance of elective courses in physical culture and sports for the physical fitness of students.*

Ключевые слова: *студент, физическая культура, элективные дисциплины, физическая подготовленность, здоровье.*

Keywords: *student, physical education, elective subjects, physical fitness, health.*

На сегодняшний день повышение эффективности системы физического воспитания студенческой молодежи является актуальной. Причины этого очевидны. Это, в первую очередь, колоссальное снижение здоровья не только возрастного, но и молодого поколения страны. Развитие научно-технического прогресса привело к малоподвижности населения всех возрастных категорий, отсутствие понимания значимости физической активности для здоровья, отсутствие у большинства людей устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, отсутствие элементарных знаний о правильном питании, лишний вес, наличие вредных привычек.

Дошкольные учреждения, школы, колледжи пытаются решить вопросы физического развития детей, привить любовь и потребность к занятиям физической культурой, улучшить физическую подготовленность детей, но не всегда успешно по ряду причин материально-технического и кадрового обеспечения образовательных учреждений.

Оканчивая школу, большинство учеников имеют отличную оценку в аттестате по физической культуре, которая предполагает хорошие показатели физической подготовленности и хорошие знания предмета на уровне школьной программы. На самом деле, это не так. Уровень физической подготовленности и знаний 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. Результаты анкетирования выявили тот факт, что студенты не понимают значения физической культуры и спорта для личного развития, укрепления здоровья. У многих нет потребности в совершенствовании своих физических качеств и повышении физической подготовленности.

Перед педагогами возникает проблема. С одной стороны, вузовская программа по физической культуре и элективным дисциплинам нацелена на дальнейшее развитие физических качеств и совершенствование приобретенных навыков и умений, повышение физической подготовленности студентов с применением более высоких нагрузок, чем в школе. Это связано и с увеличением времени занятий с 45 минут до 1,5 часов, разнообразием двигательной активности, с повышением уровня контрольных тестов. С другой стороны, выполнение нагрузки по физической культуре, доступно чуть более половины занимающихся студентов (сюда не входят студенты, отнесенные к СМГ и освобожденные от практических занятий) из-за очень низкой физической подготовленности, ограниченного арсенала движений, отсутствия элементарных знаний по физической культуре.

Анализируя анкетный опрос студентов института иностранных языков (239 человек), поступивших на первый курс ВГСПУ, выявлены наиболее значимые причины их слабой физической подготовленности после окончания школы:

1) отсутствие интереса к физкультурно-спортивной деятельности;
2) пропуск уроков физической культуры в школе без уважительных причин;
3) инфантилизм в отношении к своему здоровью, внешнему виду, массе тела;
4) отсутствие элементарных знаний о современных оздоровительных технологиях;
5) слабый потенциал школьных педагогов;
6) устаревшие методы и форма организации уроков в школе;
7) недостаточная оснащенность современным оборудованием и инвентарем спортивных залов.

Учитывая эти причины, работа кафедры ФК ВГСПУ строится таким образом, чтобы ликвидировать упущенные возможности обучающихся студентов в повышении физической подготовленности в короткие сроки и приступить к освоению программного материала. Ведение нового ФГОС ВО 3++ в вузе и выделение в блоке 1 – базовая часть «Дисциплины (модули)» - предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» позволило перейти от традиционных форм проведения практических занятий по физической культуре к личностно ориентированной оздоровительной программе [1, с. 156]. Для этого занятия проводятся на открытом воздухе в периоды сентября - ноября в первом семестре и апреля-июня во втором семестре. На занятиях по физической культуре и элективным дисциплинам исполь-

зуются методики индивидуального подхода, корригирующего и контролирующего воздействия. Данные методики подтвердили свою успешность, так как показатели физической подготовленности студентов по многим параметрам меняются в лучшую сторону, в среднем, в пределах 5 - 7%. Одной из задач, в этот период для преподавателей кафедры, является повышение интереса студентов к занятиям физической культурой и элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, формирование устойчивых мотивов к физическому самосовершенствованию через приобретение знаний и умений, транслируемых педагогами на занятиях.

Путем решения повышения заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и совершенствования физической подготовленности студентов является деятельность преподавателей кафедры физической культуры, обеспечивающих необходимый уровень специальных знаний, двигательных умений и физических кондиций студентов через освоение элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Чтобы добиться хороших результатов в освоении студентами программного материала по физической культуре и элективным дисциплинам преподаватели предлагают новые, нетрадиционные средства проведения занятий, с учетом мотивационной сферы занимающихся. Учитывая индивидуальные возможности каждого студента, используют новые методы организации учебного процесса по физической культуре. В настоящее время востребованы новые подходы организации учебного процесса по ФК, средства дифференциации физической нагрузки, методики физического воспитания студентов с особыми образовательными потребностями, методики контролируемого и корректируемого воздействия [2, с. 58]. Актуальна диверсификация комплексов упражнений для определенных групп мышц, для определенного уровня физической подготовки, индивидуальных предпочтений. Учитывая это, учебный материал по физической культуре и элективным дисциплинам в ВГСПУ разработан таким образом, что дает возможность студенту с первых дней занятий выбрать интересующее его направление двигательной деятельности. Это позволит студентам улучшить свои физические качества с наименьшими страхами и эмоциональными переживаниями, добиться хороших показателей физической подготовленности, выполнить контрольные тесты и сдать нормативы комплекса ГТО, выступить на соревнованиях различного уровня. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в ВГСПУ включают такие виды двигательной активности и спорта, как фитнес-аэробику, бадминтон, волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, тег-регби плавание, аквафитнес, пауэрлифтинг, спортивное ориентирование, тяжелую атлетику, легкую атлетику. Кроме того, за период обучения, студенты приобретают обширные знания основ физической культуры, избранного вида спорта, основ ЗОЖ, современных оздоровительных технологий, туризма, спортивных и подвижных игр, плавания, что немаловажно для прохождения педагогических практик, как в школах, так и в летних оздоровительных лагерях.

Но не только от преподавателя зависит успех студента в учебном процессе. Успехи в образовательном процессе по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в вузе, в значительной мере, зависят от активного и сознательного включения студентов в учебный процесс, от их отношения к физкультурно – спор-

тивной деятельности. Учебные занятия по физической культуре и элективным дисциплинам для многих студентов являются единственной возможностью получить физическую нагрузку и развить свои физические качества, улучшая физическую подготовленность [3]. Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов занятий физической культурой и элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. Она быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. Возникает необходимость привить студенту потребность к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, так как большинство студентов не имеют интереса к самостоятельным занятиям. Вовлечению студентов в процесс регулярных занятий физическими упражнениями способствует выбор той элективной дисциплины, которая его заинтересует. Это осознанный, самостоятельный выбор студента на весь период обучения, где он может достигнуть хороших результатов физической подготовленности, так как занятия проводятся по видам спорта и приближены к тренировочному процессу. Преимуществом такой формы организации занятий является возможность учета интересов студентов, соответственно, высокая работоспособность и положительный эмоциональный фон на занятиях. Такой подход обеспечивает решение нескольких задач:

– усиливается интерес студента к физической культуре и данному виду спорта;

– повышается дисциплинированность, ответственность на занятиях, самоконтроль;

– поддерживается способность к восприятию и изучению новой информации;

– формируется и расширяется арсенал двигательных навыков, умений;

– равнозначно развиваются все физические качества, улучшаются показатели физической подготовленности;

– возникает потребность в увеличении количества занятий, и как следствие, возникает потребность заниматься самостоятельно в не учебное время;

– повышается самооценка, появляется уверенность в своих возможностях, что приводит к хорошим показателям физической подготовленности и появляется стремление к более высоким достижениям.

Средствами физической культуры и элективных дисциплин обеспечивается дальнейшая общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии. Моделирование ситуаций профессиональной деятельности на занятиях предъявляет к будущему специалисту требования по развитию способностей принимать решения, самостоятельно действовать в сложных ситуациях, иметь высокий уровень работоспособности. Хорошая физическая подготовленность, в совокупности с высоким профессиональным уровнем знаний, дает студенту перспективы устроиться на работу в ведущие промышленные и научные корпорации страны, дабы здоровые и профессионализм приветствуется везде. Любой вид профессиональной деятельности (обучение, умственный труд, физический труд и т.д.) представляет собой структуру трудовых процессов различной степени сложности, особенности двигательной активности, требующий от специалиста строго определенных профессионально важных качеств, диктует свой уровень

развития психофизических качеств и разносторонний уровень физической подготовленности[3].

Делая вывод, можно с уверенностью констатировать, что элективные дисциплины по физической культуре и спорту позволяют организовать учебный процесс наиболее эффективно, что помогает решить комплекс проблем, связанных с физическим развитием и здоровьем студентов, создает условия познания собственных возможностей.

Литература

1. *Головинова, И. Ю. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как мотивационно – ценностный компонент на занятиях студентов в вузе / И. Ю. Головинова, Т. А Андреенко, М. Ю. Савельев, Л. М.Лукьянова, М. Н. Нестерова, Е. В. Теселкина // Проблемы современного педагогического образования. Сер: Педагогика и психология. 2017. - Вып.55. – Ч 4. – 380 с.*
2. *Белецкий, С. В. Адаптация контролирующих программ по теории физической культуры в вузе к условиям дестабилизирующих воздействий / С. В Белецкий, Е. Ю. Внукова, Е. Ю. Сысоева// Теория и практика физической культуры. 2016. - №5. – С. 58.*
3. *Носова, Н. С. Методика совершенствования физической подготовки студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2016. - № 6. – Режим доступа : http://science-education.ru/ru/article/view?id=25693 (дата обращения: 03.09.2020).*

References

1. *Golovinova I. Yu., Andreenko T. A., Savelev M. Yu., Lukyanova L. M., Nesterova M. N., Teselkina E. V. Elektivnye distsipliny po fizicheskoy kul'ture i sportu kak motivatsi0nno – tsennostnyy komponent na zanyatiyakh studentov v vuze [Elective disciplines in physical culture and sport as a motivational-value component in the classroom of students at the University]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. Ser: Pedagogika i psikhologiya - Problems of modern pedagogical education. Ser.: Pedagogy and psychology, Vol. 55, part 4, 380 p.*
2. *Beletsky S. V., Vnukova E. Yu., Sysoeva E. Yu. Adaptatsiya kontroliruyushchikh programm po teorii fizicheskoy kul'tury v vuze k usloviyam destabiliziruyushchikh vozdeystviy [Adaptation of control programs on the theory of physical culture in higher education to the conditions of destabilizing influences]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2016, no. 5, pp. 58.*
3. *Nosova N. S. Metodika sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki studentov vuza [Methods of improving physical training of University students]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2016, no 6. Available at: http://science-education.ru/ru/article/view?id=25693 (accessed: 03.09.2020).*

ПРИМЕНЕНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ЮНОШЕЙ-СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ОГУ ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА

APPLICATION OF STRENGTH EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR YOUNG MEN-2ND YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL FACULTY OSU NAMED AFTER I. S. TURGENEV

Батова Елена Анатольевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Batova Elena Anatolyevna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Маков Игорь Владимирович
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Makov Igor Vladimirovich
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящее время в мире появляются различные направления в фитнесе. Одним из самых интересных и популярных направлений силового фитнеса является новый вид - «кроссфит». Кроссфит – это система общей физической подготовки, основанная на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта, таких как, гиревой спорт, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика и другие. Основой таких занятий является функциональная направленность и анаэробный тип нагрузки.*

Abstract. *Currently, there are various trends in fitness in the world. One of the most interesting and popular areas of strength fitness is a new type – «crossfit». Crossfit is a system of General physical training based on alternating basic movements from various sports, such as kettlebell lifting, weightlifting, gymnastics, track and field, and others. The basis of such classes is the functional orientation and anaerobic type of load.*

Ключевые слова: *кроссфит, силовые упражнения, юноши-студенты, выносливость, сила, гибкость, физическая культура, физическая подготовка.*

Keywords: *crossfit, strength exercises, young students, endurance, strength, flexibility, physical culture, physical training.*

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по физической культуре в вузе.

Предмет исследования – развитие силовых качеств у юношей-студентов 2 курса лечебного факультета ОГУ имени И.С.Тургенева с использованием элементов системы кроссфит.

Цель данного исследования – изучить влияние элементов системы кроссфит на развитие силовых качеств у юношей-студентов в процессе учебных занятий по физической культуре.

Силовая программа кроссфит предполагает увеличение функциональности и адаптационных возможностей организма, и направлена на оптимизацию физической компетентности в различных физических качествах.

Программа кроссфит была разработана для повышения компетентности людей в выполнении любых физических задач. Занимающиеся должны быть натренированы для выполнения многократных, разнообразных и случайных физических испытаний. Такая подготовленность пользуется спросом со стороны персонала вооруженных сил и полиции, пожарных спортсменов, которым необходима полная физическая компетентность. И эта тренировочная система кроссфит доказала эффективность в достижении этих целей. [2, с. 68-75].

Однако следует учитывать тот факт, что кроссфит упражнения имеют риск травматизма вследствие экстремальных нагрузок, которые под силу физически подготовленным людям. Поэтому в образовательный процесс для студентов необходимо включать наиболее доступные в техническом плане упражнения, учитывая уровень физической подготовленности занимающихся.

Данное педагогическое исследование включало два этапа. На первом этапе нами было проведено изучение теоретических, научно-методологических и практических основ развития силовых качеств у студентов с использованием системы кроссфит. Проведенное анонимное анкетирование студентов позволило получить информацию о выявлении их заинтересованности и готовности к участию в исследовании.

На втором этапе исследования нами проводилась разработка практических материалов и оптимальных подходов к решению изучаемой проблемы. Контрольное тестирование позволило оценить уровень развития силовых качеств, динамику развития гибкости и показателей выносливости испытуемых. Вычисление средних величин показателей контрольных тестов в исследуемых группах проводили по критерию Стьюдента [3, с. 4-7; с. 464].

В исследовании принимали участие две группы студентов–юношей 2 курса (19-20 лет) лечебного факультета медицинского института ОГУ имени И. С. Тургенева основной группы здоровья: контрольная (в количестве 12 человек) и экспериментальная (в количестве 12 человек). Педагогический эксперимент проходил с сентября по декабрь 2019 года при 2-х разовых занятиях в неделю. В начале исследования было проведено контрольное тестирование с целью определения исходного уровня развития силовых способностей у студентов обеих групп.

В ходе эксперимента применялись следующие контрольные тесты: подтягивание на перекладине; отжимание, в упоре лежа; упражнение на брюшной пресс (30

сек); прыжки на скакалке (1 мин); наклон вперед, стоя на скамейке. По окончании эксперимента проводился сравнительный анализ и динамика показателей в контрольных тестах всех испытуемых.

Учебные занятия контрольной группы проводились по традиционной системе физического воспитания в вузе, а именно, сентябрь-октябрь студенты-юноши занимались легкой атлетикой, ноябрь-декабрь баскетболом.

Методика занятий экспериментальной группы весь период опытной работы проводилась с использованием элементов тренировочной системы Кроссфит и включала силовую подготовку (первый день занятия) и кардиореспираторный комплекс фартлек (второй день занятия). Фартлек – это интервальная циклическая тренировка с постоянной сменой темпов движения (от анаэробного спринта до бега трусцой или аэробной медленной ходьбы).

Программа первого дня учебного занятия (силовой блок).

Выполняется 3 круга, в круге 6 упражнений, все упражнения без интервалов отдыха. После каждого круга интервал отдыха – 5 минут.

1. Упражнение на силу мышц верхнего плечевого пояса (подтягивание на перекладине) – 6 раз.
2. Упражнение на верхний отдел брюшного пресса (лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову, поднимание-опускание туловища) – 15 раз.
3. Упражнение на силу мышц ног (прыжки через скамейку толчком двух ног боком) – 15 раз.
4. Упражнение на силу мышц верхнего плечевого пояса (отжимание, в упоре лежа) – 20 раз.
5. Прыжки на скакалке (скоростные) – 25 раз.
6. Восстановительный бег – 5 минут (медленный бег трусцой).

В силовой блок ежемесячно вносились корректировки по видам физических упражнений и их количеству повторений.

Программа второго дня занятия (кардиореспираторный комплекс).

Выполняется 3 круга, в круге 7 упражнений, все упражнения без интервалов отдыха. После каждого круга интервал отдыха – 5 минут.

1. Легкий бег в качестве разогревания 5-7 минут.
2. Быстрый бег 1 000 м в равномерном темпе.
3. Ходьба быстрым шагом 5 минут.
4. Бег трусцой со спринтами 50-60 м (5 минут).
5. Легкий бег 5 минут.
6. Скоростной бег с высоким подниманием бедра 150-200м.
7. Ходьба быстрым шагом 5 минут.

В результате проведенного педагогического исследования была выявлена эффективность разработанной методики развития силовых способностей у студентов, занимающихся по системе кроссфит. Это доказано с помощью контрольных тестов, отражающих положительную динамику результатов.

Так, в тесте «подтягивание» прирост составил в экспериментальной группе 61,7%, в контрольной 30,2%; в тесте «отжимание» в экспериментальной группе прирост составил 38,5%, в контрольной - 29,4%; в тесте на брюшной пресс в экспе-

риментальной группе прирост 17,3%, в контрольной 5,2%; в прыжках на скакалке прирост результатов составил в экспериментальной группе 12,6%, в контрольной 5,7%.

В тесте, контролирующем уровень развития гибкости у занимающихся выявлены следующие результаты: в экспериментальной группе прирост составил 19,3%, в контрольной – 8,1%.

Таким образом, изучив литературные данные, проведя анкетирование и сравнительный анализ результатов педагогических тестов, следует отметить интерес юношей-студентов к системе кроссфит, которая стала мотивирующим фактором к их систематическим занятиям физической культурой и спортом (большинство студентов изъявили желание дополнительно посещать университетскую секцию кроссфит).

Кроме того, статистический анализ показал достоверность различий между полученными в эксперименте значениями в экспериментальной группе. Это доказано математическими расчетами по критерию Стьюдента. Следовательно, разработанная методика развития силовых качеств у студентов-юношей с использованием элементов системы кроссфит считается эффективной и может быть рекомендована к занятиям студентов в вузе.

Литература

1. Богачев Е. В., Карякин И. А. Кроссфит. Руководство по тренировкам [Электронный ресурс]. URL: https://www.skyrace.club/primefc/CrossFit-Guide.pdf

2. Вендлер Л. Простая и эффективная система тренировок для максимальной силы [Электронный ресурс]. URL: https://ruanabol.chat/threads/cistema-dzhima-vendlera_-5-3-1.1276/.

3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. 2-е изд., испр. Москва : Советский спорт, 2004. 64 с.

4. Лебедихина Т. М., Станкевич В. А. Тренировочная система кроссфит. Екатеринбург : УрФУ, 2013. С. 64-66.

5. Мураками К. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки. Пер. с англ. А. Антоновой. Москва : Эксмо, 2012. 232с.

6. Система убойного тренинга, или что такое кроссфит [Электронный ресурс]. URL: http://vashsport.com/chto-takoe-crossfit/

References

1. Bogachev E. V., Karyakin I. A. Krossfit. Rukovodstvo po trenirovkam [Crossfit. Training manual]. Available at: https://www.skyrace.club/primefc/CrossFit-Guide.pdf (accessed 03.10.2020).

2. Wendler L. Prostaya i effektivnaya sistema trenirovok dlya maksimal'noy sily [Simple and effective training system for maximum strength]. Available at: https://ruanabol.chat/threads/cistema-dzhima-vendlera_-5-3-1.1276/ (accessed: 03.10.2020).

3. Kuramshin Yu. F. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]. 2nd ed. Moscow, Soviet sport Publ., 2004, 64 p.

4. Lebedkina T. M., Stankiewicz B. A. Trenirovochnaya sistema krossfit [Training system crossfit]. Yekaterinburg, UrFU Publ., 2013, pp. 64- 66.

5. Murakami K. Pilates. 9 programm dlya vsekh urovney podgotovki [Pilates. 9 programs for all levels of training]. Moscow, Eksmo Publ., 2012, 232 p.

6. Sistema uboynogo treninga, ili chto takoe krossfit [The system of slaughter training, or what is crossfit]. Available at: http://vashsport.com/chto-takoe-crossfit/ (accessed: 03.10.2020).

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВУЗЕ

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING AT THE UNIVERSITY

Шапкина Анастасия Романовна
студент
Институт художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shapkinna Anastasia Romanovna
student
institute of art education
Volgograd State Social and Educational University in Volgograd
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Bryklina Valentina Anatolyevna
assistant
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedogogical Univesity of the
Volgograd, Russia

Аннотация. *Данная статья рассматривает проблемы недостаточной физической активности студентов, причины их возникновения и последствия. Также в статье приведены задачи физического воспитания, значимость и влияние спортивных тренировок, способствующих разрешению связанных с ними проблем.*

Abstract. *This article looks at the problems of students' lack of physical activity, the causes and consequences. The article also presents the challenges of physical education, the importance and influence of sports training, which contribute to the resolution of related problems.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, здоровье, спорт, спортивные тренировки, развитие.*

Keywords: *physical education, health, sports, sports training, development.*

В высших учебных заведениях физическая культура является обязательной учебной дисциплиной в гуманитарном аспекте образования и одним из наиболее важных компонентов общего развития личности. Физическая культура не зря входит в состав общей культуры и профессиональной подготовки студента, ведь с помощью нее осуществляется гармонизация духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, включающих в себя физическое и психическое здоровье и благополучие.

Однако со временем возникают проблемы, связанные с физическим воспитанием и спортивной тренировкой, которые особенно актуальны в наше время. Статистика говорит о том, что в течение последних лет состояние здоровья молодых людей заметно и стремительно ухудшается. Примерно 20–27 % студентов относится к категории часто и длительно болеющих. Количество студентов, подверженных ожирению, возрастает на 1 % каждый год. По последним данным, 85 % молодежи – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Чаще всего проблемы возникают из-за того, что молодые люди нарушают стандартные правила гигиены, быта, сна:

– уходят на занятия без завтрака до 40 % студентов, что приводит к снижению работоспособности на 15-30 %;

– около 60 % студентов употребляют горячую пищу один раз в день;

– 80 % студентов откладывают отбой до 1 часа ночи. Вследствие недосыпания, умственная работоспособность студентов снижается на 15-20%, в то время как у студентов, сон которых правильно организован, такого не наблюдается;

– к дневному сну (1-3 час(а)) прибегает около 20 % студентов;

– 60 % студентов занимается подготовкой, дополнительным образованием и т. д. в позднее время и в выходные дни, которые стоит использовать в качестве дней для отдыха и восстановления сил;

– приблизительно 50% студентов подвержены простудным заболеваниям. Чтобы их избежать, рекомендуется прибегать к различным закаливающим процедурам, но их выполняют лишь 2%.

Чтобы избежать ухудшения физического и психического состояния, существуют задачи, которые нужно решить в процессе физического воспитания:

– понимание роли физической культуры в развитии личности;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культре, стремления к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствование и самовоспитанию, потребности в обязательных и регулярных занятиях спортивными тренировками;

– овладение системой практических умений и навыков, которые будут обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– формирование психофизической готовности студента к будущей специальности посредством обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения различных жизненных и профессиональных целей [1].

Одним из обязательных факторов здорового режима жизни является систематическое, соответствующее возрасту и состоянию здоровья использование спортивных тренировок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных

или самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Существует довольно много форм использования спортивных тренировок в активном отдыхе. В режиме учебно-трудового дня – это утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, учебные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию, занятия на учебных практиках; в свободное от учебных занятий время, в выходные дни - походы, прогулки, спортивные соревнования и другие мероприятия в студенческих оздоровительно-спортивных лагерях. [2].

Значительные умственные нагрузки, которые особенно возрастают в определенные длительные периоды, с весьма высокой вероятностью могут создать у студентов нервно-эмоциональное напряжение, которое при несоблюдении ряда профилактических норм, связанных с оптимизацией режима учебного труда и отдыха, могут привести к нарушению психики человека. Чтобы не допустить подобных проблем, следует прибегать к комплексу оздоровительных мероприятий, включающих в себя активный отдых, нормализацию режимов сна и питания, прогулки на свежем воздухе, двигательную активность.

Литература

1. *Пекина К. А., Переузник А. З. Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Наука-2020. 2020. №1 (37). С.81-87.*
2. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания / Москва : Академия, 2000. 480 с.*

References

1. *Pekina K. A., Pereuznik A. Z. Problema formirovaniya kul'tury zdorov'ya u studentov [The problem of forming a culture of health among students]. Nauka-2020 - Science 2020, 2020, no. 1 (37), pp. 81-87.*
2. *Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and Method of Physical Education]. Moscow, Academy Publ., 2000, 480 c.*

УДК 796.351.711

СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ: АНАЛИЗ И ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ СТРАТЕГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

SPORT – THE NORM OF LIFE: ANALYSIS AND WAYS TO IMPLEMENT THE NATIONAL STRATEGY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE ORYOL REGION

Черкасов Алексей Юрьевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Cherkasov Alexey Yurievich
candidate of technical Sciences, associate professor
department of physical education
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Мерзликин Дмитрий Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Merzlikin Dmitry Mikhailovich
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
department of physical education
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Тимохина Наталья Викторовна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Natalia Timokhina
senior lecturer
department of physical education
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье авторы анализируют проблему повышения мотивации и вовлечения в активную физкультурно-спортивную жизнь всех слоев населении посредством формирования условий занятий физической культурой и спортом на территории Орловской области. Проблема рассматривается в контексте приоритетных задач национальной программы «Демография» и регионального проекта «Спорт – норма жизни».*

Abstract. *In the article, the authors analyze the problem of increasing motivation and involvement in active physical culture and sports life of all segments of the population through the formation of conditions for physical culture and sports in the territory of the Oryol region. The problem is considered in the context of the priorities of the national program «Demography» and the regional project «Sport – the norm of life».*

Ключевые слова: *спорт – норма жизни, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, Орловская область.*

Keywords: *sports – the norm of life, healthy lifestyle, physical culture and sports, Oryol region.*

В настоящее время можно отметить достаточно высокий интерес представителей различных слоев населения, а также органов власти к решению вопросов достижения социального благополучия и повышения уровня жизни, как отдельного человека, так и жителей региона в целом. Угрозой здоровью населения в настоящее время является ряд нерешенных проблем социального характера, как то употребление алкоголя и наркотиков, высокий уровень заболеваемости, повышение агрессивности среди подрастающего поколения, развитие пассивного и равнодушного отношения к своей жизни, конформизм в ситуации преодоления трудностей, неспособность самостоятельно решать проблемы молодого поколения [3].

Федеральная программа «Спорт – норма жизни» ставит перед исполнительной властью субъектов РФ реальные цели и показатели улучшения качества жизни населения. Предполагается к 2024 году достичь такого показателя – 55% российских граждан должны систематически заниматься физической культурой и спортом. Среди детей и молодежи этот показатель должен быть не менее 82%, среди людей среднего возраста – не менее 55%, среди россиян старшего возраста – не менее 25%.

В качестве инструмента достижения данных показателей рассматривается мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом, создание спортивных объектов и сооружений, активизации спортивно-массовой работы. Привлечь интерес граждан к проблемам здорового образа жизни предполагается, в том числе, с помощью подготовки и выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1].

В социально-экономической сфере и, как следствие, в сфере физической культуры и спорта в Орловской области, несмотря на созданные за последние четыре года (2017-2020 гг.) значимые инфраструктурные объекты, есть ряд факторов, затрудняющих дальнейшее социально-экономическое развитие региона, а также достижение поставленных показателей регионального проекта «Спорт - норма жизни» [2]. К этим фактором можно отнести следующие:

– несоответствие большего количества существующих спортивных объектов и плоскостных сооружений современным требованиям по количеству, качеству и доступности, с учетом лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ);

– нехватка спортивных плоскостных сооружений, детских оздоровительно-спортивных и развивающих площадок на территории Орловской области и г. Орла, с учетом детей с ОВЗ;

– не эффективно используются потенциально привлекательные для широкого круга граждан территории города Орла и области, примером может служить «Дворянское гнездо», которое могло бы стать местом культурно-спортивного отдыха, туристическим объектом и местом реализации общеобразовательных программ;

– отсутствует информационный интернет ресурс общедоступного пользования о спортивных сооружениях на территории области. Не ведется анализ и детальный учет спортивных объектов: их расположение, мощность, проводимые мероприятия, карта объекта, история и внешние связи, неразвита мобильная платформа информационного ресурса;

– существующая структура Управления физической культуры и спорта Орловской области (далее УФКиСОО), его полномочия и отсутствие взаимодействия с другими структурами исполнительной власти, не позволяют решать оперативно и плодотворно необходимые задачи;

– на территории области функционирует единственный центр тестирования ВФСК ГТО с загруженностью менее 50%;

– отсутствует необходимое количество квалифицированных кадров.

Анализ развития физической культуры и спорта (далее ФКиС) в Орловской области на протяжении последних четырех лет позволяет выделить следующие тенденции и дать характеристику инструментам решения возникающих проблем [4]:

– Крупные игроки строительного бизнеса на территории Орловской области формируют внешний облик строящихся микрорайонов, возводятся детские игровые площадки, спортивные сооружения, в том числе и образовательные учреждения, территории которых являются местом физкультурно-оздоровительного досуга. Однако если проанализировать строящиеся сооружения, как плоскостные, так и игровые, то зачастую они имеют хаотичный характер, возводятся по остаточному принципу, не учитывают проходимость, возраст и решаемые задачи на каждом этапе развития ребенка. Получаются на первый взгляд красивые, но бесполезные и скучные для детей и подростков сооружения.

– На территории уже сформированных районов, где происходит так называемая точечная застройка, не производится установка оздоровительно-спортивных плоскостных сооружений для детей, подростков и взрослого населения. Модернизация уже существующих объектов не осуществляется. Зачастую можно увидеть одиноко стоящие турники и теннисные столы на придомовых территориях старых домов, установленные хаотично на средства депутатских наказов. Говорить о плановости, продуманности и эффективности работы и расходования средств не приходится.

– Существующие спортивные сооружения времен советской постройки находятся в ненадлежащем состоянии и не соответствуют современным требованиям.

– Положительной тенденцией является долгожданный ремонт значимых спортивных сооружений г. Орла, но проводимые реконструкции спортивных сооружений не учитывают доступность лиц с ОВЗ, примером может служить «Стадион Ленина», плавательные бассейн, «Манеж» и т.д. [5].

– Достойным внимания является решение по формированию доступной и комфортной среды в рамках программы «Формирование доступной городской среды», а также целевая программа «Устойчивого развития сельских территорий» [7], но и при ее реализации в условиях существующих решений и территорий старых построек не создаются необходимые сооружения и площадки. Нет четкого понимания количества, качества и проходимости, все устанавливается по принципу – хуже не будет. Недостаточное планирование, финансирование, торги в рамках законодательства и отсутствие мониторинга с обсуждением проектных решений не позволяют качественно реализовать данные программы.

– В рамках существующей системы финансирования со стороны органов исполнительной власти наблюдается разрозненность действий, не учитывается системность решения проблемы, строительство и действия сопряжены обычно с выборами, празднованиями и т.д. Существует спонсорская помощь, депутатские наказы, межбюджетные трансферы, но опять же хаотичность и «затыкание дыр» без системности снижает эффективность расходования средств [6].

– На территории области существует достаточное количество новостных порталов, агрегаторов, СМИ, освещающих спортивную и физкультурную жизнь региона, однако нет системности и нужной информативности для пользования широкого круга граждан. Отсутствует централизованный информационный ресурс, с четкой картой и описанием, расстоянием и списком объектов, проводимых мероприятий, тренерским составом и описанием работающих секций.

– В рамках структуры УФКиСОО существует управление спортивными сооружениями, которое должно заниматься аналитической работой и систематизировать информацию по всем сооружениям на территории Орловской области. Однако данная работа не ведется, не систематизируется и не оценивается. Нет взаимодействия управления с другими департаментами, в частности с департаментами здравоохранения, образования, социальной и молодежной политики. В рамках УФКиСОО постоянно наблюдается текучка кадров, и реализация регионального проекта постоянно обретает новых ответственных лиц.

– На территории области существует общественная организация «Союз ветеранов спорта Орловщины», которая ведет активную общественную жизнь, участвует в Спартакиадах пенсионеров, проводит физкультурные занятия с гражданами. Неоднократно со стороны «Союза ветеранов спорта Орловщины» поступали предложения о привлечении членов этой организации к ведению занятий на площадках города для всех желающих, но это осталось не услышанным.

– На предприятиях, в государственных и муниципальных организациях действуют профсоюзы, входящие в состав Федерации профсоюзов Орловской области. В рамках деятельности Федерации профсоюзов Орловской области подразумевается создание условий на производстве и в организациях для оздоровления

трудящихся, занятий физической культурой. Однако на практике работа в этом направлении не ведется, только крупные предприятия могут себе позволить приобретать абонементы для сотрудников в фитнес клубы [1].

Для успешной реализации Регионального проекта «Спорт – норма жизни» необходимо не только финансирование и наличие обоснованных индикаторов, но и четкое понимание путей их достижения с учетом особенностей развития Орловской области. Для рассмотрения и обсуждения предлагаются следующие шаги по обеспечению реализации проекта.

1. Управленческие: централизация управления и обеспечения всех объектов ФКиС Орловской области, изменение структуры УФКиСОО, перераспределение полномочий между отделами, проведение аналитической работы, учет спортивных объектов и площадок области, образовательных учреждений со спортивными площадками повторного применения, создание общественного спортивного совета на базе УФКиСОО.

2. Коммуникационные: утверждение плана реализации информационно-коммуникационной кампании по формированию в обществе культуры поведения, основанной на индивидуальной мотивации граждан к физическому развитию, включая подготовку к выполнению и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), и стимулированию работодателей к поощрению физической активности персонала[1]. Создание производства спортивного оборудования с использованием схемы государственно-частного партнерства. Сотрудничество с высшими учебными заведениями по объединению усилий научного обоснования, дизайна и повышения квалификации специалистов.

3. Организационно-аналитические: используя данные анализа физкультурно-спортивных объектов и сооружений Орловской области, населения районов, вырабатывается общий план строительства и реконструкции физкультурно-спортивных сооружений и детских спортивно-оздоровительных площадок, игровых зон и зон массового отдыха. Проведение конкурса и общественных слушаний плана застройки в рамках «Инвестиционного развития Орловской области». Строительство на территории Орловской области дополнительных центров тестирования ВФСК ГТО двойного назначения, как мест массового активного отдыха граждан.

4. Организационно-мотивирующие: разработка и внедрение на предприятиях и в организациях области, за счет укрепления роли Федерации профсоюзов Орловской области, производственных гимнастик, мероприятий оздоровления на производстве, материального стимулирования граждан к занятиям физической культурой. Формирование сети физкультурно-спортивных клубов, координируемых ВФСО «Трудовые резервы», для вовлечения персонала промышленно-производственных предприятий и членов их семей в систематические занятия физической культурой и спортом [1].

Предлагаемые меры реализации проекта затрагивают большой круг смежных отраслей, представляются обоснованными с точки зрения анализа территорий и востребованности спортивных объектов, а также прогнозирования роста/убыли населении. Изменение структуры и полномочий УФКиСОО позволит более масштаб-

но и эффективно решать операционные и управленческие задачи с учетом имеющегося кадрового состава.

Развитие информатизации сферы ФКиС обеспечит гражданам области доступ к информации о спортивных объектах, секциях, тренерскому составу, расположению и пропускной способности, массовых мероприятиях и годовому графику проведения соревнований и мероприятий.

Возрождение на производстве мероприятий по оздоровлению и привлечению персонала к занятиям ФКиС позволит сократить число дней нетрудоспособности, продлить производственную и профессиональную карьеру, сохранить здоровье до выхода на пенсию.

Литература

1. Федеральный проект «Спорт – норма жизни» 26.09.2018 г. Министерство спорта РФ. URL: https://rosmintrud.ru/ministry/programms/demography/5/ (дата обращения 21.09.20).

2. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" (утв. постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 30). Доступ из справ.-правовой системы «Гарант». Источник: http://base.garant.ru/70852372/#ixzz5Wkg4jxGw

3. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 N 1662-р (ред. от 28.09.2018) О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года. (вместе с "Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года") Доступ из справ. – правовой системы «Консультант Плюс». Источник: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82134

4. Государственная программа Орловской области «Развитие отрасли здравоохранения в Орловской области на 2013-2020 годы». Постановлением Правительства Орловской области от 30 апреля 2013 года № 153. Доступ из справ. - правовой системы «Гарант». Источник: http://base.garant.ru/28528800/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/

5. Описательный отчет о развитии физической культуры и спорта в Орловской области в 2017 году. Официальный портал Правительства Орловской области. Управление физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа свободный. URL: https://orel-region.ru/index.php?head=6&part=73&unit=39&op=8&in=2 (дата обращения 21.09.2020).

6. Управление статистики Орловской области. Уровень жизни. Режим доступа свободный. URL: http://orel.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/orel/ru/statistics/standards_of_life (дата обращения 21.09.2020).

7. Распоряжения Правительства Российской Федерации от30 ноября 2010 г. № 2036-р и от 8 ноября 2012 г. № 2071-р, постановление Правительства Российской Федерации от № «Об утверждении федеральной целевой программы «Устойчивое развитие сельских территорий на 2014-2017 годы и на период до 2020 года». Доступ из справ. - правовой системы «Гарант». Источник: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70319016/

References

1. *Federal'nyy proekt «Sport – norma zhizni» 26.09.2018 g. Ministerstvo sporta RF [Federal project "Sport – norm of life" 26.09.2018. Ministry of sports of the Russian Federation]. Available at: https: //rosmintrud.ru /ministry /programs /demography/ 5 / (accessed 21.09.20).*
2. *Federal'naya tselevaya programma "Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii na 2016 - 2020 gody" (utv. postanovleniem Pravitel'stva RF ot 21 yanvarya 2015 g. N 30) [Federal target program "development of physical culture and sports in the Russian Federation for 2016 - 2020" (approved by the decree of the government of the Russian Federation of January 21, 2015 N 30)]. Available at: http://base.garant.ru/70852372 /#ixzz5Wkg4jxGw*
3. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 17.11.2008 N 1662-r (red. ot 28.09.2018) O Kontseptsii dolgosrochnogo sotsial'no-ekonomicheskogo razvitiya Rossiyskoy Federatsii na period do 2020 goda. (vmeste s "Kontseptsiey dolgosrochnogo sotsial'no-ekonomicheskogo razvitiya Rossiyskoy Federatsii na period do 2020 goda") [Order of the government of the Russian Federation of 17.11.2008 N 1662-R (ed. of 28.09.2018) On the concept of long-term socio-economic development of the Russian Federation for the period up to 2020. (together with the "concept of long-term socio-economic development of the Russian Federation for the period up to 2020")]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82134*
4. *Gosudarstvennaya programma Orlovskoy oblasti «Razvitie otrasli zdravookhraneniya v Orlovskoy oblasti na 2013-2020 gody». Postanovleniem Pravitel'stva Orlovskoy oblasti ot 30 aprelya 2013 goda № 153 [The state program, Oryol region "the Development of the health sector in Orel region for 2013-2020". Decree of the government of the Oryol region No. 153 of April 30, 2013]. Available at: http: // base. garant.ru /28528800 /53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/*
5. *Opisatel'nyy otchet o razvitii fizicheskoy kul'tury i sporta v Orlovskoy oblasti v 2017 godu. Ofitsial'nyy portal Pravitel'stva Orlovskoy oblasti. Upravlenie fizicheskoy kul'tury i sporta [Descriptive report on the development of physical culture and sports in the Orel region in 2017. Official portal Of the government of the Oryol region. Department of physical culture and sports]. Available at: https: // orel-region.ru / index.php?head=6&part=73&unit=39&op=8&in=2 (accessed 21.09.2020).*
6. *Upravlenie statistiki Orlovskoy oblasti. Uroven' zhizni [Department of statistics of the Oryol region]. Available at: http://orel.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/orel /ru/statistics/ standards_of_life(accessed 21.09.2020).*
7. *Rasporyazheniya Pravitel'stva Rossiyskoy Federatsii ot30 noyabrya 2010 g. № 2036-r i ot 8 noyabrya 2012 g. № 2071-r, postanovlenie Pravitel'stva Rossiyskoy Federatsii ot № «Ob utverzhdenii federal'noy tselevoy programmy «Ustoychivoe razvitie sel'skikh territoriy na 2014-2017 gody i na period do 2020 goda». [Orders of the government of the Russian Federation of November 30, 2010 No. 2036-R and of November 8, 2012 No. 2071-R, resolution of The government of the Russian Federation of No. "On approval of the Federal target program "Sustainable development of rural territories for 2014-2017 and for the period up to 2020"]. Available at: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70319016/*

УДК 355.4

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С ОБЕСПЕЧЕНИЕМ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ РОЗЫСКА И ЗАДЕРЖАНИЯ ПРЕСТУПНИКОВ НА ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ

PROBLEMATIC ISSUES RELATED TO ENSURING THE PERSONAL SAFETY OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS AGENCIES DURING THE SEARCH AND DETENTION OF CRIMINALS ON ROUGH TERRAIN

Николаев Сергей Анатольевич
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Nikolaev Sergey Anatolyevich
senior lecturer
department of fire training and activities internal Affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются проблемные вопросы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел (далее - ОВД) в условиях проведения розыска и задержания вооруженных и особо опасных преступников на пересеченной местности.*

Abstract. *The article discusses the problematic issues of personal security of employees of bodies of internal Affairs (hereinafter MIA) in the course of the investigation and the arrest of armed and dangerous criminals on rough terrain.*

Ключевые слова: *личная безопасность сотрудников ОВД, поисковые группы, пересеченная местность, дозор.*

Keywords: *personal safety of police officers, search groups, rough terrain, patrol.*

В рамках осуществления своей оперативно-служебной деятельности и учитывая приобретенный опыт, сотрудники ОВД могут столкнуться с необходимостью выполнения своих служебных обязанностей на различной местности.

Как правило, выполнение этих задач непосредственно связано с передвижениями на местности, в том числе на сильно пересеченной. К примеру, проведение мероприятий по розыску и задержанию вооруженных или особо опасных преступников в лесных массивах. В этих условиях сотрудники ОВД проводят поисковые мероприятия, в основном, в пешем порядке, сплошным «прочесыванием» местности. Однако, поисковые мероприятия могут проводиться по объектам, по участкам или по направлениям [1, с. 81].

Наиболее трудоемким является поиск по направлениям, так как сотрудники, принимающие участие в данном мероприятии, станут находиться в отрыве от мест

дислокации, а это значит, что все имущество и боеприпасы они будут вынуждены нести на себе. В целях обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД задействованных в таких операциях, необходимо приобрести специальные умения и навыки, которые дают им возможность совершать скрытные длительные марши на большие расстояния, при этом правильно и быстро ориентироваться на местности в любое время года и суток.

Именно поэтому каждый сотрудник такой поисковой группы должен хорошо знать основы в организации марша, а также владеть разнообразными способами передвижения на местности и приемами преодоления препятствий при условии соблюдения строжайшей маскировки.

Организация марша лежит полностью на командире этой поисковой группы. Решение на совершение марша должно приниматься на основе детальной и всесторонней оценке тактических свойств местности в полосе предстоящих розыскных мероприятий, с соответствующим учетом имеющихся сведений о скрывающихся преступниках и их вооружении. Немаловажным является учет боевых возможностей группы, а также сроков выполнения поставленной боевой задачи.

Такие группы поиска в основном передвигаются на неизвестной им местности и, как правило, сами же проводят попутную разведку осматриваемой территории.

В отличие от стандартного совершаемого марша, где главным требованием является обеспечение максимальной безопасности личного состава его выполняющего, где встреча с вооруженными преступниками нежелательна, розыск имеет противоположную цель - непосредственная встреча с преступниками с последующим их задержанием. При этом районы, возможного огневого контакта с преступниками, просчитываются заранее, и при приближении к ним увеличивается дистанция между сотрудниками и их бдительность.

В момент выбора маршрута движения старший группы поиска заранее определяет, такие места и отмечает их на топографической карте. При этом учитываются четкие ориентиры, которые должны быть хорошо видны даже в условиях слабой освещенности. Именно по ним и будет определяться направление движения [1, с. 80].

Боевой походный порядок должен строиться в зависимости от характера окружающей местности и складывающейся оперативно-тактической обстановки. Такой боевой порядок обязан обеспечивать установленный темп движения группы и ее безопасность, а также надежность управления подразделением, как во время передвижения, так и в случае отражения внезапного нападения преступников.

Как правило, при передвижении на сильно пересеченной местности, подразделение передвигается в колонну по одному. Для предупреждения и успешного отражения внезапного нападения преступников наиболее рационально использовать стандартный общевойсковой боевой порядок, состоящий из ядра подразделения и боевого охранения. Ядро группы должно состоять из основного количества личного состава подразделения. Боевое охранение, может состоять, из головного и тылового дозоров, которые обеспечивают визуальный контроль местности на определенном удалении от основной группы подразделения. Именно это удаление позволит провести полное боевое развертывание подразделения и отразить вне-

запное нападение преступников. Расстояние удаления дозоров от ядра должно обеспечивать визуальную и голосовую связь. Командир подразделения обязан следовать в головной части ядра. Именно такое расположение командира позволит успешно управлять дозорами и регулировать скорость передвижения подразделения в целом [2, с. 138].

Кроме головного и тылового дозоров могут назначаться дополнительные боковые дозоры, которые располагаются на флангах подразделения. Для лучшего контроля и управления подразделением необходимо назначать так называемых дозорных наблюдателей. Они оказывают помощь, командиру группы, передавая его сигналы, а также приказы непосредственно дозорным [2, с. 138].

В ходе передвижения группы поиска для выдерживания азимута целесообразно выделять ориентировщиков. Эти сотрудники обязаны постоянно контролировать правильное направление этого движения подразделения используя компас, знания о небесных светилах и местных предметах.

Отсутствие одного из вышеперечисленных компонентов обеспечивающих личную безопасность сотрудников ОВД может привести к существенным потерям среди личного состава группы поиска и соответственно невыполнению поставленной оперативно-тактической задачи.

Литература

1. Гуняев Е. В. Актуальные проблемы обучения сотрудников, привлекаемых к проведению контртеррористической операции на территории Северо-Кавказского региона // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов Всероссийского круглого стола Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 79-84.

2. Губенков А. О. Обучение сотрудников органов внутренних дел, убывающих в служебную командировку на территорию Северо-Кавказского региона, к действиям при попадании в засады, организованные боевиками // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 138-140.

References

1. Gunyaev E. V. Aktual'nye problemy obucheniya sotrudnikov, privlekaemykh k provedeniyu kontrterroristicheskoy operatsii na territorii Severo-Kavkazskogo regiona [Actual problems of training employees involved in conducting counter-terrorism operations in the North Caucasus region]. Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Improving fire and tactical and special training of law enforcement officials. The collection of materials of all-Russian round table of the Orel law Institute of the MIA of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 2 (71), pp. 79-84.

2. Gubenkov A. O. Obuchenie sotrudnikov organov vnutrennikh del, ubyvayushchikh v sluzhebnuyu komandirovku na territoriyu Severo-Kavkazskogo regiona, k deystviyam pri popadanii v zasady, organizovannye boevikami [Training of employees of internal Affairs bodies, departing

on a business trip on the territory of the North Caucasus region, to actions in case of ambush, organized by the militants]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridi-cheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 4 (77), pp. 138-140.

УДК 796.034.2

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

PREVENTION OF STRESSFUL STATE OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EXERCISES

Марченко Дмитрий Владимирович
кандидат медицинских наук, доцент
кафедра симуляционных технологий и экстренной медицинской помощи
Иркутский государственный медицинский университет
г. Иркутск, Россия
Marchenko Dmitry Vladimirovich
candidate of medical sciences
department of simulation technologies and emergency medical care
Irkutsk state medical University
Irkutsk, Russia

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Struganov Sergey Mikhailovich
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Якушев Эдуард Вадимович
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Yakushev Edward Vadimovich
Department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Аннотация. *В статье поднимается актуальная проблема поддержания высокой работоспособности учащейся молодежи на протяжении всего периода обучения в образовательных организациях. В проведенных исследованиях и анализе научной и методической литературы изучен вопрос о положительном влиянии физической культуры и спорта как одного из средств профилактики стрессового состояния человека. Проведен опрос среди студенческой молодежи о роли и значении в их социальной среде к регулярным занятиям физической культурой, спортом и соблюдению здорового образа жизни в процессе проведения экзаменационных сессий.*

Abstract. *The article raises the actual problem of maintaining high performance of young students throughout the entire period of training in educational organizations. In the conducted*

research and analysis of scientific and methodological literature, the question of the positive impact of physical culture and sports as one of the means of preventing a person's stress state has been studied. A survey was conducted among students about the role and importance in their social environment of regular physical education, sports and healthy lifestyle during the examination sessions.

Ключевые слова: *стресс, физическая культура, спорт, экзаменационная сессия, виды стресса, студенческая молодежь, профилактика стресса, работоспособность.*

Keywords: *stress, physical culture, sports, exam session, types of stress, students, stress prevention, performance.*

Можно констатировать, что одной из самых серьезных проблем, с которыми сталкиваются студенты — это преодоление стресса в период подготовки и сдачи экзаменационных сессий, выпускных экзаменов, а также при написании и защите дипломной работы.

Экзаменационный стресс является одной из форм проявления психического стресса, который способствует формированию экзаменационного невроза, что в конечном итоге является сильным психотравмирующим фактором.

В эти периоды у молодых людей возрастают психологические и эмоциональные нагрузки, но падает уровень двигательной активности, следствием чего становится стресс, который приводит к понижению работоспособности, раздражительности, головным болям, бессоннице, сонливости, в некоторых ситуациях и к депрессии. Способствует этому тот факт, что не все обучающиеся в образовательных организациях различного уровня ответственно и своевременно подходят к подготовке с сессии, что приводит к повышенным переживаниям в период ее прохождения. К тому же стрессовые ситуации у студентов могут быть вызваны и иными внешними жизненными ситуациями и факторами.

Само понятие «стресс», впервые ввел в начале XX века американский психофизиолог У. Б. Кеннон, в переводе с английского это означает не что иное, как «нажим» или «напряжение». В своих исследованиях он определил, что стресс является совокупностью стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций, которые готовят организм человека к различным факторам физической активности, сопротивления, борьбе и т. д. [2, с. 11].

«Современный словарь по психологии» лаконично определяет стресс как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе его деятельности в экстремально-сложных условиях.

В исследованиях Н. А. Щербакова выделяет четыре вида стресса, которые возникают у студенческой молодежи в процессе обучения и экзаменационной сессии:

1) информационный стресс, возникает от непланомерной работы на протяжении всего времени семестра, при возникновении напряжения в течение подготовки к сессии, а также усвоение большого объемом информации за короткий промежуток времени;

2) физиологический стресс, связан с ослаблением общего состояния организма обучающихся, с возникновениями головных болей, а также нарушением режимов дня, питания, отдыха и т.д.;

3) психологический стресс, возникает тогда, когда не вовремя сдан зачет по предмету, курсовой работе, сессии и т.д.;

4) эмоциональный стресс, появляется при возникновении личных проблем связанных за пределами учебного заведения: конфликты с друзьями, социальная нестабильность, проблемы с родителями, близкими родственниками, любимым человеком и т.д. [4, с. 20; 6, с. 173].

Борьба со стрессовыми ситуациями, как показали опросы студентов пяти образовательных организаций высшего образования г. Иркутска, как правило, снимаются ими следующими способами: употребление лекарственных средств и витаминов, кофе, энергетические напитки, алкоголь, сон, общение с родственниками и друзьями и т.д. Во время проведения анализа опроса мы выяснили, что для снятия стрессового состояния и монотонности от учебного процесса студенты редко используют самостоятельные занятия физическими упражнениями, этот вид досуга не пользуется у них большой популярностью для поддержания своей работоспособности.

Проведенный анализ методической и научной литературы показал, что на основании психических, физиологических и биологических исследований молодые люди могут вести активную жизнедеятельность на протяжении 10-12 часов в сутки. Но чтобы поддерживать хорошую работоспособность на протяжении такого длительного времени, необходимо придерживаться правильно поставленной организации учебного процесса и соблюдение основ здорового образа жизни, где одну из значимых ролей играет двигательная активность различными средствами физической культуры и спорта во время проведения отдыха [3, с. 63].

Проведенные исследования на предмет положительного влияния двигательной активности показал, что правильно организованный режим дня с выполнением физических упражнений способствует на уровень умственной работоспособности и повышение функций внимания студентов. Например, при выполнении регулярной умеренной физической нагрузки в течение 30 минут увеличивается производительность внимания, не зависимо каким уровнем физической подготовленности обладает студент [1, с. 180]. Поэтому во время экзаменационной сессии и при подготовке к ней следует придерживаться активного образа жизни. Выполнение физических нагрузок необходимо планировать дозированно и небольшими объемами, чтобы после физических упражнений можно было через небольшой промежуток времени приступать к учебной деятельности. Планирования больших нагрузок в такое время не целесообразно, т.к. после них необходим большой период восстановления, что является большим дефицитом в процессе сессии.

Физическая активность определяется выполнением двадцатиминутной зарядки, прогулками на свежем воздухе в пределах часа, а также занятиями физической подготовкой, которые могут проходить по времени от сорока до девяноста минут один-три раза в неделю [5, с. 214].

Занятия могут включать подвижные и спортивные игры, лечебное плавание, прикладные упражнения (скалолазание, прыжки на батуте и пр.), массаж, закаливание, в зависимости от предпочтения молодых людей.

Физические нагрузки для каждого индивидуальны, но в рассматриваемых ситуациях особенно показаны десятиминутные – двадцатиминутные разминочные упражнения. Они рекомендованы всем по мере необходимости в перерывах между интеллектуальной деятельностью.

Стресс негативно воздействует на психику человека, что порождает постоянную усталость, ухудшение памяти, изменение речи и прочие последствия. Одно из неприятных последствий стресса — нарушается гармоничная работа полушарий мозга. Для их нормальной деятельности нужно, чтобы к мозгу поступали импульсы от разных систем организма, который почти на 1/2 состоит из мышц. Их работа создает большое число нервных импульсов, обогащают потоком воздействий, и поддерживает мозг в рабочем состоянии.

Для наиболее быстрой активации обоих полушарий можно выполнять перекрестные движения, например, правая рука ложится на левое колено, а в дальнейшем при шаге правая нога переносится на левую сторону, а левая нога переставляется в правую сторону. Также можно поднять руки вперед и касаться ногами поочередно ладони противоположной руки. Подойдут и такие упреждения: нога сгибается в колене, идет назад, а противоположная рука ударяет по ее пятке.

Для улучшения притока крови к мозгу нужно делать круговые движения головой, повороты головы в стороны, также эффективен массаж (или самомассаж) шейных позвонков.

Во время занятий большая нагрузка ложится на плечи, поясницу, чаще всего как следствие неправильно принятой позы при чтении, написании текста или в процессе работы за компьютером. Поэтому студентам следует использовать такие упражнения, как: сведение-разведение лопаток, круговые вращения руками, разгибание грудной клетки, прогибание и выгибание спины, притягивание колен к груди в положении лежа и др. Лучше всего выполнять комплексы физических упражнений.

В заключении следует отметить, что регулярная физическая активность помогает снимать не только стрессовой состояние, но и является хорошим профилактическим средством во время негативных воздействий эмоционального характера, а также позволяет с меньшими отрицательными последствиями воспринимать сам стрессовый фактор.

Качественно высокий уровень работоспособности студентов при преодолении стрессовых ситуаций учебной деятельности обеспечивают разнообразные внешние и внутренние факторы. Одним из ведущих факторов является правильная организация учебного процесса, которая включает в себя такой неотъемлемый элемент как занятия физической культурой и спортом.

Литература

1. *Малыхин А. В., Струганов С. М., Гаврилов Д. А., Отиев Д. П. Повышение работоспособности обучающихся средствами физического воспитания // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 178-183.*

2. Нестерова О. В. Управление стрессами : учебное пособие. Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. С. 11. URL: http://www.iprbookshop.ru/17051.html. ЭБС «IPRbooks» (дата обращения 09.10.2020).

3. Панов Е. В., Кудрявцев М. Д., Иванова А. В. Анализ исследований о влиянии занятий спортом на образовательную деятельность // Научный журнал Дискурс. 2019. № 3 (29). С. 61-66.

4. Панова О. С., Хрищатый А. Е. Физическая культура как важнейшая составляющая социализации личности курсантов образовательных организаций МВД России // Успехи современной науки. 2017. № 2. Т.2. С.19-22.

5. Струганов С. М., Грушко В. М., Глубокий В. А. Физическая культура и спорт как основная форма формирования устойчивости организма к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности // Научный Дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 2 (5). С. 211-216.

6. Щербакова Н. А. Профилактика стресса у студентов педагогического вуза // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. 2016. № 1 (5). С. 171-173.

References

1. Malykhin A. V., Struganov S. M., Gavrilov D. A., Otiev D. P. Povyshenie rabotosposobnosti obuchayushchikhsya sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Improving the performance Of students by means of physical education]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of The P.F. Lesgaft University, 2019, no. 9 (175), pp. 178-183.

2. Nesterova O. V. Upravlenie stressami [Stress management]. Moscow, Moscow financial and industrial University "Synergy" Publ., 2012, pp. 11. Available at: http://www.iprbookshop.ru/17051.html. (accessed 09.10.2020).

3. Panov E. V., Kudryavtsev M. D., Ivanova A. V. Analiz issledovaniy o vliyanii zanyatiy sportom na obrazovatel'nuyu deyatel'nost' [Analysis of research on the impact of sports on educational activities]. Nauchnyy zhurnal Diskurs - Scientific journal Discourse, 2019, no. 3 (29), pp. 61-66.

4. Panova O. S., Khrishchatyy A. E. Fizicheskaya kul'tura kak vazhneyshaya sostavlyayushchaya sotsializatsii lichnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Physical culture as the most Important component of socialization of the personality of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Uspekhi sovremennoy nauki - Advances in modern science, 2017, no. 2, Vol. 2, pp. 19-22.

5. Struganov S. M., Grushko V. M., Glubokiy V. A. Fizicheskaya kul'tura i sport kak osnovnaya forma formirovaniya ustoychivosti organizma k stressovym situatsiyam v professional'noy deyatel'nosti [Physical culture and sport as the main form of forming the body's resistance to stressful situations in professional activity]. Nauchnyy Daydzhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii - Scientific Digest of the East Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2020, no. 2 (5), pp. 211-216.

6. Shcherbakova N. A. Profilaktika stressa u studentov pedagogicheskogo vuza [Prevention of stress In pedagogical University Students]. Obrazovatel'naya sreda segodnya: strategii razvitiya - Educational environment today: development strategies, 2016, no. 1 (5), pp. 171-173.

ПРОЦЕСС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ РУКОБОРЦЕВ

THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF HANDLERS

Тронин Роман Алексеевич
магистрант
кафедра теории и методики избранного вида спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tronin Roman Alekseevich
undergraduate
department of theory and methodology chosen sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье описан системный подход к профессиональной подготовке спортсменов армрестлинга, имеющий циклическую структуру, включающую микро-, мезо- и макроциклы подготовки рукоборцев, а также структурирование составляющих его элементов от этапов отбора и спортивной ориентации до медико-психологического и ресурсного сопровождения.*

Abstract. *The article describes a systematic approach to the professional training of armwrestling athletes, which has a cyclical structure, including micro-, meso - and macrocycles of training of hand wrestlers, as well as structuring its constituent elements from the stages of selection and sports orientation to medical-psychological and resource support.*

Ключевые слова: *рукоборец, профессиональная подготовка, армрестлинг, процессный подход.*

Keywords: *hand wrestler, professional training, arm wrestling, process approach.*

Система подготовки спортсменов армрестлинга представляет собой совокупность взаимосвязанных элементов, включающих в себя входные и выходные параметры, процессы спортивной подготовки, условия и факторы, оказывающие на них влияние [1]. Особая роль в подготовке рукоборца отводится процессному подходу, состоящему из организационно-управленческого процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам, система отбора и спортивной ориентации, непосредственно тренировочного процесса, соревновательного процесса, процесса медико-психологического сопровождения, а также ресурсного обеспечения, что и послужило предметом исследования.

Исходя из вышеизложенного, целью исследования является структурирование процесса подготовки спортсменов армрестлинга.

Организационно-управленческому процессу в подготовке рукоборца по этапам и периодам отводится важное место, так как от вопросов планирования, организации, координации и контроля зависит успех всей подготовительной деятельности.

Процесс отбора и спортивной ориентации направлен на выявление генетической одаренности юного спортсмена к армрестлингу, а также его индивидуальных возможностей. Этот этап во многом зависит от профессионального опыта и навыков

тренера, а также психологов и медицинского персонала, дающего заключение о физическом здоровье будущего спортсмена и его возможности заниматься профессиональным спортом. Просчеты на стадии отбора могут привести к проблемам в подготовке спортсмена и являться причиной его несостоятельности как профессионала.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки в армрестлинге. От него зависит характер и содержание всей подготовительной деятельности, а также вопросов, связанных с ее обеспечением финансами, спортивным инвентарем, материально-техническим, научным, информационным обслуживанием, а также вопросами медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. Правильно выстроенная тренировочная деятельность способствует совершенствованию физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена.

То есть можно отметить, что профессиональная тренировка - это сложный и комплексный процесс, который во многом зависит от профессионализма и уровня компетенций наставника. В функции тренера входит проработка стратегии и методики подготовки, системное ее внедрение на практике с внесением корректирующих моментов в тренировочный план, а также контроль всего учебно-тренировочного процесса. При необходимости под каждого спортсмена составляется индивидуальная траектория подготовки с учетом его анатомической и физиологической формы тела, уровня подготовленности, педагогических принципов.

Годичный тренировочный цикл у спортсмена армрестлинга с целью увеличения эффективности тренировки и достижения оптимальных результатов рекомендуют разбивать на несколько периодов, отличающиеся по продолжительности, уровню распределения нагрузки, соотношению соревновательных и вспомогательных упражнений и т.д.

Выделяют несколько периодов в подготовке рукоборца: подготовительный (фундаментальный), длительность которого составляет от 3 до 7 месяцев; соревновательный, длительность которого составляет от 1,5 до 2 месяцев; переходный, предполагающий поддержание формы спортсмена легкими тренировками в период отдыха [2].

Соревновательный процесс – это обязательная составляющая системы подготовки профессионального рукоборца, учитывающая организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом. Соревнования могут быть разноуровневыми: международными, всероссийскими, межрегиональными и локальными. Данная форма деятельности в спорте позволяет осуществлять специализированные тренировки, проводить сравнение и повышать уровень подготовленности спортсменов.

Процесс медико-психологического сопровождения подготовки спортсмена армрестлинга включает в себя медицинское обслуживание, восстановительные и реабилитационные мероприятия. Особенно такое обслуживание необходимо в процессе и после соревнований, в ходе которых спортсмены выкладываются по максимуму. Результативность упражнений существенно увеличивается, в случае если к техническому профессионализму спортсмена прибавляется психологическая

составляющая. Речь идет об эмоциональной установке перед тренировкой, соревнованиями или показательными выступлениями. То есть, другими словами эмоциональной настройке спортсмена на конкретное действо.

Процесс ресурсного обеспечения предполагает своевременное и качественное информационное обеспечение, обеспечение спортивной подготовки соответствующим инвентарем, материально-техническим оборудованием, транспортом, квалификационными кадрами.

Исходя из вышеизложенного, структура процесса подготовки спортсменов армрестлинга приведена на рисунке 1.

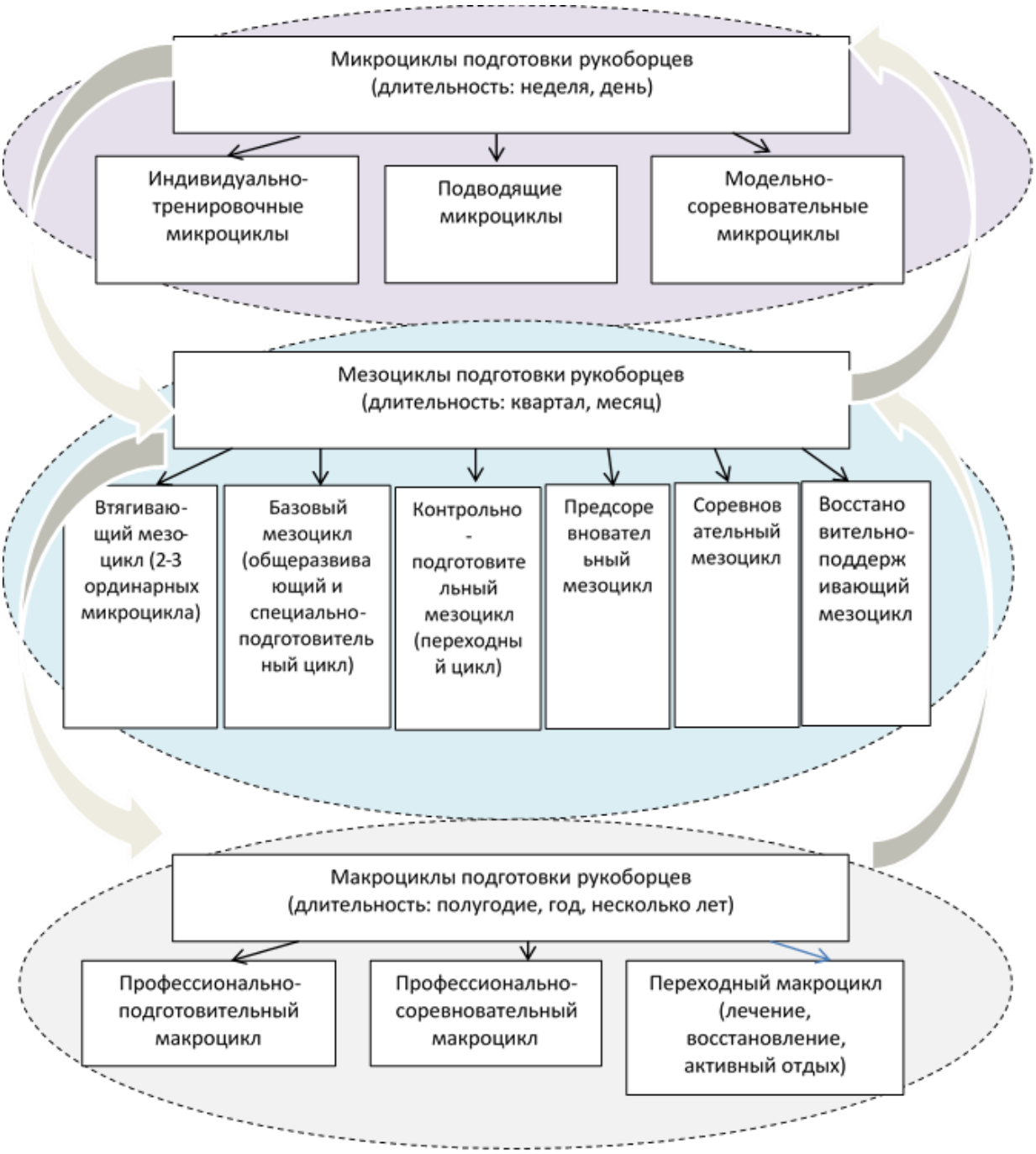


Рис. 1. Цикличная структура процесса подготовки спортсменов армрестлинга

Таким образом, процессные компоненты спортивной подготовки имеют цикличную структуру, выполняя определенные функции и подчиняясь общим закономерностям функционирования и развития спорта, что играет основополагающую роль в профессиональной подготовке спортсменов силовых единоборств.

Литература

1. Соломченко М. А., Тронин Р. А. Управление системой подготовки спортсменов силовых единоборств с позиции социальной ответственности // Управление социальными процессами в бизнес-среде : материалы XV Международной научно-практической конференции (25-26 октября 2018 г., Орел). Орел : ОГУ имени И. С. Тургенева, 2018. С. 253-257.

2. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов. Москва : Советский спорт, 2010. 392 с.

References

1. Solomchenko M. A., Tronin R. A. Upravlenie sistemoy podgotovki sportsmenov silovykh edinoborstv s pozitsii sotsial'noy otvetstvennosti [Management of the system of training athletes of power single combats from the position of social responsibility]. Upravlenie sotsial'nymi protsessami v biznes-srede. Materialy XV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (25-26 oktyabrya 2018 g., Orel) [Management of social processes in the business environment. Materials of the XV International scientific and practical conference (October 25-26, 2018, Orel)]. Orel, OSU named after I. S. Turgenev Publ., 2018, pp. 253-257. (In Russian).

2. Fiskalov V. D. Sport i sistema podgotovki sportsmenov [Sport and the system of training athletes]. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 392 p.

КОМПАРАТИВИСТСКИЙ АНАЛИЗ САМБО И ДЗЮДО

COMPARATIVE ANALYSIS OF SAMBO AND JUDO

Носов Станислав Андреевич
преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
аспирант
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
postgraduate student
department of theory and methods of physical culture education and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Voronezh, Russia

Аннотация. *В статье раскрывается вопрос о воспитании одного из важнейшего качества не только самбиста, но и всех спортсменов занимающихся различными видами спорта, такое как воля, с помощью которой трудной и тяжелой ситуации можно переломить ход ведения поединка или схватки, для достижения победы.*

Abstract. *The article reveals the question of education one of the most important quality of not only the wrestlers, but all athletes involved in various sports, such as the will, with which a difficult and hard situation, you can turn the tide of fight or fight, to achieve victory.*

Ключевые слов: *спорт, спортивные единоборства, Самбо, Дзюдо, сравнительный анализ.*

Keywords: *sports, martial arts, Sambo, Judo, comparative analysis.*

Суть компаративистского анализа, заключается в сравнении некоторых видов, для того чтобы выявить в них схожие и различные признаки. Данный анализ исследования тождественен с методом сравнения. Но компаративистский анализ в качестве особого метода исследования, может выступать только тогда, когда сопоставления требует более тщательного и качественного сравнения. Такая необходимость возникает обычно при анализе сложных или схожих объектов и явлений, которые описываются большим набором признаков.

Дзюдо и самбо в России развивалось почти последовательно, вследствие чего, выработалось общее ядро техник, методик тренировок позволяющих добиваться поставленных результатов. Так же схожи некоторые термины и понятия, которые используют в данных видах боевых искусств. Но, несмотря на сходство, дзюдо и самбо это две внутренне различающиеся системы.

Самбо – это советский вид боевого искусства, основанный 16 ноября 1938 года, в 1947 году стал международным вид спортивного и прикладного единоборства. Самбо развивается в двух направлениях: как вид боевого спорта и как средство

подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка. Овладев таким видом спорта, боец сможет победить даже вооруженного противника, будучи без оружия. Самбо - помогает воспитать самодисциплину, придать уверенность бойцу, сформировать выдержку и волю к победе. Но одни их самых важных является, то, что самбо учит защищаться как от невооруженного, так и вооруженного нападения.

Дзюдо - японское боевое искусство, созданное в 1882 году, которое вошло в список олимпийских видов спорта. Дзюдо основывается на трех принципах:

1) взаимная помощь
2) понимание
3) рациональное использование тела и духа.

Данный вид боевого искусства помогает развитию коммуникабельности, психологической устойчивости и взаимопомощи.

Для того, чтобы в полной мере проанализировать сходства и различия таких видов боевых искусств как, самбо и дзюдо, необходимо рассматривать по нескольким критериям оценивания:

1. Техника проведения приемов
2. Правила соревнований, методики тренировки, специфики формы
3. Влияние данных видов боевых искусств на развитие волевых качеств у спортсменов.

В общем и целом, дзюдо и самбо очень похожи друг на друга, хотя каждый их видов боевого искусства имеет уникальный характер.

Итак, дзюдо как единоборство появилось раньше, чем самбо. Поэтому следует сделать вывод, что именно самбо включило в себя некоторые приемы свойственные дзюдо. В самбо существенное значение имеют общие силовые показатели борца. В дзюдо же, считается, что силовые качества не столько важны, как умение владеть техникой борьбы, то есть уметь выбрать удобный момент для проведения того или иного приема.

В дзюдо немаловажное внимание уделяется именно в безукоризненном выполнении технического приема, так как оно может обеспечить победу в поединке. В спортивном самбо борец пытается одержать победу в основном за счет проведения болевого приема или удержания. Таким образом, оба вида единоборств имеет свои плюсы, но какому их них отдать предпочтение, решать стоит исходя из того, какими путями человек будет добиваться своих побед.

Если сравнивать методики изучаемых техник, то по дзюдо в качестве техники партера приводят удушающие, удержания и болевые – то есть, атаки только «раскрытого» соперника. В учебниках же по самбо очень подробно разбираются подготовительные действия – перевороты, переводы и прочее, в том числе, без захватов за одежду.

В отличие от самбо, в дзюдо используется квадратный татами. У самбистов татами круглый. Экипировка для самбо, более открытая нежели у дзюдоистов, и они выступают в спортивной обуви, дзюдоисты выходят бороться босиком. Основным отличием дзюдо и самбо являются разрешенные приемы. В обоих видах

спорта разрешается применение захватов, бросков и ударов. Но в самбо запрещены удушающие приемы.

Если рассматривать самбо и дзюдо как средство воспитания морально-волевых качеств личности, то можно сделать вывод о том, что качества между собой схожи. Воспитание высоких морально-волевых качеств, дисциплинированность, выработка чувства коллективизма, спортивно трудолюбия все это присуще двум видам боевого искусства. Сам процесс изучения единоборств помогает подавлять часть агрессивной энергии, вырабатывать чувство своей безопасности, так же развивает взаимоуважение и благородство.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что однозначно сказать какой вид боевого искусства лучше не получится, даже с использованием компаративистского анализа. Для каждого существуют свои ориентиры, свои предпочтения и цели. Разговоры о приоритете какого-то из видов боевого искусства бессмысленные, так как это два разных вида единоборств, каждый из которых свои плюсы и минусы, но какому их них отдать предпочтение, решать стоит исходя из того, какими путями человек будет добиваться своих побед.

Только нравственная личность достойна и имеет право владеть этим оружием. Но по-настоящему сильным может быть лишь человек, сознающий свою правоту и готовый к самопожертвованию ради других людей. Настоящий боец, прежде всего, – защитник.

Литература

1. *Аратин А. В., Кергилова Н. В. Самбо как средство воспитания морально-волевых качеств личности подростка // Обучение и воспитание методики и практика. 2014. № 11. С. 113–116.*
2. *Погребной А. И., Комлев И. О. Современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 8. С. 107–113*
3. *Пасмурова А. Г., Пасмурова Л. Э. Генезис дзюдо в контексте эстетических традиций // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. № 3. С. 88–91.*

References

1. *Aratin A. V., Kergilova N. V. Sambo kak sredstvo vospitaniya moral'no-volevykh kachestv lichnosti podrostka [Sambo as a means of educating moral and volitional qualities of a teenager's personality]. Obuchenie i vospitanie metodiki i praktika - Training and education methods and practice, 2014, no. 11, pp. 113–116.*
2. *Pogrebnoy A. I., Komlev I. O. Sovremennye mirovye tendentsii v sportivnoy podgotovke dzyudoistov (obzor zarubezhnoy literatury) [the Modern world trends in sport training of judo wrestlers (review of foreign literature)]. Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika - Physical culture, sport – science and practice, 2018, no. 8, pp. 107–113.*
3. *Pasmurova A. G., Pasmurova L. E. Genezis dzyudo v kontekste esteticheskikh traditsiy i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta [Genesis of judo in the context of aesthetic traditions]. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports, 2010, no. 3, pp. 88-91.*

УДК 796

ВЛИЯНИЕ СНА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

THE IMPACT OF SLEEP ON A HEALTHY LIFESTYLE

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatyana Alexandrovna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Ситникова Марина Ивановна
студент
институт естественнонаучного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sitnikova Marina Ivanovna
student
faculty of science education, physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Считается, что сон - лучшее средство отдыха, источник прекрасного самочувствия и хорошего настроения. В статье представлены результаты исследования сна на здоровый образ жизни студентов.*

Цель нашей работы заключается в оценке влияния сна на здоровый образ жизни студентов на основе анкетного опроса.

Abstract. *It is believed that sleep is the best means of rest, a source of well - being and good mood. The article presents the results of a study of sleep on a healthy lifestyle of students. The purpose of our work is to assess the impact of sleep on a healthy lifestyle of students based on a questionnaire survey.*

Ключевые слова: *сон, образ жизни, недосыпание, здоровье, здоровый сон, отдых.*

Keywords: *sleep, lifestyle, sleep deprivation, health, healthy sleep, rest.*

Актуальность. В наше время все большую популярность набирает здоровый образ жизни, люди стараются перейти на правильное питание, следят за своим весом, уделяют внимание спорту и избавляются от вредных привычек [1,2]. Но большинство людей не придают значимости еще одному главному элементу здорового образа жизни – это хороший и полноценный сон, в котором нуждается любой

человек без исключения. Он наполняет наш организм бодростью, восстанавливает работоспособность, предоставляя отдых, сохраняя красоту и молодость. Недельное недосыпание по 3-4 часа в ночь негативно влияет даже на молодых и здоровых людей: в их организме хуже перевариваются и усваиваются углеводы и хуже переносятся стрессовые состояния. У них появляются гормональные отклонения, и ослабляется иммунная система [3,4].

Объект исследования – студенты ФГБОУ «ВГСПУ».

Предмет исследования – влияние сна на здоровье учащейся молодежи.

Результаты исследования.

В связи с этим, мною был проведен опрос среди однокурсников и знакомых, обучающихся в ВУЗах, в нем приняло участие 150 человек. На вопрос «Сколько вы уделяете времени на сон?» они ответили следующим образом (Рис. 1). Из этого можно сделать вывод, что большинство учащихся уделяют недостаточно времени на восстановление сил.

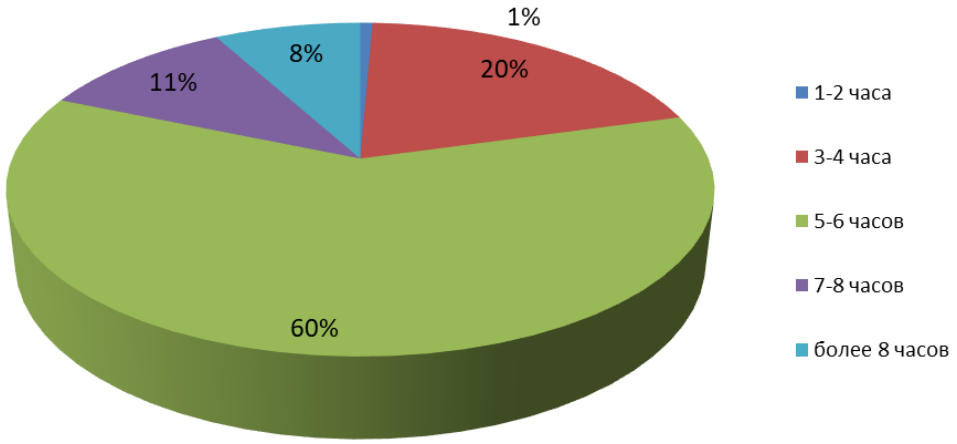


Рис. 1. Число студентов, прошедших опрос в процентном соотношении.

На вопрос «Быстро ли вы засыпаете?» я получила ответ «да, менее чем через полчаса» с небольшим отрывом, что свидетельствует об активной деятельности в течение дня, и как следствие, утомляемости.

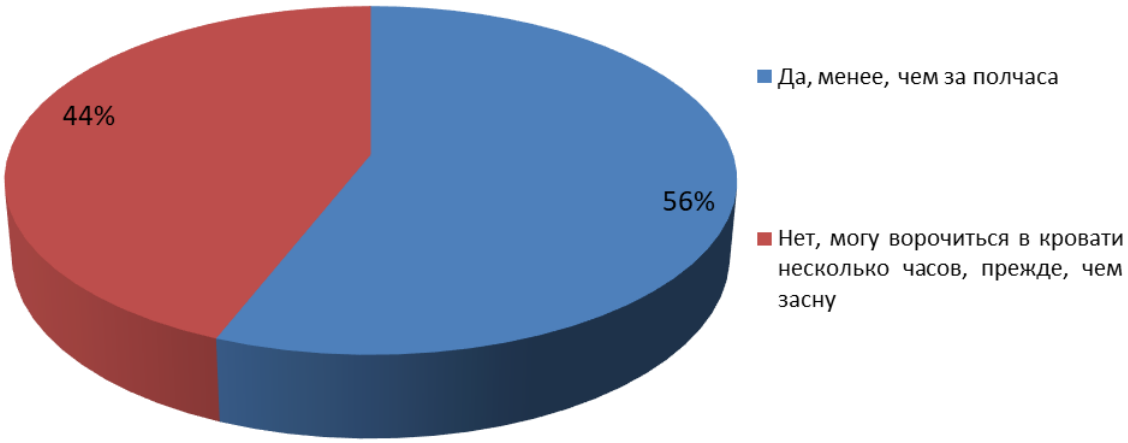


Рис. 2. Число студентов, прошедших опрос в процентном соотношении.

На вопрос «Как вы чувствуете себя утром после пробуждения?» Студенты ответили следующим образом (Рис. 3). Это говорит о том, что студенты в большинстве, независимо от продолжительности сна (6, 7, 8) чувствуют себя отдохнувшими и бодрыми. Студенты, которые спят менее 6 часов или более 8-9 ощущают состояние вялости.

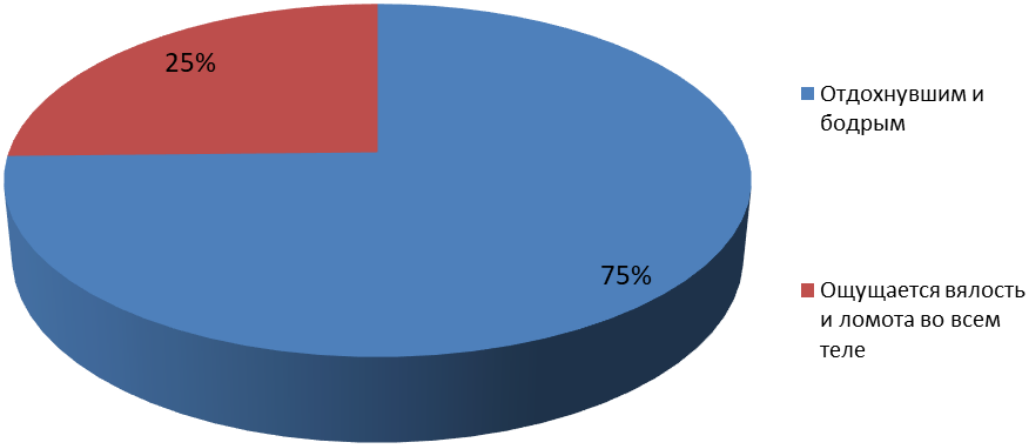


Рис. 3. Число студентов, прошедших опрос в процентном соотношении.

На вопрос «Считали ли вы, что сон влияет на ваше здоровье?» (рис. 4). Студенты ответили, что особенно нехватку сна они ощущают во время экзаменационной сессии, в связи с этим, у них происходит ухудшение самочувствия.

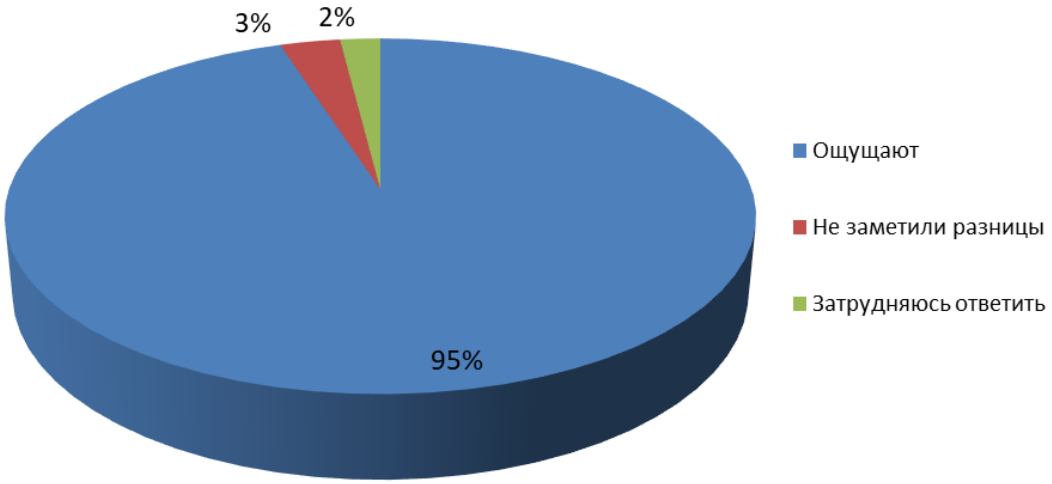


Рис. 4. «Считали ли вы, что сон влияет на ваше здоровье?»

Соответственно, можно сделать вывод, что здоровый сон — путь к здоровому образу жизни человека. За период сна наш организм должен восстановиться во всех аспектах, сделать запас силы и энергии для нового рабочего дня. Наше здоровье во многом зависит от качества нашего сна.

Литература

1. *Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — Москва : Альфа-М, 2017. — 352 с*
2. *Гришина Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. — 480 с.*
3. *Орлов Р. С. Нормальная физиология : учебник / Р. С. Орлов, А. Д. Ноздрачев. — 2-е изд., исправл. и доп. – Москва : Геотар Медицина, 2010. — 832 с.*
4. *Риккер А. С. Здоровый образ жизни и сон / А. С. Риккер, Т. А. Андреенко // Наука-2020. — 2019. — № 8 (33). — С. 117-121.*

References

1. *Baronenko V. A., Rapoport L. A. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta [Health and physical culture of a student]. Moscow, Alfa-M Publ., 2017, 352 p.*
2. *Grishina Yu. I. Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical culture of a student]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2019, 480 p.*
3. *Orlov R. S., Nozdrachev A. D. Normal'naya fiziologiya [Normal physiology]. 2nd ed. Moscow, Geotar Medicina, 2010, 832 p.*
4. *Rikker A. S., Andreenko T. A. Zdorovyy obraz zhizni i son [Healthy lifestyle and sleep]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 8 (33), pp. 117-121.*

УДК 797.2

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

POSITIVE EFFECT OF SWIMMING ON THE HUMAN BODY

Савкина Наталья Валентиновна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Savkina Natalia Valentinovna
senior lecturer
department of physical education
OSU named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Тихомирова Татьяна Анатольевна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tikhomirova Tatyana Anatolievna
senior lecturer
department of physical education
OSU named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются важные аспекты воздействия плавания на организм человека, положительное влияние на функционирование внутренних органов, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательный аппарат.*

Abstract. *The article discusses important aspects of the impact of swimming on the human body, its positive impact on the functioning of internal organs, respiratory, cardiovascular systems, and musculoskeletal system.*

Ключевые слова: *плавание, физическая культура, активность, здоровье, занятия.*

Keywords: *swimming, physical culture, activity, health, classes.*

Люди все больше приобщаются к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Плавание относится к жизненно важным необходимым в повседневной жизни навыкам и никто не станет спорить, что оно в разной степени необходимо как ребенку, так и взрослому.

Плавание является одним из видов физических упражнений, имеющим наименьшее количество противопоказаний в отличие от других видов спорта. Им могут заниматься как здоровые, так и имеющие существенные ограничения при активных занятиях физической культурой люди (беременные женщины, излишний вес, опущение внутренних органов, заболевания сердечно-сосудистой и дыха-

тельной систем, опорно-двигательного апппарата и др.). При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны это физическая активность, а с другой пребывание в воде (давление, плотность, температура и др.)

Рассмотрим основные причины, согласно которым рекомендовано заниматься плаванием.

Рассматривая влияние плавания на кожный покров, можно отметить что, при нахождении в воде смывается пыль, отмерший эпидермис, поры освобождаются от закупорки, кожа начинает дышать, становится чистой, гладкой и эластичной [3, с.2].

Когда человек плавает, снижается частота дыхательных циклов. Мышцы укрепляются за счет нагрузки на грудную клетку, увеличивается легочное вентилирование и повышается показатель жизненной емкости легких (объем легких способен доходить 5 - 6 литров). Технически правильно плывущий человек владеет правильным ритмом дыхания. Задержка дыхания, ныряние, тренируют устойчивость к гипоксии, что повышает подвижность грудной клетки.

Помимо плотности и давления воды немаловажное влияние на организм при занятиях плаванием оказывает теплоемкость, которая проявляется в закаливающем эффекте [1, с. 59, 61].

Горизонтальное положение тела человека создает упрощенные условия для работы сердца, содействует расслаблению мышц, способствует увеличению подвижности суставов.

В воде нагрузка на сердечные клапаны возрастает, что обеспечивает тренировку сердечно-сосудистой системы. При соревновательной нагрузке сердце пловца способно в минуту учащаться до 200 - 240 ударов, повышая объем перегоняемой крови. Регулярные занятия приводят к урежению сердечного ритма. Сердце при сниженной частоте сокращений в момент покоя менее изнашивается, согласно этому фактору плавание назначают в качестве физиотерапии при гипертонии.

Регулярные занятия снижают утомляемость, пропадает отдышка и головокружение при оптимальных индивидуально подобранных нагрузках различной напряженности. Плавание оказывает позитивное воздействие на работу внутренних органов, по этой причине его используют с целью лечения варикозов и других сосудистых заболеваний. Меняется активность периферических кровеносных сосудов, более стремительно проходит транспортировка крови, насыщение кислородом. Совершаются положительные преображения крови, у человека занимающегося плаванием увеличивается число форменных составляющих крови: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина.

Плавание это один из самых наиболее результативных видов спорта для укрепления и сохранения здоровья, физического развития человека с первых дней жизни и до самой старости [1, с.66].

В процессе плавания на суставы, в отличие от других видов спорта, не влияет нагрузка собственного веса. Гребля руками содействует увеличению подвижности локтевых и плечевых суставов, развитию силы мышц рук и плечевого пояса. При работе ногами возрастает подвижность коленных, тазобедренных и суставов стоп, развиваются мышцы таза и ног. Особой эффективностью обладают занятия плава-

нием для позвоночника. Сдавленные межпозвоночные диски и их корешки освобождаются, поэтому люди, страдающие от остеохондроза шейного или грудного отдела, уже после первых занятий плаванием ощущают значительное улучшение состояния и облегчение боли. С помощью систематических занятий в бассейне устраняются множественные дистрофические и дегенеративные изъяны, кривизна позвоночного столба легкой и средней выраженности (сколиозы, кифоз и лордоз).

В воде человек пребывает во взвешенном состоянии, что может помочь разгрузить опорно-двигательный аппарат от давления веса. При плавании задействуются практически все группы мышц, формируется рельефность мускулатуры. Работа распределяется равномерно, совместно с влиянием температур увеличивается мышечная сила и аэробная выносливость (степень нагрузки зависит от выбранного стиля, интенсивности и длительности плавания). Ритмичная нагрузка на мышцы и горизонтальная позиция тела содействуют развитию мышечного корсета и правильной осанки, никак не проявляя нагрузку на суставы и межпозвоночные диски. Помимо этого занятия плаванием увеличивают функциональность вестибулярного аппарата, совершенствуют чувство баланса [1, с. 62, 67 - 68].

При занятиях плаванием у человека практически нет опасности травмирования опорно-двигательного аппарата, сотрясений, переломов и др. Занятия плаванием развивают основные физические качества человека такие, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Плавание оказывает положительное влияние на протекание нервных импульсов в организме, уравновешивая действие процессов торможения и возбуждения. Всевозможные водные игры и развлечения: водное поло, синхронное плавание, аквааэробика или даже плавание в ластах – это лучшее средство для укрепления нервов и борьбе со стрессом [1, с. 69].

Вода расслабляет, успокаивает, убирает напряжение, оказывает большое позитивное влияние на протекание психических процессов у людей, улучшает память и внимание, оказывает целебное влияние при депрессивных состояниях, бессоннице, тревоге и фобиях, является эффективной профилактикой церебрального паралича, нервного тика, болезни Паркинсона, улучшает зрение, содействует развитию отличного настроения, повышает жизненные силы и, как аргументировали специалисты по психологии, формирует уверенность в себе.

Оздоровительное плавание рекомендуют при многих заболеваниях и патологиях. Оно способствует наиболее стремительному развитию процессов регенерации тканей и рубцевания ран после различных оперативных вмешательств, восстановлению после продолжительной гипокинезии, хорошей тренировке вестибулярного аппарата, системы анализаторов и т. д. [1, с.68 - 69].

Вода в бассейне, водоеме имеет более низкую температуру чем тело человека, если человек регулярно плавает, то у него улучшается теплорегуляция, повышается устойчивость к холоду, смене температурных условий, благодаря чему снижается восприимчивость к простудным заболеваниям, неовышается иммунитет. Ученые доказали, что если систематически посещать бассейн, то риск развития различных вирусных заболеваний снижается в несколько раз [1, с. 59].

Плавание – это самый эффективный вид физически активных занятий в борьбе с лишним весом. Специфика тренировочных занятий заключается в том, что тело в воде вынуждено вырабатывать больше тепла, чтобы поддерживать оптимальную температуру, на этот процесс требуется большое количество энергии. Интенсивная энергозатрата – главный инструмент, ведущий к снижению веса. Учеными было подсчитано, что каждый из стилей плавания имеет конкретную трату энергии, при расчете за 10 минут при плавании брассом сжигается до 60 калорий, кролем – до 100 калорий, баттерфляем – до 150 калорий.

При движении вода оказывает на тело человека массажный эффект.

Основными мотивациями для занятий плаванием являются:

– сохранение и укрепление здоровья с исправлением недостатков физического развития;

– повышение функциональных возможностей организма;

– освоение жизненно необходимого навыка плавания;

– рекреативный отдых [5].

Анализы и исследования врачей доказывают, что плавание помогает людям, сохраняет и укрепляет здоровье. Регулярное даже непродолжительное, пятиминутное, плавание в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую очередь зрения и слуха, улучшает внимание [3, с. 4].

Плавание – это самый полезный и щадящий вид спорта, который соответствует всем параметрам и требованиям для того, чтобы люди всех возрастов, с различными заболеваниями и патологиями могли заниматься физически активно, восстанавливая, сохраняя и укрепляя свое здоровье.

Литература

1. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Астрель, 2002, - 160 с.

2. Плавание : учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Юрайт, 2018, -344 с.

3. Фирсов З. П. Плавание для всех / З. П. Фирсов. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 64 с.

4. Козлова Т. В. Физкультура для всей семьи / Т. В Козлова, Т. Ф. Рябухина.– Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 463 с.

5. Савкина Н. В. Мотивация студенческой молодежи к самостоятельным занятиям плаванием / Н. В. Савкина, Т. А. Тихомирова // Традиции инноваци в современной науке. XXXII Международная научно-практическая конференция. – Москва : Олимп, 2018. – 411 с.

References

1. Bulgakova N. Zh. Poznakom'tes' – plavanie [Get acquainted-swimming]. Moscow, Astrel Publ., 2002, 160 p.

2. Plavanie [Swimming]. Moscow, Yurayt Publ., 2018,-344 p.

3. Firsov 3.P. Plavanie dlya vsekh [Swimming for all]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1983, 64 p.

4. Kozlova T. V., Ryabukhina T. F. Fizkul'tura dlya vsey sem'i [Physical education for the whole family]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1988, 463 p.

5. Savkina N. V., Tikhomirova T. A. Motivatsiya studencheskoy molodezhi k samo-stoyatel'nym zanyatiyam plavaniem [Motivation of students to self-study swimming]. Traditsii innovatsi v sovremennoy nauke. XXXII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya [Traditions and innovations in modern science. XXXII international scientific and practical conference]. Moscow, Olymp Publ., 2018, 411 p. (In Russia).

УДК 387.147.88

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

INFLUENCE OF INDIVIDUAL FEATURES OF FIRST COURSE STUDENTS ON THE SUCCESS OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Королев Михаил Александрович
студент
Институт сервисных технологий
Российский государственный университет туризма и сервиса
г. Подольск, Россия
Mikhail Korolev Alexandrovich
student
Institute of service technologies
Russian state University of tourism and service
Podolsk, Russia

научный руководитель
Клычкова Ольга Владимировна
старший преподаватель
Институт сервисных технологий
Российский государственный университет туризма и сервиса
г. Подольск, Россия
scientific supervisor
Klychkova Olga Vladimirovna
senior lecturer
department of higher education
Institute of service technologies
Russian state University of tourism and service
Podolsk, Russia

Аннотация. *Рассмотрен вопрос о степени влияния индивидуальных особенностей студентов на успешное усвоение физических упражнений в процессе занятий по физической культуре. Выявлены наиболее важные показатели физического развития, физической подготовленности и некоторые психологические особенности студентов первого курса. В результате обозначены наиболее эффективные средства и методы обучения двигательным действиям.*

Abstract. *The question of the degree of influence of individual characteristics of students on the successful mastering of physical exercises in physical culture lessons is considered. The most important indicators of physical development, physical fitness and some psychological characteristics of first-year students were revealed. As a result, the most effective means and methods of teaching motor actions have been identified.*

Ключевые слова: *физическое развитие, физическая подготовленность, двигательные интересы, эффективность обучения.*

Keywords: *physical development, physical fitness, motor interests, training efficiency.*

Введение. Организация учебного процесса по физической культуре в вузе направлена, прежде всего, на поиск физических упражнений, адекватных физиологическим возможностям организма при сохранении и укреплении здоровья обучающейся молодежи. Особенно обучение в вузе оказывает влияние на организм первокурсников. Так как в этот возрастной период (17-18 лет) заканчивается перестройка гормональной системы, что снижает ее адаптивные возможности, в том числе и к учебной среде вуза [3].

Одним из основных параметров индивидуальных особенностей организма студентов является физическое развитие, которое напрямую связано с состоянием здоровья. Физическое развитие рассматривают в двух аспектах: как процесс изменения естественных морфофункциональных свойств и как состояние организма, которое поддается коррекции средствами физической культуры [2].

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Физическая подготовленность не только способствует укреплению здоровья и высокой работоспособности, но и создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, косвенно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда [5].

Дифференцированный подход к проведению занятий со студентами разных медицинских групп здоровья значительно повышает эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий в высших учебных заведениях [4].

Определение уровня развития физических качеств и способностей студентов первого курса обучения позволяет определить основные задачи их дальнейшего физического совершенствования. Учет значений показателей физической подготовленности студентов в ходе дальнейшей организации учебного процесса обеспечивает успешное решение данных задач [1].

Организация педагогического процесса без достаточного учета индивидуальных особенностей – одна из причин отставания части занимающихся в овладении физическими упражнениями в объеме установленных программ вуза. Поэтому комплексное изучение индивидуальных особенностей занимающихся и учет их при обучении способствуют устранению причин этого отставания и его предупреждению.

Цель – выявить индивидуальные особенности и потребности студентов-первокурсников для дальнейшего обучения и совершенствования на занятиях по физической культуре.

Задачи:

1) Установить особенности физического развития студентов первого курса факультета;

2) Проследить динамику показателей физической подготовленности в течении одного семестра обучения и произвести сравнительный анализ параметров;

3) Выявить популярные виды физической активности у студентов разных факультетов методом анкетного опроса;

4) На основании полученных результатов внести корректировку в планирование учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей и потребностей.

Организация и методы исследования. Испытуемые – студенты первого курса учебной группы 05.МДТ-20-1 в количестве 19 человек (9 юношей и 10 девушек). Средний возраст которых составил 19,2±0,89 лет. Для выявления индивидуальных особенностей занимающихся был подобран комплекс испытаний и исследований: физическое развитие определялось по общепринятым методикам биометрии, сила мышц рук и плечевого пояса - по количеству подтягиваний и отжиманий, скоростно-силовые качества – при помощи упражнения прыжок в длину с места, общая выносливость по бегу 3000 м. Анкетный опрос позволил ранжировать двигательный выбор студентов по интересам.

Методы: Педагогическое наблюдение, метод контрольного тестирования, метод физиологических индексов, инструментальные методы (динамометрия, спирометрия), математическая обработка данных.

Результаты исследования. Физическое развитие студентов при поступлении в вуз в пределах физиологической нормы. Наблюдаются не самые высокие параметры соотношения массы и длины тела (индекс Кетле выше нормы на 17 %). Силовой индекс у юношей довольно высокий (59,9%), а вот девушки имеют ограниченные параметры силового индекса в пределах 35%. Это говорит о том, что необходимо включать в занятия упражнения силового характера и работать над снижением жирового компонента массы тела. За счет лишней массы тела у девушек происходит снижение жизненного индекса на 13,8 % от максимального. Показатели емкости легких требуют введения в занятия циклических упражнений, связанных с развитием аэробной выносливости и комплексов дыхательных упражнений (см. табл.1)

Занятия по физической культуре будут наиболее эффективными, если будут учитываться личностные физкультурно-спортивные интересы обучающихся студентов их потребности. Установлено, что на первом курсе выбираемые виды двигательной деятельности не имеют ярко выраженной оздоровительной направленности (см.рис.1). Поэтому на занятиях необходимо мотивировать студентов на сохранение и укрепление здоровья: обеспечить потребность в движении; дать дополнительные знания, умения и навыки. Формировать интерес к занятиям: использовать задания оптимальной сложности, соревновательные методы. Прививать навыки самостоятельного использования средств и методов оздоровления.

Таблица 1

Физическое развитие студентов первого курса учебной группы 05. МДТ-20-1 в период поступления в вуз (X±σ)

Контингент испытуемых	Длина тела, см	Масса тела, кг	Весо-ростовой индекс (Кетле), г/см	Силовой индекс, %	ЖЕЛ, мл	ЖИ, мл/кг
Юноши (n= 9)	176,9± 2,45	69,9±1,95	395±2,28	59,9±1,98	3178,6±138	51,7±3,52
Нормы:	174,7-181,2	65,0	325-375	70-75	4422	60
Девушки (n= 10)	168,9±3,12	61,5±2,03	366±2,67	34,9±1,68	2836,2±214	46,5±4,04
Нормы:	164,6	57,7	325-375	40-50	3209	48

Примечание: ЖЕЛ – жизненная емкость легких (мл); ЖИ – жизненный индекс (мл/кг)

Таблица 2

Показатели физической подготовленности студентов - первокурсников учебной группы 05.МДТ-20-1 (Х±σ)

Качества	Сила	Выносливость	Ловкость	Гибкость
Тесты	Подтягивание (юноши); Отжимания (девушки); (кол-во раз)	Кросс 3 км. (юноши), 2 км (девушки); (мин., с)	Челночный бег 100 (10х10) м, (с)	Наклон вперед сидя на полу, (см)
Юноши (n=9)	9,8±0,98	13.56,00±3,01	28,2±1,41	8,5±1,98
Оценка:	«уд.»	«уд.»	«хор.»	«уд.»
Девушки (n=10)	13,3±1,54	12.44,00±3,24	30,3±1,87	14,2±0,87
Оценка:	«уд.»	«уд.»	«уд.»	«хор.»

Ранжирование видов двигательной активности установил, что 34 % опрашиваемых выбирают спортивные игры, 26 % отдают предпочтение силовым видам, 20 % - ОФП, 12 % легкая атлетика и только 8 % - оздоровительной ходьбе и бегу (см.рис.1).

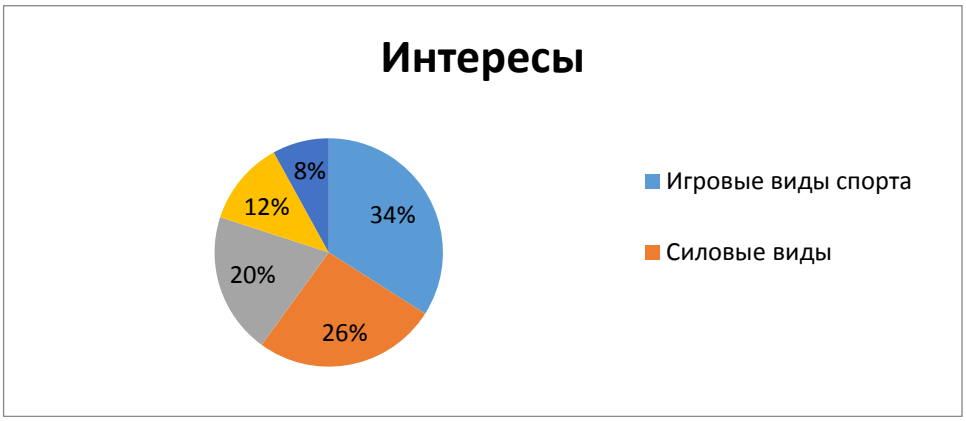


Рис. 1. Популярность видов двигательной активности среди студентов первого курса учебной группы 05.МДТ-20-1

Выводы: Комплексное исследование, проведенное нами позволило выявить причины, мешающие усвоению материала и предопределить трудности, которые могут встретиться в процессе обучения. Средства физического воспитания надо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности, а методы – с учетом психологических особенностей занимающихся.

Литература

1. Динамика физической подготовленности студентов первого курса технического вуза / А. А. Ахматгатин, А. В. Вайнер-Кротов, О. В. Яловенко, Г. В. Вишнякова // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4.– С. 28.

2. Вьюшкин С. Г. Физическое развитие студентов-первокурсников и необходимость его коррекции / С. Г. Вьюшкин, А. Д. Викулов // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – Т. II. – С. 119 – 122.

3. Карагодин А. М. Оценка уровня соматического здоровья студентов первого курса в период адаптации к учебной деятельности в техническом вузе / А. М. Карагодина, Е. Г. Прыткова, Н. Д. Жегалов // Преподаватель XXI век. - 2020. - № 2. - ч. 1. - С. 170-182.

4. Мартынова Е. Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов вуза разных функциональных групп здоровья / Е. Ю. Мартынова, М. М. Колокольцев // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.– С. 385.

5. Полкова К. А. Физическая подготовленность студентов ТИ (Ф) СВФУ в субъективных и объективных показателях // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 3.– С. 28.

References

1. Ahmatgatin A. A., Vajner-Krotov A. V., Jalovenko O. V. and Vishnjakova G. V. (2018), "Dynamics of physical fitness of first-year students of a technical university", Modern problems of science and education, no.4, pp. 28.

2. V'jushkin S. G. and Vikulov A. D. (2014), "Physical development of first-year students and the need for its correction", Yaroslavl Pedagogical Bulletin, Vol.II, pp.119 –122.

3. Karagodina A. M. ,Prytkova E. G. and Zhegalov N. D.(2020), "Assessment of the level of somatic health of first-year students during the period of adaptation to educational activities in a technical university", Teacher XXI century, no. 2, Vol.1, pp.170 – 182.

4. Martynova E. Ju. and Kolokol'cev M. M. (2016), "Physical development and physical fitness of university students of different functional health groups, Modern problems of science and education", no.6, pp. 385.

5. Polkova K. A. (2017), "Physical fitness of TI (F) NEFU students in subjective and objective indicators", International student scientific bulletin, no.3, pp. 28.

УДК 796

ДОПИНГ КАК ПРОБЛЕМА ОТЕЧЕСТВЕННОГО И МИРОВОГО СПОРТА

DOPING AS A PROBLEM OF NATIONAL AND WORLD SPORTS

Стрекалова Юлия Эдуардовна
студент
Институт права и национальной безопасности
Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина
г. Тамбов, Россия
Strekalova Yuliya Eduardovna
student
institute of law and national security
Tambov State University named after G.R. Derzhavin
Tambov, Russia

Аннотация. *Автором данной работы была рассмотрена проблема применения допинга, проанализированы документы, касающиеся предупреждения употребления запрещенных субстанций и методов.*

Автором проанализирована ответственность за применение допинга, предусмотренная нормативно-правовыми актами Российской Федерации. Также в ходе работы предпринята попытка проведения сравнительно-правового анализа нормативно-правовых актов стран, принадлежащих романо-германской правовой семье, по вопросам предупреждения применения допинга.

Abstract. *The author of this work considered the problem of doping, analyzed documents relating to the prevention of the use of prohibited substances and methods.*

The author analyzed the responsibility for the use of doping provided for by the regulatory legal acts of the Russian Federation. Also, in the course of the work, an attempt was made to conduct a comparative legal analysis of the normative legal acts of countries belonging to the Romano-Germanic legal family on the prevention of the use of doping.

Ключевые слова: *спортивное право, юридическая ответственность, запрещенные субстанции, запрещенные методы, антидопинговая политика, генный допинг, антидопинговый кодекс.*

Keywords: *sports law, legal liability, prohibited substances, prohibited methods, anti-doping policy, gene doping, anti-doping code.*

В настоящее время, одним из приоритетных направлений государственной политики является защита здоровья граждан, а вместе с этим возрастает популярность физической культуры и спорта. Отечественный спорт является составной частью мирового спортивного движения, в связи с этим в России, как и в мире, возрастает социальная роль данного явления.

Активное функционирование государственной политики в сфере физической культуры и спорта невозможно без определенной нормативно-правовой базы, позволяющей регулировать различные общественные отношения данной области.

На данный момент, спортивное право является новейшей, но быстроразвивающейся отраслью права, поскольку спорт, а также вопросы, касающиеся его нормативно-правового регулирования, часто возникают, особенно в период подготовки к международным спортивным мероприятиям.

По мнению С. В. Алексеева, «спортивное право – это формирующаяся в настоящее время специализированная комплексная отрасль права, представляющая собой связанную внутренним единством систему взаимосвязанных правовых, а также корпоративных норм, которыми закрепляются основные принципы, формы и порядок физкультурно-спортивной деятельности, включающей органический комплекс следующих общественных отношений: трудовых и социального обеспечения, государственно-управленческих, финансовых и ресурсного обеспечения, хозяйственных (предпринимательских), уголовно-правовых, отношений в сфере спортивной травматологии и противодействия применению допинга, международных, процессуальных отношений по урегулированию спортивных споров, а также других отношений, связанных с физической культурой и спортом» [1, с.133].

В данной работе, мы остановимся на общественных отношениях, входящих в предмет спортивного права, которые являются, на наш взгляд, самыми востребованными и актуальными на данный момент. Рассмотрим проблемы связанные с противодействием применению допинга в спорте.

Международные санкции в отношении российских спортсменов за последние несколько лет делают вопрос предупреждения употребления допинга все более актуальным, а проблема применения допинга была и остается одной из главных в профессиональном спорте.

По состоянию на 18 сентября 2020 года, согласно данным РУСАДА [2] (прим. Российское антидопинговое агентство), список российских спортсменов, отбывающих дисквалификацию, по решению международных федераций насчитывает 76 человек, среди которых Олимпийские чемпионы, чемпионы мира и победители федеральных соревнований. 5 из 76 спортсменов отстранены от участия в соревнованиях пожизненно. Также РУСАДА предоставляет список спортсменов, отбывающих дисквалификацию на данный момент по решению общероссийских федераций по видам спорта в редакции от 14 октября 2020 года. По последним данным, от участия в соревнованиях, по решению общероссийских федераций, отстранены 229 спортсменов, в том числе, 10 дисквалифицированы пожизненно.

Понятие «допинг» с правовой точки зрения/

По поводу определения допинга до сих пор нет общепринятого мнения, что чрезвычайно важно, поскольку применение субстанций и методов, запрещенных антидопинговыми правилами, влекут за собой санкции, апелляции и судебные разбирательства.

Главным документом, законодательно запрещающим, допинг в мировом спорте является Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА [3] (прим. Всемирное антидопинговое агентство) в действующей редакции от 1 января 2015 года, которая была утверждена на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте в Йоханнесбурге 15 ноября 2013 года.

Всемирный антидопинговый кодекс был впервые принят в 2003 году и начал действовать в 2004 году. 1 января 2009 года вступил в силу измененный Всемирный антидопинговый кодекс, утвержденный Советом учредителей Всемирного антидопингового агентства 17 ноября 2007 года.

Данный нормативно-правовой акт является универсальным и основополагающим документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. В своем тексте Кодекс провозглашает главную цель, которой является повышение эффективности борьбы с допингом в мире.

В ч.1 ст.1 данного документа допинг определяется как «совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1-2.10 настоящего Кодекса [3]». Согласно Антидопинговому Кодексу ВАДА, к нарушениям антидопинговых правил относятся:

– наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
– использование (попытка использования) спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
– уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб;
– нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
– фальсификация (попытка фальсификации) в любой составляющей допинг-контроля;
– обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
– распространение (попытка распространения) любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
– назначение (попытка назначения) любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение (попытка назначения) любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период;
– соучастие;
– запрещенное сотрудничество.

Отметим, что такие же антидопинговые правила предусмотрены гл.II Общероссийских антидопинговых правил [4], утвержденных приказом Министерства спорта России от 9 августа 2016 года №947 (в ред. от 17.01.2019).

Исходя из данных положений, мы можем дать широкое определение понятию «допинг» с правовой точки зрения.

Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, предусмотренных Всемирным антидопинговым кодексом, включающих в себя: наличие запрещенных субстанций, их метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена, использование или попытка использования запрещенных субстанций или методов, нарушение порядка процедуры сдачи проб, непредставление или искажение информации о местонахождении, фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля, обладание, распространение или попытка распространения, назначение или попытка назначения запре-

щенных субстанций и методов, а также соучастие или сотрудничество в нарушении антидопинговых правил, влекущее за собой наложение определенных санкций.

Запрещенный список ВАДА

В качестве Приложения к Всемирному антидопинговому кодексу ВАДА существует Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства [5], который включает в себя все субстанции и методы, которые запрещены правилами кодекса.

С медицинской точки зрения, допинг – это биологически активные лекарственные вещества, применяемые с целью повысить физические и эмоциональные возможности человека [6, с. 168]. Данные вещества могут обладать совершенно различными, иногда противоположными фармакологическими действиями: психостимулирующего, транквилизирующего, мочегонного или кардиотропного влияния.

Запрещенный список ВАДА включает в себя субстанции и методы, запрещенные как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды. Чаще всего в качестве допинга применяют лекарственные препараты. Одним из самых громких событий в сфере антидопинговой политики 2016 года стало включение в Запрещенный список препарата милдронат [7], что привело к отстранению российских звезд – теннисистки Марии Шараповой, фигуристки Екатерины Бобровой, шорт-трекиста Семена Елистратова и других спортсменов.

Однако о запрещенных методах, включенных в Запрещенный список ВАДА, в научной литературе упоминается реже. Приложение 1 к Антидопинговому кодексу ВАДА содержит следующие постоянно запрещенные методы:

– манипуляции с кровью и ее компонентами (переливание крови, улучшение процессов кислородного обмена);

– химические и физические манипуляции (фальсификации с допинг-пробами, внутривенные инъекции, за исключением случаев стационарного лечения);

– генный и клеточный допинг.

Генный допинг

Изучая перечень запрещенных методов, включенных в список ВАДА, особый интерес представляет генный и клеточный допинг. Однако, изначально, генная терапия была изобретена для того, чтобы производить замену мутировавшего гена, который вызывает заболевание, здоровой копией этого гена либо деактивировать этот ген. Ученые научились активировать и деактивировать различные гены в целях улучшения организма человека и борьбе с болезнями генного уровня. Но изучение данной терапии привело к ее злоупотреблению в корыстных целях. Таким образом, это допинг, который влияет непосредственно на гены спортсмена.

Изучая вопрос генного допинга, можно прийти к выводу о том, что ученые научились управлять генами человека, тем самым помогая модифицировать организм спортсмена. Стоит отметить, что к настоящему моменту ВАДА не сообщало о попытках применения такого запрещенного метода спортсменами, хотя идет активная разработка тестов для его выявления.

В последнее время проводится реформирование антидопингового контроля, в том числе по предупреждению использования генного и клеточного допинга. 30 сентября 2002 года ВАДА опубликовало запрещенный список, где наряду с препа-

ратами, лекарствами, субстанциями и методами, которые были привычными для спортивных федераций, впервые появился генный допинг. Именно с этого момента можно утверждать, что генный допинг стал угрозой для честного спорта.

Хотелось бы отметить, что с различными редакциями «Запрещенного списка» понятие генного допинга изменяется, в этом выражается неоднородность его понятия. В редакции от 2019 года мы видим, что понятие о генном допинге содержит три пункта, но если посмотрим ранние публикации или редакцию 2020 года, то увидим в содержании всего два пункта. Это говорит о том, что ученые еще не пришли к единому мнению о том, что является генным допингом.

Отвечая на вопрос значения проблемы применения генного допинга в спорте на данный момент, мы можем с уверенностью ответить, что хоть ВАДА до сих пор так и не представила спортсменов, которые бы были отстранены за данный метод допинга, все же стоит большее внимание уделить данной проблеме, поскольку мы живем в то время, когда допинг оказывает большое влияние на спорт в целом. В связи с этим отсутствие должного внимания к генному допингу несет потенциальный риск для всемирного спорта.

Ответственность за нарушение антидопинговых правил в Российской Федерации.

Начиная с 2014 года, Российская Федерация испытывает санкции в отношении своих спортсменов. Это связано в первую очередь с докладами Р. Макларена, в которых он заявил о фальсификациях, проводимых с допинг-пробами российских спортсменов. К 2016 году от участия в международных соревнованиях была отстранена Параолимпийская сборная и большая часть атлетов. В 2018 году из-за новых антидопинговых скандалов Российская сборная на Олимпиаде в Пхенчхане выступала под нейтральным флагом. В конце 2019 года под угрозу попало выступление Российской национальной сборной на всех международных спортивных соревнованиях. В связи с этим, в Российской Федерации государственная политика в сфере противодействия применению допинговых средств и методов направлена на проведение строгого контроля, установление ответственности и искоренение указанных правонарушений в спорте [8, с. 664].

На данный момент отечественное законодательство включает в себя несколько видов как юридической, так и иной ответственности, которая может быть применена за нарушение антидопинговых правил.

Во-первых, уголовная ответственность. Уголовный Кодекс Российской Федерации [9] в ст. 230.1 «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» устанавливает ответственность для тренера, специалиста по спортивной медицине, либо иного специалиста в области физической культуры и спорта за склонение спортсмена к использованию запрещенных антидопинговыми правилами, субстанций и методов. Также, ст. 230.2 «Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» устанавливает ответственность для тех же лиц, что и ст. 230.1 за использование в отношении спортсмена, независимо от его согласия субстанций и методов, запрещенных антидопинговыми правилами.

Отметим, что в уголовном законодательстве Российской Федерации не предусмотрена ответственность для спортсмена, который использовал или совершил попытку использовать запрещенные субстанции или методы.

Во-вторых, административная ответственность. В 2019 году в связи с участившимися случаями применения допинга спортсменами, в целях предупреждения данного вида нарушений Государственная Дума приняла проект Федерального закона «О внесении изменений в статьи 3.5 и 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях» [10]. Данный Федеральный закон внес поправки в административное законодательство по противодействию применения допинга. Ст. 6.18 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации [11] законодательно устанавливает, что нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований по предотвращению применения допинга в спорте и борьбе с ним влечет наложение административного штрафа. Субъектами правонарушения в случае использования или попытки использования запрещенных субстанций или методов, предусмотренных ч.1 данной статьи, являются спортсмены. Ч.2 ст. 6.18 предусматривает ответственность за распространение запрещенных субстанций и методов уже не только для спортсменов, но и для тренеров, специалистов по спортивной медицине и иных специалистов в области физической культуры и спорта. Таким образом, Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации предусматривает ответственность за нарушение антидопинговых правил, в первую очередь, для спортсменов.

В-третьих, спортивная ответственность. Данный вид ответственности налагается в связи с нарушением Общероссийских антидопинговых правил [4]. Рассматриваемый документ предусматривает следующие санкции к лицу, нарушившему антидопинговые правила:

– аннулирование результатов спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение правил;

– дисквалификация за наличие, использование или попытку использования, или обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;

– дисквалификация за другие нарушения антидопинговых правил;

Также отдельными санкциями, которые могут быть применены к лицам, нарушившим правила, являются временное отстранение и автоматическое аннулирование результатов. Также, Общероссийские антидопинговые правила предусматривают перечень лиц, по отношению к которым могут быть предъявлены те или иные санкции. В него входят все спортсмены, находящиеся на территории Российской Федерации, вне зависимости от гражданства, а также весь персонал спортсмена, в том числе оказывающий медицинскую помощь.

В заключение, дисциплинарная ответственность. Данный вид юридической ответственности связан с трудовой деятельностью тренеров, спортсменов и иных специалистов в рамках спортивных федераций. Дисциплинарная юридическая ответственность возлагается на лиц, в соответствии с Трудовым Кодексом Российской Федерации [12].

Исходя из вышесказанного, можно прийти к выводу о том, что на данный момент ответственность за нарушение антидопинговых правил предусмотрена в большей степени по отношению к тренерам, а также персоналу спортсмена. На наш взгляд, существует потребность в том, чтобы по отношении к спортсменам применять также уголовную ответственность, так как административный штраф является только дополнительной мерой предупреждения распространения допинга. На данный момент уголовная ответственность распространяется на все окружение спортсмена, но только не на него самого. Для спортсмена высшей мерой наказания будет являться дисквалификация, что схоже с санкциями Кодекса об административных правонарушениях. Поэтому, можно сделать вывод о том, что антидопинговое законодательство Российской Федерации существует не в идеальной форме. В этом случае, считаем правильным обратиться к опыту других стран, принадлежащих к романо-германской правовой семье. В анализе правовых норм, следует сделать акцент на уголовном законодательстве, поскольку на данный момент именно пробелы в Уголовном Кодексе Российской Федерации играют значительную роль в предупреждении нарушения антидопингового законодательства отечественными спортсменами. Обратимся к законодательству Австрии, Италии, Франции и Германии.

В законе Австрии существует понятие «спортивное мошенничество», что подразумевает под собой нарушение антидопинговых правил, в том числе и спортсмена, а санкция за данное преступление может достигать до 10 лет тюрьмы. Одним из громких скандалов, связанных с нарушением антидопинговых правил за последнее время стало официальное обвинение лыжнику Доминику Бальдауфу, который был уличен в употреблении допинга [13].

В Италии уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил существует с 2000 года. Законодательные акты Италии предусматривают три вида ответственности в данной сфере. Первые два направлены на предупреждение использования запрещенных субстанций и методов, где под санкции попадает как спортсмен, так и персонал. Третий вид ответственности, касается незаконного оборота запрещенных препаратов. Если говорить о максимальном наказании, предусмотренном в Италии по отношению к спортсмену или специалистам в области спорта, то стоит сказать о том, что за нарушение антидопинговых правил грозит до 6 лет тюрьмы и штраф до 80 тыс. евро.

Во Франции уголовная ответственность за применения допинга наступает согласно Кодексу о спорте и иным законодательным актам. В отличие от ряда других стран, ответственность во Франции наступает в следующих случаях:

- воспрепятствование контролю;
- нарушение дисциплинарных решений спортивных федераций;
- владение или незаконный оборот запрещенными субстанциями или методами;
- фальсификация и иные действия, направленные на искажение информации допинг-проб;
- отказ в сотрудничестве с органами, которые ведут антидопинговое расследование.

В данном случае, за нарушение правил лицу, в том числе и спортсмену, грозит ответственность в виде лишения свободы до 5 лет и штрафа в размере нескольких десятков тысяч евро. Однако, если преступление было совершено организованной группой, то размер санкции удваивается [14, с. 34].

В Германии нарушение антидопинговых правил криминализировали лишь в 2015 году [15]. Особенностью уголовной ответственности в Германии за применение допинга является то, что получить наказание могут как национальные спортсмены Германии, так и иностранные, совершившие преступление на территории страны, например во время спортивных сборов или соревнований. По сравнению с остальными рассмотренными странами, размер санкции по отношении к спортсмену будет меньше, чем к спортивному персоналу.

Таким образом, сравнивая антидопинговое законодательство различных стран, в том числе и Российской Федерации, можно сделать несколько выводов.

Во-первых, в Российской Федерации по сравнению с другими странами, рассмотренными ранее, отсутствует уголовная ответственность по отношению к спортсменам. Каждая из стран, которая в своей антидопинговой политике руководствуется Антидопинговым Кодексом ВАДА пришла к тому, что уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил должна касаться не только тренеров, медицинских сотрудников и спортивный персонал, но и в том числе спортсмена, совершившего данное преступление.

Во-вторых, анализируя составы уголовных преступлений в сфере употребления допинга различных уголовных законодательств, можем сделать вывод о том, что перечень составов в Уголовном Кодексе Российской Федерации не является исчерпывающим, по сравнению с законами других стран.

Подводя итоги всего вышесказанного, хотелось бы отметить, что проблема противодействия применению допинга является одной из актуальных проблем как отечественного, так и мирового спорта. Российская Федерация предпринимает все возможные меры помощи в осуществлении мировой антидопинговой политики. Поэтому, стоит понимать, что проблема применения запрещенных субстанций и методов несет угрозу для всего спорта в целом. В связи с этим, стоит большее внимание уделить данному вопросу, поскольку от действий, принимаемых в отношении антидопинговой политики, зависит участие Российской национальной сборной в международных спортивных соревнованиях.

Литература

1. *Алексеев С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова - 2-е изд., стереотип. – Москва : ЮНИТИ - ДАНА, Закон и право, 2012. – 671 с.*

2. *Дисквалификации [Электронный ресурс] // РУСАДА [сайт]. URL: https://rusada.ru/disqualifications/ (дата обращения: 12.10.2020).*

3. Всемирный антидопинговый кодекс в действующей редакции от 2015 года [Электронный ресурс] // РУСАДА [сайт]. URL: https://goo.su/0nsr (дата обращения 12.10.2020).

4. Общероссийские антидопинговые правила (ред. 2019) [Электронный ресурс] // РУСАДА [сайт]. URL: https://clck.ru/MhAcj (дата обращения: 12.10.2020).

5. Запрещенный список 2020 года [Электронный ресурс] // РУСАДА [сайт]. URL: https://clck.ru/MhBr2 (дата обращения 12.10.2020).

6. Спортивная медицина : справочник для врача и тренера / Центр развития легкой атлетики ИААФ. – Мщква : Терра-Спорт, 1999. – 330 с.

7. Мельдоний. Витамины или серьезный допинг? [Электронный ресурс] // СПОРТ-ЭКСПРЕСС [сайт]. URL: https://www.sport-express.ru/doping/reviews/975067/ (дата обращения 12.10.2020).

8. Алексеев С. В. Футбольное право : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенниникова. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2017. – 879 с.

9. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63 – ФЗ (ред. 31.07.2020) // СЗ РФ. –1996. –№25. –Ст. 2954.

10. Принят закон об административной ответственности за допинг [Электронный ресурс] // Комитет Государственной Думы по государственному строительству и законодательству [сайт]. URL: http://komitet2-10.km.duma.gov.ru/Novosti_Komiteta/item/18617419 (дата обращения: 12.10.2020).

11. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 31.07.2020) // СЗ РФ. – 2002. –№1 (ч.1). – Ст. 1.

12. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 31.07.2020) // СЗ РФ. –2002. –№.1 (ч.1). –Ст.3.

13. Австрийскому лыжнику грозит до пяти лет тюрьмы за допинг [Электронный ресурс] // Известия [сайт]. URL: https://iz.ru/930540/2019-10-10/avstriiskomu-lyzhniku-grozit-do-piati-let-tiurmy-za-doping (дата обращения: 12.10.2020).

14. Папаниколау Д. Борьба с допингом во Франции // Спорт: экономика, право, управление. – 2011. – № 4. – С. 31–37.

15. В Германии вступил в силу закон об уголовной ответственности за допинг [Электронный ресурс] // Чемпионат [сайт]. URL: https://www.championat.com /biathlon/news-2343887-v-germanii-vstupil-v-silu-zakon-ob-ugolovnoj-otvetstvennosti-za-doping.html (дата обращения: 12.10.2020).

References

1. Alekseev S. V. Sportivnoe pravo Rossii. Pravovye osnovy fizicheskoy kul'tury i sporta [Sports law of Russia. Legal foundations of physical culture and sports]. 2nd ed. Moscow, UNITY – DANA Publ., Law and Law, 2012, 671 p.

2. Diskvalifikatsii [Disqualifications]. Available at: https://rusada.ru/disqualifications/ (accessed: 12.10.2020).

3. Vsemirnyy antidopingovyy kodeks v deystvuyushchey redaktsii ot 2015 goda [World Anti-Doping Code in the current edition of 2015]. Available at: https://goo.su/0nsr (accessed: 12.10.2020).

4. Obshcherossiyskie antidopingovye pravila [All-Russian Anti-Doping Rules]. Available at: https://clck.ru/MhAcj (accessed: 12.10.2020).

5. Zapreshchennyy spisok 2020 goda [Prohibited List of 2020]. Available at: https://clck.ru/MhBr2 (accessed: 12.10.2020).

6. Sportivnaya meditsina : spravochnik dlya vracha i trenera [Sports Medicine: A Handbook for Physicians and Trainers]. Tsentr razvitiya legkoy atletiki IAAF [IAAF Athletics Development Center]. Moscow, Terra-Sport Publ., 1999, 330 p.

7. Mel'doniy. Vitaminy ili ser'eznyy doping? [Meldonium. Vitamins or serious doping?]. Available at: https://www.sport-express.ru/doping/reviews/975067/ (accessed: 12.10.2020).

8. Alekseev S. V. Futbol'noe pravo [Football law]. Moscow, UNITY-DANA Publ., Law and Law Publ., 2017, 879 p.

9. Ugolovnyy kodeks Rossiyskoy Federatsii ot 13.06.1996 № 63 – FZ [The Criminal Code of the Russian Federation of 13.06.1996 No. 63 - FZ (as revised on 31.07.2020)]. SZ RF, 1996, no. 25, Art. 2954.

10. Prinyat zakon ob administrativnoy otvetstvennosti za doping [The law on administrative responsibility for doping was adopted]. Available at: http://komitet2-10.km.duma.gov.ru/Novosti_Komiteta/item/18617419 (accessed: 12.10.2020).

11. Kodeks Rossiyskoy Federatsii ob administrativnykh pravonarusheniyakh ot 30.12.2001 № 195-FZ [The Code of the Russian Federation on Administrative Offenses of 30.12.2001 No. 195-FZ (as amended on 31.07.2020)]. SZ RF, 2002, no.1 (part 1). Art. 1.

12. Trudovoy kodeks Rossiyskoy Federatsii ot 30.12.2001 № 197-FZ [The Labor Code of the Russian Federation of December 30, 2001 No. 197-FZ (as amended on July 31, 2020)]. SZ RF, 2002, no. 1 (part 1), Article 3.

13. Avstriyskomu lyzhniku grozit do pyati let tyur'my za doping [The Austrian skier faces up to five years in prison for doping]. Available at: https://iz.ru/930540/2019-10-10/avstriiskomu-lyzhniku-grozit-do-piati-let-tiurmy-za-doping (accesstd: 12.10.2020).

14. Papanikolau D. Bor'ba s dopingom vo Frantsii [Fight against doping in France]. Sport: ekonomika, pravo, upravlenie - Sports: economics, law, management, 2011,no. 4, pp. 31–37.

15. V Germanii vstupil v silu zakon ob ugolovnoy otvetstvennosti za doping [In Germany came into force the law on criminal liability for doping]. Available at: https://www.championat.com/biathlon/news-2343887-v-germanii-vstupil-v-silu-zakon-ob-ugolovnoj-otvetstvennosti-za-doping.html (accessed: 12.10.2020).

ФИНАНСИРОВАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В США И РАСХОДЫ НА ПОДГОТОВКУ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

THE FINANCING OF COLLEGE SPORTS AND THE EXPENDITURE ON TRAINING YOUNG ATHLETES IN THE USA

Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Golovinova Irina Iurevna
Ph.D., associate professor
department «Physical education»
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Николаева Влада Сергеевна
студент
институт иностранных языков
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nikolaeva Vlada Sergeevna
student
institute of foreign languages
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются различные способы финансирования студенческого спорта в Соединенных Штатах Америки. Целью данного проекта является ознакомление с опытом страны, уделяющей большое внимание здоровью и физической подготовке подрастающего поколения. Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, анализ полученных сведений. Результатами данной работы является ознакомление с опытом физического воспитания в Америке, методиками отбора (рекрутинга) школьников и студентов, способами стимулирования студентов к поступлению в спортивные вузы.*

Abstract. *The article is devoted to the various ways to fund student sports in the United States. The purpose of the project is familiarization with the practice of the country that pays great attention to the health and physical fitness of the younger generation. The research methods: theoretical analysis of scientific literature, analysis of obtained information. The results of this article are familiarization with the practice of physical education in America, with the methods for recruiting schoolchildren and students, and ways to stimulate students to enter sports universities.*

Ключевые слова: *студенческий спорт, США, учебные заведения, физическое воспитание, финансирование спорта.*

Keywords: *student sport, the USA, institutions, physical education, financing of sports.*

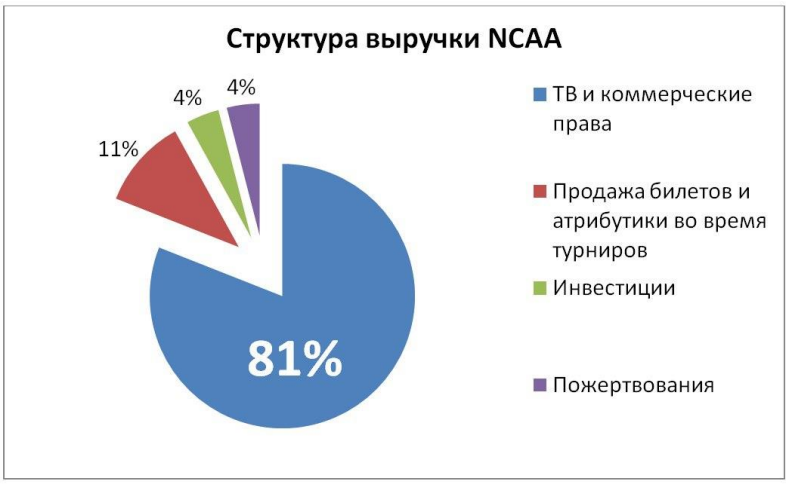
Ни для кого не секрет, что на финансирование студенческого спорта в Соединенных Штатах государство выделяет огромные суммы денег. Доход Национальной ассоциации студенческого спорта (NCAA) за 2018 год составил более миллиарда долларов. Суммы растут год от года.

Источники: NCAA.org;
Центр Стратегических Исследований в Спорте

Рис. 1. Доходы NCAA

Главная статья доходов – телевизионные и спонсорские контракты. Матчи студенческих команд показывают по всем каналам страны, и они действительно пользуются огромной популярностью. Особенно баскетбол, который приносит ассоциации около 75% доходов. Только за период «Мартовского безумия» (финального чемпионата мира страны по баскетболу) в 2018 году доходы от рекламы превысили 1,3 миллиарда долларов. Этих денег хватает на то, чтоб спонсировать развитие и баскетбола, и многих других видов спорта в университетах и колледжах, в которых взращиваются будущие таланты.

NCAA транслирует свои матчи даже за пределами США, и в других странах находятся свои поклонники студенческих команд Америки. За продвижение американского студенческого спорта за пределами своей страны отвечает медиахолдинг ESPN, на 80% принадлежащий The Walt Disney Company. Благодаря работе этой медиагруппы по последним данным NCAA зарабатывает дополнительные 200 млн долларов ежегодно.



Источники: NCAA.org;
Центр Стратегических Исследований в Спорте

Рис. 2. Структура выручки NCAA

Конечно, финансирование университетов и колледжей происходит далеко не только благодаря прибыли главной студенческой организации. Огромные суммы денег идут с продаж билетов на матчи, атрибутики команд, сувениров, фаст-фуда, скупаемого болельщиками во время игр. Некоторые университеты даже обзаводятся своими онлайн-магазинами, где продают форму своей команды и разные безделушки. Многие университет платят членский взнос, и тогда более 95% вырученной после матчей прибыли уходит в их казну. В свою очередь, университеты самостоятельно решают на что им потратить эти деньги. Большая часть суммы обычно уходит на выплату зарплаты тренерам и покупку инвентаря для студенов. Иногда тренеры в университетах (здесь, конечно же, речь идет о крупнейших учебных заведениях с очень высоким уровнем подготовки спортсменов) получают больше своих коллег в профессиональных лигах.

Помимо выплат тренерам, расходов на приобретение инвентаря и модернизацию системы обучения, университеты тратятся непосредственно и на самих студентов. Зарплату молодые спортсмены не получают, но тем не менее, статистика последних лет показывает, что на одного спортсмена образовательное учреждение тратит от пятидесяти до ста тридцати тысяч долларов ежегодно. Откуда такие суммы? Огромное количество студентов учатся за счет спортивных стипендий, которые частично или полностью покрывают затраты на обучение. Обычно студенты также имеют бесплатный доступ ко всему необходимому для тренировок оборудованию, спортивным залам, бассейнам, бесплатно проживают в университетском кампусе и иногда даже получают небольшие выплаты на карманные расходы (около 2-3 тысяч долларов в год).

Разумеется, не все абитуриенты, претендующие на спортивные стипендии, могут ее получить. Как же проходит отбор молодых людей и девушек? Это очень интересный, многоступенчатый процесс, на который, кстати говоря, университетам тоже приходится раскошеливаться. Рассмотрим его подробнее.

Часто школьники-спортсмены сами пишут заявки на получение спортивных стипендий, сдают необходимые экзамены, и комиссии решают, кому же из моло-

дых спортсменов можно дать шанс на бесплатное обучение в университете в обмен на его участие в сборной учебного заведения. Но также в США существует специальная система, именуемая рекрутингом (recruiting). Она представляет собой процесс отбора лучших школьников–спортсменов, которым вузы хотят предложить стипендию, тем самым заполучив возможную будущую звезду или просто сильного игрока в свою команду. Иногда тренеры, отбирая ребят, ездят не только по американским штатам, но и посещают другие страны в поисках новых талантов.

Процесс рекрутинга можно разделить на 4 периода – когда тренерам можно общаться со своими потенциальными студентами и когда это делать запрещено.

1. Contact perdiod. Тренеры могут посещать школы и отсматривать школьников, чьи способности их заинтересовали. Обычно школьники сами присылают видео со своих соревнований, чтобы тренеры могли оценить их физическую подготовку и данные. В этот период допускается личное общение с учащимся. Он может быть приглашен для ознакомления в университет.
2. Evaluation period. В этот период тренеры также могут посещать школьные соревнования и оценивать ребят, их академическую успеваемость и спортивные успехи. Но вот лично общаться со студентом на этом этапе уже запрещено, хотя допускаются переписка и телефонные разговоры.
3. Quiet period. Университет может предложить школьнику посетить учебное заведение. Тренеры не могут присутствовать на школьных соревнованиях и общаться с детьми лично.
4. Dead period. Личное общение в этот период не допускается. Абитуриент должен самостоятельно принять решение о поступлении в какой-либо университет без давления со стороны тренеров.

Поездка тренеров по стране в поисках новых студентов, выплата спортивных стипендий, закупка экипировки, оплата учебы и проживания - большая статья в расходах университета. Но хорошие вузы не жалеют на это денег, потому что талантливый спортсмен, выступающий за сборную университета, вполне способен помочь команде завоевать первенство в NCAA. А значит, так или иначе, расходы окупятся.

Подводя итоги, невозможно не сказать пару слов о ситуации с финансированием спорта в России. Даже профессиональный спорт у нас в стране, к сожалению, в материальном плане не дотягивает до показателей студенческого спорта в Америке. Но существуют и позитивные тенденции. Например, АСБ (Ассоциация студенческого баскетбола в России), являющаяся крупнейшей студенческой спортивной лигой в Европе, год от года наращивает потенциал. Растет посещаемость матчей, а также количество вузов, принимающих участие в соревнованиях. Возможно, через какое-то время российский студенческий баскетбол сможет посоревноваться с мастодонтами из NCAA.

Литература

1. Бургесон Ц. Р., Вечслер Х., Бренер Н. Д., Еунг Ж. К., Спаин К. Г. Физическое воспитание и активность: результаты исследования политики и программ школьного здравоохранения 2000 года. J Sch Health, 2015; С. 279–293.

2. Куликова Н. А., Плетцер С. В. Физическая культура в жизни студенческой молодежи: сетевой журн. 2019. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(29)2019.pdf (дата обращения: 08.06.2020)

3. Официальный сайт канала ESPNU. URL: https://www.espn.com/college-sports/ (дата обращения: 08.06.2020)

References

1. Burgeson Ts. R., Vechsler Kh., Brener N. D., Eung Zh. K., Spain K. G. Fizicheskoe vospitanie i aktivnost': rezul'taty issledovaniya politiki i programm shkol'nogo zdravookhraneniya 2000 goda [Physical education and activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2000]. J Sch Health, 2015, pp.279– 293.

2. Kulikova N. A., Plettser S. V. Fizicheskaya kul'tura v zhizni studencheskoy molodezhi: setevoy zhurn. 2019 [Physical culture in the life of students: network journal.2019]. Availavle at: http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(29)2019.pdf (accessed: 08.06.2020).

3. Ofitsial'nyy sayt kanala ESPNU [The official website of the ESPNU channel]. Available at: https://www.espn.com/college-sports/ (accessed: 08.06.2020).

Научное издание

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

НАУКА, СПОРТ, ОБРАЗОВАНИЕ
№ 5(41) 2020

В авторской редакции

Подписано к изданию 25.10.2020 г.
Объем 9,5 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