



НАУКА-2020

Сетевое издание
ISSN 2413-6379

№ 6(42) 2020



НАУКА СПОРТ ОБРАЗОВАНИЕ



**КАДЕМИЯ
МАБИБ**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:

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

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

E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

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

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

Размещение в Интернет 25.10.2020 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам IV Международной научно-практической конференции «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 >



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

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Брехов А. А., Карагодина А. М. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	5
Измайлова Л. М., Мелихова Т. М. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	11
Храмова Т. В., Широкоступова А. О., Ефремова А. И. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПЕРВОМ И ВТОРОМ КУРСАХ ОБУЧЕНИЯ	15
Нухов Р. Р., Амиров У. А., Минигалеев И. Х. МЕДЛЕННЫЙ БЕГ КАК ОСНОВА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	24
Кононова О. В., Исупова Е. В. ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УДГУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ ПО ПЛАВАНИЮ	28
Моськин С. А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ	31
Андреенко Т. А., Ситникова М. И. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	36
Назирова А. А., Давыдова С. С., Назирова К. Ф. ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	39
Шавырина С. В., Тюрина И. В. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ	45
Носов С. А., Баев В. Е., Храбров С. В. ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКОВ-САМБИСТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	50
Овчинников Ю. Д., Якунина В. А. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК	54

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Сасковец М. С. ПУТЬ ИСПЫТАНИЙ: ФЕНОМЕН ДОБРОВОЛЬНОГО УЧАСТИЯ В СТРЕССОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ НА ПРИМЕРЕ АВТОСТОПЩИКОВ	61
Кочеткова О. В., Еремин Р. В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ	68
Алтунин А. Ю. МОДЕЛИРОВАНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ	72

Ермеева В. А., Даянова М. А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА	76
Дурнев А. И. О БАРЬЕРЕ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ, САМОАНАЛИЗЕ И НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА СТРЕЛКОВ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ	82
Губанов Э. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	86
Подрезов И. Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	90
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 86	
Осипов Д. В., Самсонова А. Ф., Носов С. А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	93
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Кошкаров Р. В. АНАЛИЗ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ НА ОБЪЕКТАХ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА	109
Ганькина С. Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ СПОРТИВНОГО ТАНЦА «РЕМИКС»	120
Махов С. Ю. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ	124
Губенков А. О. ОСОБЕННОСТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К АДМИНИСТРАТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА НАНЕСЕНИЕ ПОБОЕВ	134
Мищенко И. А., Червякова Е. В. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	139
Фроленков В. Н. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ	150
Савчук Н. А. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	154
Ткачева О. С. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ПО СРЕДСТВАМ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШАХМАТЫ»	157
Иноземцев С. В. НЕСТАНДАРТНЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ	162
Панферов Р. Г. ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ	167
Саввина Н. П., Волокитин А. В. СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ	173

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

УДК 378.147.88

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК
И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

**FEATURES OF THE APPLICATION OF TRAINING LOADS
AND THEIR IMPACT ON THE BODY OF STUDENTS
IN THE COURSE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY**

Брехов Александр Александрович

магистрант

кафедра защиты окружающей среды

Институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Brekhov Alexander Alexandrovich

master's student

Department of protection of the environment

Institute of architecture and construction

Volgograd state technical University

Volgograd, Russia

Карагодина Анна Михайловна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Karagodina Anna Mikhailovna

senior lecturer

department of physical education

Institute of architecture and construction

Volgograd state technical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Рассмотрен вопрос о степени влияния физических упражнений на организм студентов в период обучения в техническом университете. Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха приведут не только к развитию тренированности, но и к укреплению здоровья занимающихся. Выделены особенности интенсивности физической нагрузки у студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп. Проанализирована физическая нагрузка на занятиях в группах спортивного совершенствования. Дан сравнительный анализ реакции сердечно-сосудистой системы на стандартное занятие в зависимости от учебной группы.

Abstract. *The question of the degree of influence of physical exercises on the body of students during their studies at a technical University is considered. The optimal balance of loads and rest will lead not only to the development of fitness, but also to the strengthening of the health of students. The features of the intensity of physical activity in students of the main, preparatory and special medical groups are highlighted. Physical activity in classes in groups of sports improvement is analyzed. A comparative analysis of the reaction of the cardiovascular system to a standard lesson depending on the study group is given.*

Ключевые слова: *физическая нагрузка, объем, интенсивность, реакция сердечно-сосудистой системы.*

Keywords: *physical activity, volume, intensity, reaction of the cardiovascular system.*

Введение. Обучение в высшем учебном заведении связано с получением большого объема учебной информации, которую необходимо осваивать в довольно сжатые сроки. Причем интенсивность учебных нагрузок в вузе, особенно в техническом, имеет тенденцию к возрастанию. Установлено, что сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависит от объема физических нагрузок в режиме учебной недели [3;7].

Физическая нагрузка – это количественная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Дозировать нагрузку – это значит строго регламентировать ее объем и интенсивность. Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятиях, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями. Интенсивность выражается показателями темпа и скорости движений. Самым доступным и информативным методом определения уровня нагрузки является показатель частоты пульса (ЧП). Так же имеют значение субъективные ощущения занимающихся до, во время, сразу после занятия и спустя несколько суток [2].

Упражнения, приводящие к развитию скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости должны включаться в первой половине каждого семестра. Интенсивность нагрузки при этом может достигать до показателей частоты пульса 160-170 уд. в мин. Сила и силовая выносливость развивается во второй половине семестра при ЧП до 150 уд. в мин.

На первой паре занятий целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (110-130 уд/мин) или средней интенсивности (ЧП в диапазоне 130-150 уд в мин.) при оптимальной моторной плотности в пределах 50-60%. В случае проведения урока на 3-4 паре, ЧП не должна превышать 150-160 уд в мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно [1].

В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2-х раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60-70 % от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера. Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как оздоровительно-профилактической в основном для не спортсменов), так и поддерживающей (для спортсменов) [8].

Особое внимание уделяется дозированию физической нагрузки при проведении занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Неаде-

кватная нагрузка может привести к ухудшению здоровья и обострению хронических заболеваний.

При построении занятия большое внимание должно уделяться подготовительной части. В ней используются простые разминочные упражнения низкой интенсивности (например, ходьба в медленном темпе и гимнастические упражнения на растяжку). ЧП составляет 100-120 уд/мин. Особое внимание на каждом занятии необходимо уделять воспитанию осанки, используя упражнения на укрепление мышц спины и живота, увеличение подвижности позвоночного столба.

Основную часть занятия начинают в зоне умеренной интенсивности, что составляет 50% от максимальной нагрузки с ЧП равной 130-150 уд/мин. Время работы в этой зоне составляет 15-20 минут.

Заключительная часть имеет важное значение для восстановления ЧП до исходного уровня. Упражнения на расслабление и растяжку способствуют снижению нагрузки и восстановлению после длительных нагрузок. В заключительной части каждого занятия необходимо использовать данные упражнения в положении сидя или лежа [5].

Занятия в СМГ должны быть четко регламентированы в соответствии с характером заболевания; их необходимо проводить при систематическом педагогическом и медицинском контроле; необходимо использовать упражнения циклического характера, как наиболее положительно влияющие на оздоровительные функции организма; своевременно проводить коррекцию физической нагрузки, как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения в зависимости от состояния уровня здоровья студентов [4].

Секционные занятия по различным видам спорта имеют, прежде всего, спортивную направленность. Здесь предъявляются высокие требования к функциональной и двигательной подготовке. Подготовительная часть, которая длится 15-20 мин., предусматривает организацию занимающихся и функциональную подготовку их организма к предстоящей основной деятельности. Упражнения, используемые в начале занятия, должны быть подобраны в соответствии с особенностями предстоящей основной деятельности. Продолжительность основной части (70-90 мин.) зависит от интенсивности упражнений, возраста и пола занимающихся, количества времени, отведенного на занятие в целом. В заключительной части (5-10 мин.) организм занимающихся приводят в относительно спокойное состояние [6].

На основании выявленных особенностей применения физических нагрузок поставлены цель и задачи исследования.

Цель исследования – выявить особенности и степень влияния физических нагрузок на организм студентов в процессе занятий физической культурой в вузе.

Задачи:

1) Описать особенности применения физических нагрузок на занятиях по физической культуре в университете;

2) Выявить и сравнить степень влияния нагрузок на организм студентов, относящихся к разным медицинским группам.

Организация и методы исследования. Анализ учебных занятий по физической культуре проводился в 2018-2019 учебном году на базе ИАиС ВолгГТУ. Педагоги-

ческому наблюдению подверглись студенты второго курса трех факультетов: строительного - в количестве 140 человек, архитектурного - в количестве 80 человек и факультета транспортных систем и техносферной безопасности - в количестве 60 человек. Из них на основании медицинских карт к основной группе отнесено 42 %, к подготовительной 18 %, к специальной – 24 %, к временно освобожденным по медицинским показателям 9 %. И 7 % составили студенты, занимающиеся в группах спортивного совершенствования.

На занятиях применялись средства и методы легкой атлетики, спортивных игр и атлетической гимнастики. Для характеристики физической нагрузки использовались методы расчета физиологических критериев (средняя частота пульса, суммарная пульсовая стоимость, рабочая пульсовая стоимость, энергозатраты, время восстановления пульса и субъективная оценка занятия), основанные на показателях измерения частоты пульса до, во время и после занятий. Всего было проанализировано 72 занятия с составлением хронометража.

Результаты исследования. В результате констатирующего эксперимента выявлено, что реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку проявляется показателями пульсовой стоимости и характеризует интенсивность занятия. В результате интенсивность занятия в основной и подготовительной группах на 23,9 % меньше пульсовой стоимости тренировочного занятия спортсменов. В свою очередь интенсивность тренировочного занятия группы спортивного совершенствования на 45 % выше, чем в специальной медицинской группе (см.табл.1). Закономерно происходит трата организмом энергии. У спортсменов наблюдается снижение показателей частоты пульса в покое на 6,01 % и уменьшение времени восстановления на 1 минуту. Это свидетельствует о более экономичной работе сердечно-сосудистой системы организма спортсменов, о развитии у них тренированности. По субъективным характеристикам нагрузки (покраснение лица, отдышка) спортсмены более спокойно переносят интенсивность нагрузки по сравнению со студентами основной медицинской группы. Повышенные показатели частоты пульса в покое у студентов специальной медицинской группы говорят о наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы (см.табл.1).

Таблица 1

Показатели реакции сердечно-сосудистой системы студентов на стандартное занятие по физической культуре в зависимости от учебной группы

Занятия с различным контингентом	Специальная медицинская группа	Основная и подготовительная медицинская группы	Тренировочное занятие студентов, занимающихся легкой атлетикой (спринт)
Длительность занятия, (мин.)	70	70	90
Средняя ЧП покоя, (уд/мин.)	92,2	73,2	68,8
Суммарная пульсовая стоимость занятия, (уд/мин.)	6681,2	9261,6	12180,3
Рабочая пульсовая стоимость занятия, (уд/мин.)	1641,7	4137,7	5629,8

Продолжение табл. 1

Занятия с различным контингентом	Специальная медицинская группа	Основная и подготовительная медицинская группы	Тренировочное занятие студентов, занимающихся легкой атлетикой (спринт)
Энергетические траты, (ккал/мин.)*	8,72	6,39	12,16
Время восстановления ЧП до исходных или близких к ним значениям, (мин.,с)	10,12	5,38	3,38
Субъективная оценка тяжести нагрузки	От легкой до средней	От легкой до высокой	От средней до предельной

*По таблице Гривенко, Ефимовой (1985)

Выводы:

Занятия физическими упражнениями в университете позволят не только сохранить высокий уровень здоровья, но и приобрести навыки самостоятельных занятий, развивать прикладные качества и умения.

Распределение студентов по медицинским показаниям в различные группы позволяет адекватно дозировать физическую нагрузку соответственно возрасту, полу, индивидуальной функциональной и физической подготовленности. Особого внимания требуют студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, которые нуждаются в постепенности и систематичности при дозировании физической нагрузки на занятиях. Положительное влияние физической нагрузки определяется динамикой ряда показателей: уменьшением показателей частоты пульса покоя, снижением энерготрат благодаря более экономичной работе сердца и сокращением времени восстановления после стандартной физической нагрузки до исходных или близких к ним значениям.

Заключение. Изучая закономерности влияния физических нагрузок на организм можно целенаправленно развивать физические качества, повышать функциональные особенности систем организма, укреплять и корректировать соматическое здоровье студентов. Под влиянием физических упражнений происходит адаптация всего организма не только к физическим нагрузкам, но и в целом к учебной среде вуза.

Литература

1. Губина, Н. В. Влияние занятий физической культурой и спортом на работоспособность студентов / Н. В. Губина, Е. М. Колпакова // *Международный студенческий научный вестник*. – 2018. – № 3(5). – С. 634–638.
2. Земцова, И. И. *Спортивная физиология : учебное пособие для студентов вузов* // И. И. Земцова. - К. : Олимпийская литература, 2010. – 219 с.
3. Ионов, А. А. *Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов* // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. – 2008.– №3 – С. 53 – 64.
4. Калинина, Н. Е. *Научное обеспечение учебного и учебно-тренировочного процесса – гарант успеха* / Н. Е.Калинина, В. Д. Марушкин, В. Т. Савич, О. Ф. Крикунова // *Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях*. – Волгоград : СХА, 2005. - С. 277-279.

5. Карагодина, А. М. Особенности проведения занятий по физической культуре в специальной медицинской группе студентов технического вуза на примере набора 2015 года / А. М. Карагодина, О. В. Клычкова, О. Ф. Крикунова, Н. В. Кузнецова // Актуальные вопросы профессионального образования. - 2015. - № 1 (декабрь). - С. 26-30.

6. Кошелев, В. Ф. Физическое воспитание студентов в техническом вузе : учеб. пособ. / В. Ф. Кошелев, О. Ю. Молоземов, Ю. Г. Берникова, А. В. Минаев, С. И. Филимонова – Екатеринбург : АМБ, 2015. – 464 с.

7. Перцева, М. В. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / М. В. Перцева, С. В. Мусина, Т. Н. Хаирова, Л. Н. Слепова, Л. Б. Дижонова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 212-213.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

References

1. Gubina, N.V., Kolpakova, E.M. Vliyanie zanyatij fizicheskoy kul'turoj i sportom na rabotosposobnost' studentov [Influence of physical culture and sports on students ' performance]. Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. [International student scientific Bulletin], 2018, no. 3(5), pp.634 – 638 (in Russ.)

2. Zemcova, I.I. Sportivnaya fiziologiya: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov [Sports physiology: a textbook for University students], K.: Olimp. literatura, 2010, 219 s.

3. Ionov, A.A. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo stimulyacii intellektual'noj deyatel'nosti studentov [Physical culture as a means of stimulating students ' intellectual activity], Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2008, no.3, pp. 53 – 64 (in Russ.)

4. Kalinina, N.E., Marushkin V.D., Savich V.T, Krikunova O.F. Nauchnoe obespechenie uchebnogo i uchebno-trenirovochnogo processa – garant uspeha [Scientific support of the educational and training process is a guarantee of success], Problemy modernizacii uchebnogo processa po fizicheskoy kul'ture v obrazovatel'nyx uchrezhdeniyax [Problems of modernization of the educational process in physical culture in educational institutions], SXA, Volgograd, 2005, pp. 277 – 279. (in Russ.)

5. Karagodina, A.M. Osobennosti provedeniya zanyatij po fizicheskoy kul'ture v special'noj medicinskoj grupe studentov texnicheskogo vuza na primere nabora 2015 goda [Features of conducting physical education classes in a special medical group of technical University students on the example of the 2015 enrollment]. Aktual'nye voprosy professional'nogo obrazovaniya [Current issues of professional education], 2015, no. 1, pp. 26-30. (in Russ.)

6. Koshelev, V.F. Fizicheskoe vospitanie studentov v texnicheskom vuze: ucheb.posob [Physical education of students in a technical University: studies'.references], Ekaterinburg: AMB, 2015, 464 s.

7. Perceva, M.V. Vliyanie fizicheskix uprazhnenij na uspevaemost' studentov [Impact of physical exercise on student performance], Uspexi sovremennogo estestvoznaniya [Advances in modern natural science], 2013, no. 10, pp. 212–213. (in Russ.)

8. Xolodov Zh.K., Kuznecov V.S. Teoriya fizicheskogo vospitaniya i sporta: Uchebnoe posobie dlya studentov vysshix uchebnyx zavedenij [Theory of physical education and sports], 2-e izd., ispr.i dop., M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2001, 480 s.

УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**SKATER TRAINING MANAGEMENT IN MODERN CONDITIONS****Измайлова Лиза Муратовна**

магистрант

кафедра теории и методики конькобежного спорта

Уральский государственный университет физической культуры

г. Челябинск, Россия

Izmaylova Liza Muratovna

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. Статья посвящена актуальной для современного спорта проблеме управления подготовкой конькобежцев в современных условиях. В настоящее время этап развития спорта характеризуется быстрым ростом спортивных результатов, причем, во многом за счет совершенствования методик подготовки. Управление тренировочным процессом спортсменов разного возраста требует учета ряда особенностей, таких как: несовпадение биологического и паспортного возраста, различные чувствительные периоды развития физических качеств, отличие модельных характеристик соревновательной деятельности и др. Кроме того, важнейшим моментом в этом процессе является выбор информативных показателей тренировочных воздействий на основные системы организма спортсмена. Главные особенности предложенной методики заключаются в совершенствовании системы подготовки конькобежцев.

Abstract. The article is devoted to the problem of managing the training of skaters in modern conditions, which is relevant for modern sports. Currently, the stage of sports development is characterized by a rapid growth of sports results, and, in many respects, due to the improvement of training methods. Managing the training process of athletes of different ages requires taking into account a number of features, such as: the discrepancy between biological and passport age, different sensitive periods of physical qualities development, the difference in model characteristics of competitive activity, etc. In addition, the most important point in this process is the choice of informative indicators of training effects on the main systems of the athlete's body. The main features of the proposed method are to improve the system of training skaters.

Ключевые слова: управление, конькобежцы, современные условия, подготовка.

Keywords: management, skaters, modern conditions, preparation.

Конькобежный спорт характеризуется стремительным увеличением спортивных результатов и обострившейся конкуренцией на международной спортивной арене, что заставляет ученых, специалистов и тренеров вести поиск наиболее эффективных методов тренировки в современных условиях как квалифицированных, так и начинающих спортсменов [2].

Процесс управления системой многолетнего тренировочного процесса скороходов в спортивных школах осуществляется с помощью планирования и комплексного контроля, которые охватывают все стороны подготовки скороходов. На современном этапе развития конькобежного спорта техническая подготовка конькобежцев претерпевает коррективы, вызванные применением коньков новой модели независимо от квалификации. Данные новации проявляются в реструктуризации техники бега на коньках, что существенно меняет определенные факторы технической подготовки конькобежцев и, в особенности, способы развития и формирования техники бега на коньках. Обзор общедоступной научно-методической литературы показал, что в практике скоростного бега на коньках до сих пор нет единогласных взглядов на оценку технического мастерства спортсменов [1].

В данный момент наличие крытых катков дает возможность проводить тренировки конькобежцев по конькам летом и переходить на двухцикловую систему подготовки. Прирост результативности в конькобежном спорте связан и с увеличением объема специальной подготовки в общей программе тренировки конькобежцев. Это стало доступным благодаря использованию катков с искусственным льдом, в связи с тем, что увеличилось время тренировки на льду и общий объем специальной подготовки скороходов.

В тренировочном процессе конькобежцев широко используются упражнения с имитацией, а также катание на роликовых коньках и разнообразные формы беговой подготовки. К настоящему моменту в подготовительном процессе спортсменов применяется около 40 упражнений разных по форме и характеру их выполнения [4].

Соревновательный период конькобежцев начинается, как всегда, сразу же с появлением льда, поэтому и продолжительность скоростного бега на коньках определяется не только календарем соревнований, но и длительностью зимы. Отсутствие искусственного катка не позволяет включить ледовую подготовку скорохода в специально-подготовительный период. В связи с этим, возникает необходимость обеспечения эффективной специальной подготовки до соревновательного периода. В индивидуализации тренировочного процесса заложены немалые возможности повышения качества подготовки спортсменов, а также результативности их соревновательной деятельности [2].

В подготовке юных скороходов тренеры применяют те же средства и методы, что и конькобежцы высокой квалификации. Данный метод, конечно же, дает свои «положительные» результаты уже в первые годы тренировочного процесса, но вовсе, не дает гарантию для удачного выступления в соревнованиях старших возрастных групп. Как правило, это приводит к тому, что занятия конькобежным спор-

том оказываются малоэффективными, нанося серьезный вред в воспитании двигательного стереотипа, выработки навыка «пластичности» и «слитности» движений, и нереальность дальнейшего устранения и «утилизации» приобретенных технических ошибок у спортсменов. Выходит, что методика тренировки не является продуктивной и не в полной мере отвечает современным условиям подготовительного процесса конькобежцев в условиях крытых ледовых дорожек [3].

Неизученность многих вопросов в конькобежном спорте продолжает оставаться одной из важнейших проблем в воспитании спортсменов и создания полноценного резерва для пополнения сборной команды страны для участия в международных соревнованиях. Сейчас многие вопросы нуждаются в своем разрешении, а именно, методика подготовки конькобежцев в современных условиях, которая еще не нашла, окончательно, своего отражения в научной и методической литературе. По этой причине, изучения в данном направлении признаются обязательными и актуальными [1].

С увеличением объемом специальной тренировки возникла потребность в результативном управлении комплексной подготовки скороходов, что значительно может улучшить процесс совершенствования тренировочного процесса конькобежцев при формировании основных аспектов техники бега на скоростных коньках и при этом не повлияет на снижение уровня развития общей физической подготовки [4].

Литература

1. Измайлова, Л. М. Подготовка юных конькобежцев на основе комплексного контроля / Л. М. Измайлова, 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. 72-73.

2. Мелихова, Т. М. *Тактическая подготовка конькобежцев. : учебное пособие* / Т. М. Мелихова, Л. А. Брехова. – Екатеринбург : УрФУ, 2013. – 92 с.

3. Никитушкин, В. Г. *Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие* / В. Г. Никитушкин. – М. : Москомспорт, 2009. – 112 с.

4. Федоров, А. И. *Теоретико-методические аспекты комплексного контроля и управления в спорте : учеб. пособие* / А. И. Федоров. – Челябинск : УралГАФК, 2002. – 65 с.

References

1. Izmailova L. M., Melikhova T. M. *Podgotovka yunyx kon'kobeztsev na osnove kompleksnogo kontrolya [Training of young skaters on the basis of complex control]. Fizicheskaya kul'tura i sport: nauka, obrazovanie, tekhnologii.:Materialy VIII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii magistrantov i molodykh uchenykh, posvyashchennoy 50-letiyu UralGUFK (Chelyabinsk, 9 aprelya 2020 g.) [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 the Uralgufk (Chelyabinsk, April 9, 2020)]. Chelyabinsk, UralGUFK Publ., 2020, pp. 72-73. (In Russia).*

2. Melikhova T. M., Brekhova L. A. *Takticheskaya podgotovka kon'kopezhtsev [Tactical training of skaters]*. Yekaterinburg, Urfu Publ., 2013, 92 p.
3. Nikitushkin V. G. *Sovremennaya podgotovka yunyh sportmenov [Modern training of young athletes]*. Moscow, Moskomspor Publ., 2009, 112 p.
4. Fedorov A. I. *Teoretiko-metodicheskie aspekty kompleksnogo kontrolya i upravleniya v sporte [Theoretical and methodological aspects of integrated control and management in sports]*. Chelyabinsk, UralGAFK Publ., 2002, 65 p.

УДК 796.77.01

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ
НА ПЕРВОМ И ВТОРОМ КУРСАХ ОБУЧЕНИЯ****COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS IN THE FIRST
AND SECOND YEARS OF STUDY****Храмова Татьяна Викторовна**

*преподаватель по физической культуре
филиал Самарского государственного университета путей сообщения
г. Нижний Новгород, Россия*

Hramova Tatyana Viktorovna

*physical education teacher
branch of Samara state University of communication routes
Nizhny Novgorod, Russia*

Широкоступова Антонина Олеговна

*преподаватель по физической культуре
филиал Самарского государственного университета путей сообщения
г. Нижний Новгород, Россия*

Shirokostupova Antonina Olegovna

*physical education teacher
branch of Samara state University of communication routes
Nizhny Novgorod, Russia*

Ефремова Анастасия Игоревна

*преподаватель по физической культуре
филиал Самарского государственного университета путей сообщения
г. Нижний Новгород, Россия*

Efremova Anastasiya Igorevna

*physical education teacher
branch of Samara state University of communication routes
Nizhny Novgorod, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема поддержания физической работоспособности студентами среднего профессионального образования. Проводится обзор основных концепций работоспособности, существующих на данный момент. Приводятся результаты исследования уровня физической работоспособности студентов на первом и втором курсе, проведенного при помощи пробы Руфье. Представлены результаты исследования общей выносливости студентов и сравнительный анализ полученных данных.

Abstract. This article deals with the problem of maintaining physical performance by students of secondary vocational education. The main concepts of performance are reviewed, existing at the moment. Presents the results of research of level of physical performance of students on the first and second courses were undertaken with a sample Rufe. The results of a study of the General endurance of students and a comparative analysis of the data obtained are

presented.

Ключевые слова: физическая работоспособность, концепции физической работоспособности, проба Руфье, оценка аэробной выносливости, сравнительный анализ работоспособности.

Keywords: physical performance, the concept of physical performance, alloy Rufe, assessment of aerobic endurance, comparative analysis of health.

На данный момент на государственном уровне остро встает вопрос сохранения и улучшения здоровья учащейся молодежи. В Распоряжении Правительства Российской Федерации об Основах государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года принятого в 2014 года стратегическим приоритетом называется создание оптимальных условий для формирования гармоничной личности, непрерывно совершенствующейся, являющейся конкурентоспособной, социально активной, обладающей нравственным стержнем, и имеющей при этом способность адаптироваться под меняющиеся условия окружающего мира. Эффективным результатом реализации данной программы представляется устойчивое увеличение числа молодых людей, обладающих хорошим физическим здоровьем, вовлеченных в физкультуру и спорт, а так –же придерживающихся здорового образа жизни, постоянно совершенствующих свое профессиональное и личностное мастерство [1].

Помимо общечеловеческих ценностей данная программа имеют под собой и утилитарную подоплеку: укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов напрямую способствует успешной подготовке высококвалифицированных кадров в будущем, способных обеспечить устойчивость и рост экономического и социального развития нашего государства.

Актуальность исследований на тему поддержания работоспособности студентов среднего профессионального и высшего образования проистекает из факторов, обуславливающих такую специфику деятельности студентов, как влияние стрессовых условий, увеличенная продолжительность учебного времени, далеко выходящая за рамки норм для взрослых за счет выполнения домашних заданий, многозадачность и постоянные изменения окружающей обстановки. Также с каждым годом идет увеличение потока научной информации обусловленной внедрением инновационных образовательных технологий. В связи с этим, у студентов повышается психоэмоциональная напряженность, идет истощение адаптационных резервов нервной и иммунной систем, повышается вероятность соматических заболеваний [2]. В данных условиях, физическая работоспособность студентов начинает снижаться, что сказывается на успешности результатов учебной деятельности и соответственно остро встает вопрос о способах ее поддержания и повышения.

На данный момент не существует единого подхода к пониманию работоспособности, как психофизиологического феномена. Различные авторы вкладывают в это определение разные смыслы. В представленных концепциях авторы часто либо масштабируют понятие работоспособности («работоспособность – это способность выполнять работу»), либо сводят к определению работоспособности, как единого критерия («физическую работоспособность можно определить при помощи

единственного теста PWC 170») [3].

Условно существует несколько основных подходов к пониманию работоспособности: эргометрический, физиологический и энергетический [3].

Основоположником физиологического подхода можно считать А. Хилла [4]. Ядром данной концепции является линейная зависимость показателей деятельности вегетативных систем организма от интенсивности физической работы.

Согласно этой концепции каждый из показателей имеет свои пределы, причем интенсивность нагрузки, при которой достигается наибольший уровень физиологической функции, отражает функциональный резерв соответствующей вегетативной функции. Согласно физиологическому подходу определяющими критериями работоспособности являются скорость увеличения функции при увеличении нагрузки и абсолютный предел активности функции. Работоспособность тем выше, чем ниже скорость увеличения функции и чем выше абсолютный предел ее активности [3].

В рамках данного подхода наиболее часто используемым критерием для определения уровня работоспособности служит максимальное потребление кислорода.

Стоит отметить, что физиологический подход имеет жесткие рамки применимости. Методами физиологического подхода можно характеризовать физические возможности человека только в диапазоне нагрузок от уровня покоя до достижения МПК. Под критерии оцениваемые методами оценки МПК не попадают такие виды спортивной деятельности, как игровые виды спорта, характеризующиеся разнородными нагрузками, виды спорта, направленные на развитие силовых качеств, виды спорта преимущественно направленные на развитие скоростных физических качеств, а так же некоторые виды трудовых процессов. Уровень МПК в данных видах деятельности не является преимущественно определяющим успешность и соответственно тесты и показатели, направленные на его определение не могут характеризовать работоспособность без добавления других критериев. Тем более что между уровнем развития физических качеств человека может и не быть прямой зависимости [5, 6, 7,8].

Основоположником концепцией энергетического подхода является R. Margaria. В данном случае предлагается оценивать уровень работоспособности за счет оценки мощности, емкости и экономичности каждого из трех путей ресинтеза АТФ, влияющих на работу скелетных мышц: аэробного, анаэробного гликолитического и анаэробного фосфагенного [9, 10]. Основные проблемы энергетического подхода всплывают при попытках подобрать тесты, способные наиболее полно и прямо раскрыть возможности ресинтеза АТФ у конкретного человека, а также трактовать полученные результаты. Максимально близко к этому подошел Н.И. Волков в своих трудах, направленных на прогнозирование успешности в спортивной деятельности [11].

Сторонники концепции эргометрического подхода придерживаются мнения, что оценка работоспособности состоит в непосредственном измерении объема и интенсивности выполняемой работы. При помощи нелинейной математической модели Мюллера [16] оценивается мощность всех энергетических систем, а также комплексная емкость энергетических систем организма [12, 13, 14, 15].

В последние годы эргометрический подход приобрел множество сторонников среди русских научных деятелей, благодаря своей простоте и надежности [17, 18, 19, 20, 21]. Однако, в связи с тем, что методы эргометрического подхода не позволяют оценить уровень экономичности и «физиологическую стоимость» выполняемой работы [22], параллельно с ними используются измерения основных физиологических показателей, наиболее доступным из которых является частота сердечных сокращений в процессе выполнения нагрузки и в процессе восстановления после нее [23, 24].

В нашем исследовании мы принимаем за основу следующее определение физической работоспособности - это состояние человека, которое определяется уровнем возможностей физиологических и психических функций человека, характеризующее способность выполнять заданное количество работы за требуемый промежуток времени [2].

Коллектив цикловой комиссии по физической культуре филиала СамГупс в г. Нижнем Новгороде отделения СПО проводил педагогическое наблюдение во время учебного процесса студентов с первого по второй курс по физической культуре.

Цель исследования заключалась в сравнительном анализе работоспособности студентов во время учебы на первом и втором курса с последующей корректировкой учебных программ при условии отрицательных результатов.

Задачи исследования:

Оценить уровень работоспособности студентов на первом и втором курсе с помощью адаптированной пробы Руфье.

Оценить уровень общей выносливости.

Провести сравнительный анализ полученных результатов с первого и второго курса.

В исследовании принимали участие студенты 1 курса филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде факультета СПО в 2019 году, отнесенные к основной медицинской группе по состоянию здоровья. Всего в эксперименте приняло участие 60 человек.

Исследование проводилось с декабря 2019 по октябрь 2020 года. Основными методиками являлись проба Руфье, и оценкой аэробной выносливости.

Проба Руфье является нагрузочным комплексом, предназначенным для оценки работоспособности сердечно сосудистой системы при физической нагрузке. Эта проба позволяет оценивать, какой уровень нагрузки является для человека оптимальным и не вредящим здоровью. Результаты пробы Руфье представлены в рисунке 1.

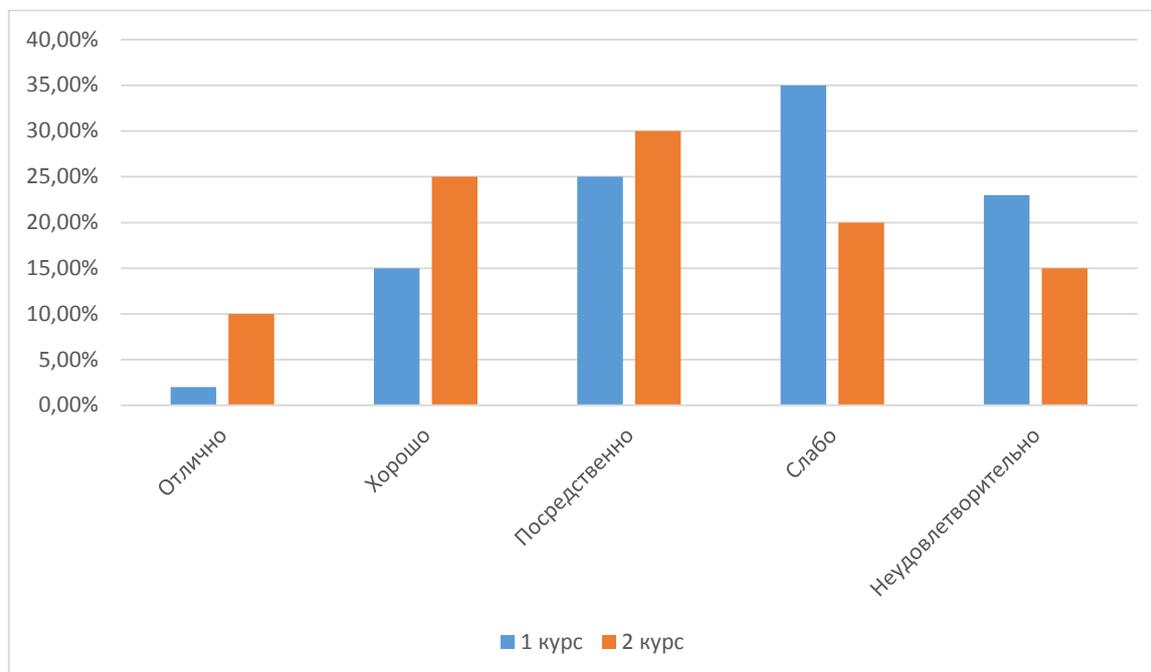


Рис. 1. Сравнительный анализ работоспособности студентов 1 и 2 курса по результатам пробы Руфье

По результатам пробы Руфье результаты выглядят следующим образом. Среди первого курса только 2 % учащихся имеют отличный уровень работоспособности, на втором курсе этот результат увеличивается до 10%. Хорошую приспособляемость к нагрузкам на первом курсе демонстрирует 15 % учащихся, на втором курсе эта цифра увеличивается до 25%. Посредственную реакцию на физические нагрузки со стороны сердечно-сосудистой системы демонстрирует 25 % на первом курсе и 30% испытуемых на 2 курсе. Слабый уровень подготовленности к нагрузкам наблюдается у 35 % учащихся первого курса, а ко второму курсу уменьшается до 25 %. Неудовлетворительные результаты демонстрируют 23% учащихся на первом курсе, ко 2 курсу этот результат снижается до 15%.

Результаты получены методом измерения ЧСС студентов и его фиксацией перед началом занятия, во время подготовительной, основной и заключительной частями занятия по физической культуре.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что ко второму курсу уровень приспособляемости сердечно-сосудистой системы к нагрузкам и соответственно работоспособности студентов начинает постепенно повышаться.

Оценка аэробной выносливости проводилась посредством тестирования в кроссовом беге. В данном тесте корреляция распределилась следующим образом. На первом курсе 5 % занимающихся имеют отличную приспособляемость к аэробным нагрузкам, на 2 курсе этот параметр увеличивается до 10 %. Хороший уровень физической подготовленности наблюдается у 15 % первокурсников и увеличивался до 25 % на втором курсе. 36 % первокурсников по результатам исследования имеют посредственный уровень физической подготовленности, ко второму курсу этот результат увеличивается до 45%. Слабая физическая подготовленность наблюдается у 30% первокурсников и уменьшается до 15% ко второму курсу. Неудовлетвори-

тельные результаты у 14 % первокурсников, ко второму курсу эта цифра снижается до 5%.

Согласно полученным данным уровень работоспособности и как следствие физической подготовленности студентов возрастает ко второму курсу. Процент студентов с неудовлетворительным уровнем физической работоспособности начинает снижаться, что позволяет судить о положительной динамике в учебном процессе. Но при этом следует учитывать, что наибольший процент студентов все равно продолжают оставаться в зонах со слабым и посредственным уровнем физической работоспособности, что негативно сказывается как на успешности их результатов на занятиях по физической культуре, так и на их качестве жизни в целом. Из этого следует, что необходимы программы коррекции и комплексные методические разработки, позволяющие нивелировать отставание у студентов со слабым уровнем физической подготовленности и как следствие низкой физической работоспособностью.

Литература

1. *Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 г. : распоряжение Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. N 2403-р // Официальный интернет-система правовых актов Гарант [Электронный ресурс]. 2020.- URL: base.garant.ru*
2. *Российская энциклопедия по охране труда [Электронный ресурс]. URL: <http://bio.niv.ru/doc/encyclopedia/work-safety/index-208.htm> (дата обращения 05.10.2020).*
3. *Сонькин В. Д. Проблема оценки физической работоспособности // Спортивная медицина. 2014. С. 37-41.*
4. *Блинков С. Н., Левушкин С. П. Методика реализации индивидуального подхода в физической подготовке школьников-подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 2. С. 8–13.*
5. *Aziz A. R., Chia M. The relationship between maximal oxygen uptake and repeated sprint performance indices in field hockey and soccer players // J. Sports Med. Phys. Fitness, 2000, 40 (3), pp. 195–200.*
6. *Goosey-Tolfrey V., Castle P. & Webborn N. Aerobic capacity and peak power output of elite quadriplegic games players // Br. J. Sports Med., 2006, 40, pp. 684–7.*
7. *Hutlzer Y. Physical performance of elite wheelchair basketball players in armcranking ergometry and in selected wheeling tasks. Paraplegia, 1991, 31, pp.255–61.*
8. *Van Praagh E. Anaerobic fitness tests: what are we measuring? // Med. Sport Sci., 2007, 50, ззю 26–45.*
9. *Margaria R. Biochemistry of muscular contraction and recovery // J. Sports Med. and Physical Fitness. 1963. No. 3. pp. 145.*
10. *Margaria R. Biomechanics and energetics of muscular exercise // Oxford: Clarendon Press, 1976. 146 p.*
11. *Волков Н. И. Биохимические факторы спортивной работоспособности // Биохимия. М. : Физкультура и спорт, 1986. С. 320–330.*
12. *Корниенко И. А., Сонькин В. Д., Воробьев В. Ф. Эргометрическое тестирование работоспособности // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре: сб. науч. трудов. М. : ВНИИФК, 1991. С. 68–86.*

13. Корниенко И. А., Сонькин В. Д., Маслова Г. М., Тамбовцева Р. В. Применение эргометрии для оценки возрастных и индивидуально-типологических особенностей энергетики скелетных мышц у мальчиков 7–17 лет // *Физическая культура индивида: сб. науч. трудов ВНИИФК / Под ред. В.Д. Сонькина. М., 1994. С. 35–53.*
14. Сонькин В. Д. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности школьника : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. М. : НИИФДИП АПН СССР, 1990. 50 с.
15. Сонькин В. Д., Корниенко И. А., Богатов А. А. Способ эргометрической оценки физической работоспособности и описания индивидуальной структуры энергообеспечения мышечной деятельности: патент РФ на изобретение № 2251967 с приоритетом от 02 июля 2002 г. (заявка № 2002117373, зарегистрировано в Гос. реестре изобретений РФ 20 мая 2005 г.).
16. Фарфель В. С. Физиологические основы классификации физических упражнений // *Руководство по физиологии. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта. Л. : Наука, 1969. С. 425–439.*
17. Блинков С. Н., Левушкин С. П. Методика реализации индивидуального подхода в физической подготовке школьников-подростков // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 2. С. 8–13.*
18. Богатов А. А. Типологические особенности энергетического обеспечения мышц у лыжников-гонщиков // *Физиология человека. 2001. Т. 27. № 1. С. 95–101.*
19. Марчик Л. А. Типологические особенности энергетического обеспечения мышечной деятельности мальчиков 7–8 лет : автореф. дис. ... канд. биол. наук. Ульяновск, 1995. 21 с.
20. Тамбовцева Р. В. Возрастные и типологические особенности энергетики мышечной деятельности : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. М., 2002. 48 с.
21. Пискова Д. М. Индивидуализация физического воспитания юношей 17–18 лет на основе учета структуры моторики : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1996. 24 с.
22. Корниенко И. А., Сонькин В. Д., Тамбовцева Р. В. Возрастное развитие энергетики мышечной деятельности: итоги 30-летнего исследования. Сообщение 2. «Зоны мощности» и их возрастные изменения // *Физиология человека. 2006. Т. 32. № 3. С. 135–141.*
23. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Тестирование в спортивной медицине. М. : Физкультура и спорт, 1988. 234 с.
24. Деманова И. Ф., Кузнецов И. А., Деманов А. В., Крупнов П.А., Климова Ю. В. Оценка состояния здоровья и физического развития студентов // *Современные проблемы науки и образования. 2011. № 6. 25 с.*

References

1. *Ob utverzhdenii Osnov gosudarstvennoy molodezhnoy politiki RF na period do 2025 g. : rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 29 noyabrya 2014 g. N 2403-r [The order of the government of the Russian Federation of November 29, 2014 N 2403-R About the approval of Bases of the state youth policy of the Russian Federation for the period till 2025. Order Of the government of the Russian Federation of November 29, 2014 N 2403-R]. Available at: base.garant.ru*
2. *Rossiyskaya entsiklopediya po okhrane truda [Russian encyclopedia of occupational health and safety]. Available at: <http://bio.niv.ru/doc/encyclopedia/work-safety/index-208.htm>*
3. *Son'kin V. D. Problema otsenki fizicheskoy rabotosposobnosti [The problem of evaluating physical performance]. Sportivnaya meditsina - Sports medicine, 2014, pp. 37-41.*

4. Blinkov S. N., Levushkin S. P. Metodika realizatsii individual'nogo podkhoda v fizicheskoy podgotovke shkol'nikov-podrostkov [Method of implementation of individual approach in physical training of school children-teenagers]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, education, training*, 2002, no. 2, pp. 8-13.
5. Aziz A. R., Chia M. The relationship between maximal oxygen uptake and repeated sprint performance indices in field hockey and soccer players. *J. Sports Med. Phys. Fitness*, 2000, no.40 (3), pp.195–200.
6. Goosey-Tolfrey V., Castle P. & Webborn N. Aerobic capacity and peak power output of elite quadriplegic games players. *Br. J. Sports Med.*, 2006, no. 40, pp. 684–7.
7. Hutzler Y. Physical performance of elite wheelchair basketball players in armcranking ergometry and in selected wheeling tasks. *Paraplegia*, 1991, pp. 31, 255–61.
8. Van Praagh E. Anaerobic fitness tests: what are we measuring? *Med. Sport Sci.*, 2007. pp. 50, 26–45.
9. Margaria R. Biochemistry of muscular contraction and recovery. *J. Sports Med. and Physical Fitness*, 1963, no.3, pp. 145.
10. Margaria R. Biomechanics and energetics of muscular exercise. Oxford, Clarendon Press, 1976, 146 p.
11. Volkov N. I. Biokhimicheskie faktory sportivnoy rabotosposobnosti [Biochemical factors of sports Performance]. *Biokhimiya [Biochemistry]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1986, pp. 320-330.
12. Kornienko I. A., Son'kin V. D., Vorob'ev V. F. Ergometricheskoe testirovanie rabotosposobnosti [Ergometric performance testing]. Modelirovanie i kompleksnoe testirovanie v ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'ture. Sb. nauch. trudov [Modeling and complex testing in health-improving physical culture. Collection of scientific works]. Moscow, VNIIFK Publ., 1991, pp . 68-86. (in Russian)
13. Kornienko I. A., Son'kin V. D., Maslova G. M., Tambovtseva R. V. Primenenie ergometrii dlya otsenki vozrastnykh i individual'no-tipologicheskikh osobennostey energetiki skeletnykh myshts u mal'chikov 7–17 let [Application of ergometry to assess age-related and individual-typological features of skeletal muscle Energy in boys aged 7-17 years]. *Fizicheskaya kul'tura individa. Sb. nauch. trudov VNIIFK [Physical culture of the individual. Collection of scientific works of VNIIFK]*. Moscow, 1994, pp. 35-53. (in Russian)
14. Sonkin V. D. Energeticheskoe obespechenie myshechnoy deyatelnosti shkol'nika. Avtoref. dis. d-ra. biol. nauk [Energy support of the student's muscular activity. Author's abstract. doct. sci.]. Moscow, NIFDI pedagogical Sciences of the USSR Publ., 1990, 50 p. (in Russian).
15. Sonkin V. D., Kornienko I. A., Bogatov A. A. Sposob ergometricheskoy otsenki fizicheskoy rabotosposobnosti i opisaniya individual'noy struktury energoobespecheniya myshechnoy deyatelnosti: patent RF na izobrenenie № 2251967 s prioriteto ot 02 iyulya 2002 g. (zayavka № 2002117373, zaregistrovano v Gos. reestre izobreteniy RF 20 maya 2005 g.) [Method of ergometric assessment of physical performance and description of individual structure of energy supply of muscular activity: RF patent for invention No. 2251967 with priority dated July 02, 2002. (application no. 2002117373, registered in the State register of inventions of the Russian Federation on may 20, 2005)]. (in Russian)
16. Farfel' V. S. Fiziologicheskie osnovy klassifikatsii fizicheskikh uprazhneniy [Physiological bases of classification of physical exercises]. *Rukovodstvo po fiziologii. Fiziologiya myshechnoy deyatelnosti, truda i sporta [Manual of physiology. Physiology of muscle activity, labor and sport]*. Leningrad, Nauka Publ., 1969, pp. 425-439. (in Russian)

17. Blinkov S. N., Levushkin S. P. Metodika realizatsii individual'nogo podkhoda v fizicheskoy podgotovke shkol'nikov-podrostkov [Method of implementation of individual approach in physical training of school children-teenagers]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, education, training, 2002, no. 2, pp. 8-13.
18. Bogatov A. A. Tipologicheskie osobennosti energeticheskogo obespecheniya myshts u lyzhnikov-gonshchikov [Typological features of energy supply of muscles in skiers-racers]. Fiziologiya cheloveka - Human Physiology, 2001, Vol. 27, no. 1, pp. 95-101.
19. Marchik L. A. Tipologicheskie osobennosti energeticheskogo obespecheniya myshechnoy deyatel'nosti mal'chikov 7–8 let. Avtoref. dis. kand. biol. nauk [Typological features of energy support of muscular activity of boys 7-8 years old. Author's abstract. cand. sci.]. Ulyanovsk, 1995, 21 p. (in Russian)
20. Tambovtseva R. V. Vozrastnye i tipologicheskie osobennosti energetiki myshechnoy deyatel'nosti. Avtoref. dis. d-ra biol. nauk [Age-related and typological features of energy of muscular activity. Author's abstract doct. diss.]. Moscow, 2002, 48 p.
21. Piskova D. M. Individualizatsiya fizicheskogo vospitaniya yunoshey 17–18 let na osnove ucheta struktury motoriki. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Individualization of physical education of young men aged 17-18 years on the basis of taking into account the structure of motor skills. Abstract of cand. ped. sci.]. Moscow, 1996, 24 p.
22. Kornienko I. A., Son'kin V. D., Tambovtseva R. V. Vozrastnoe razvitie energetiki myshechnoy deyatel'nosti: itogi 30-letnego issledovaniya. Soobshchenie 2. «Zony moshchnosti» i ikh vozrastnye izmeneniya [Age-related development of muscle activity energy: results of a 30-year study. Message 2. "power Zones" and their age – related changes]. Fiziologiya cheloveka - Human Physiology, 2006, vol. 32, no. 3, pp. 135-141.
23. Karpman V. L., Belotserkovskiy Z. B., Gudkov I. A. Testirovanie v sportivnoy meditsine [Testing in sports medicine]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1988, 234 p.
24. Demanova I. F., Kuznetsov I. A., Demanov A. V., Krupnov P.A., Klimova Yu. V. Otsenka sostoyaniya zdorov'ya i fizicheskogo razvitiya studentov [Assessment of health and physical development of students]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2011, no. 6, 25 p.

УДК 796.015

**МЕДЛЕННЫЙ БЕГ КАК ОСНОВА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ****A SLOW RUN, AS THE BASIS OF THE FUNCTIONAL FEATURES OF THE ATHLETES WHO
ENROLLED IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA****Нухов Радмир Рафисович***кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия***Nukhov Radmir Rafisovich***department of 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 of special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia***Минигалеев Ильназ Халилович***кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия***Minigaleev Ilnaz Khalilevich***department of special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается формирование и развитие выносливости при медленном беге у спортсменов, обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Abstract. The article examines the formation and development of endurance during slow running among athletes studying in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Ключевые слова: спортсмен, курсант, слушатель, подготовка, бег, легкая атлетика, упражнение, тренировка, выносливость.

Keywords: athlete, cadet, listener, preparation, running, athletics, exercise, training, endurance.

Современные реалии требуют от курсантов и слушателей профессионализма не только в рамках своей специализации, но и должного уровня подготовки в физическом развитии. Для того чтобы продолжать наслаждаться жизнью и полноценно выполнять служебные обязанности, необходимо поддерживать свой организм в хорошем состоянии. И достичь этого можно довольно легко, упражняясь понемногу и достаточно регулярно.

Давайте вернемся на десятки веков назад и разберем самый древний вид охоты. Выглядел он примерно так: люди в прямом смысле - бежали, преследуя свою жертву, и ждали, когда она упадет обессиленная. Дело в том, что животные не умеют бегать медленно и долго. Для них характерны короткие интервальные ускорения, при виде опасности. Человек же более способен к медленному бегу, но самое главное - к медленному непрерывному бегу.

Времена, когда людям необходимо было ежедневно пробегать десятки километров ради обеспечения полноценной жизни, уже в прошлом. Бег, если и присутствует в жизни людей, то весьма посредственно. А первые попытки современного человека начать заниматься спортом выглядят печально. Дело в том, что в большинстве случаев начинающие бегуны совершают главную ошибку, пытаются начать сразу с быстрого бега. Их тренировка – это короткий интервальный отрезок на максимуме своих сил. «Если я буду бежать медленно, обо мне плохо подумают окружающие», наверняка так думают многие. Как итог - высокий пульс, отдышка, першение в горле, ватные ноги и напрочь отбитое желание выйти на пробежку на следующий день. Сотням людей, решившим изменить жизнь с понедельника, знакомы описанные выше реакции организма на новый вид стресса. Это и неудивительно, человеку свойственно соревноваться, также, как желание добиться быстрого эффекта. Немаловажным фактором в отсутствии желания заниматься бегом у основного населения страны, обусловлено неграмотным преподаванием этого вида спорта в школьные годы. Вспомните уроки физкультуры начальных классов. Бег в то время – это элемент наказания в знак непослушания или недолжного поведения. Уже в раннем возрасте у человека на подсознательном уровне закладывается отрицательное чувство о беге. Именно поэтому считаю целесообразным приобщить население, а в первую очередь лиц, занимающимся непосредственно воспитанием физической культуры, периодически ознакомливаться с современными знаниями в области медицины спорта, и влияния той или иной деятельности на жизнедеятельность человека, в частности.

Джогинг (бег трусцой) – это основа беговых тренировок и фундамент любого вида спорта. Самый простой и наглядный пример медленного бега – это такой темп, при котором человек спокойно может разговаривать полноразмерными предложениями. [2, с. 99].

В состоянии покоя пульс среднестатистического человека равен примерно 60-80 уд/мин. За это время перекачивается примерно 4-5 л крови. При таком пульсе амплитуду сердца нельзя назвать полной. Когда мы выходим на пробежку сердце начинает не только наращивать частоту, но и увеличивает амплитуду. Это связано с тем, что мышцам нашего тела необходим кислород, который в свою очередь доставляется кровью из легких. Соответственно, когда мы даем нагрузку на наш

организм, увеличивается запрос кислорода, в результате сердце начинает прокачивать больше крови. Амплитуда работы сердца начинает расти, но достигнув около 60 % от максимального пульса, она выходит в зону так называемого плато. Это значит, что большую амплитуду сердце уже не сделает. [1, с. 135].

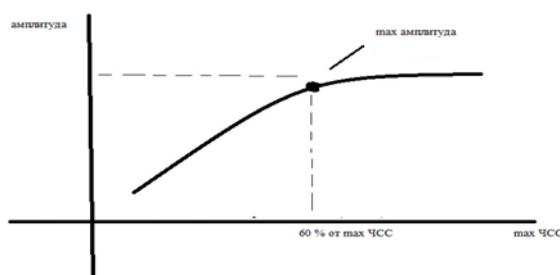


Рис. 1. График амплитуды в зависимости от ЧСС

Объем прогоняемой крови с этого момента начинает увеличиваться только за счет частоты сердечных сокращений.

По мнению эксперта мирового бега Джека Дениэлса, бег на 60% от максимального ЧСС, становится идеальным.

Делая из этого вывод, можно сказать, что бежать с большим сокращением сердца уже не имеет никакого смысла, так как необходимая амплитуда достигнута. Более того, придерживая пульс в необходимой зоне, можно пробежать более длительное расстояние. Для того чтобы определить значение 60% от ЧСС, необходимо знать свой максимальный пульс.

Максимальный пульс – наибольшее количество сокращений, которое сердце способно совершить за одну минуту сердечных сокращений.

Можно выделить несколько способов определения максимальной частоты сердечного сокращения:

1. Пройти тест в лаборатории. Специалисты посредством беговой дорожки и приборов используют метод – «нагрузка до отказа». Помимо пульса, измеряется ряд других показателей: МПК, уровень лактата.

2. Измерить пульс на соревнованиях или контрольном беге. При этом, необходимо иметь пульсометр. Недостатком этого способа является то, что не всегда возможно развить свой максимальный пульс, даже на соревнованиях. Это обусловлено как внешними факторами, так и предыдущими жизненными обстоятельствами.

3. Самый примитивный способ - по формуле. Из всего множества представленных формул, можно выделить 2 основные.

- 1) $220 - \text{возраст} = \text{Максимальный пульс}$ (более общая формула, подойдет для начинающих).

- 2) $208 - 0.7 * \text{возраст} = \text{Максимальный пульс}$

Итак, для расчета максимального пульса у курсанта/слушателя возрастом 20 лет, подставим необходимые значения в одну из формул:

200 -20 лет = 200 уд/мин

Соответственно, используя методику 60% от махЧСС, получим значение 120уд/мин.

Бег трусцой – идеальная форма упражнения на выносливость. Он может выполняться везде, в любое время, без специального оборудования. Он дает максимальный эффект для деятельности сердца.

Основные правила для начала занятий:

1. Прежде чем приступить к занятиям любого вида сорта, необходима обязательная консультация врача. Возможно, специалист выявит скрытые нарушения здоровья, которые помешают вам без вреда для себя заниматься бегом.

2. Фундаментальный принцип беговых тренировок – легкость. Следует контролировать свое состояние и избегать ненужного перенапряжения.

3. Постепенность. Не следует в первые недели занятий давать такую нагрузку, которую впоследствии трудно «переварить». Общий объем последующей недели не должен превышать 10% от предыдущей.

Продолжительные, спокойные пробежки улучшат сердечно-сосудистую систему: развивается сосудистая сеть, чтобы доставлять кровь к мышцам. По мере роста натренированности пропадает отдышка и многие повседневные задачи становится делать проще. Укрепляется опорно-двигательная система: постепенно развиваются мышцы, суставы, связки и сухожилия.

В заключении, можно сказать, что наиболее актуальными задачами обучения бегу являются: привитие интереса к занятиям и воспитание у курсантов и слушателей спортивного трудолюбия; укрепления здоровья, подготовка и сдача нормативов; всестороннее физическое развитие; изучение теоретических основ легкой атлетики, а также изучение техники. Все вышеперечисленные задачи способствуют готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач.

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. – (Сер. Бакалавриат). – 378 с. – 103 с.

2. Лидьярд А. Бег с Лидьяртом : пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт / А. Лидьярд, Г. Гилмор, 1987. – 256 с. – (Физкультура и здоровье).

Reference

1. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta [Theory and methodology of physical culture and sports]*. 11th ed. Moscow, Academy Publ., 2013, 480 p.

2. Lid'yard A., Gilmore G. *Beg s Lid'yartom [Running with Lidyart]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1987, 256 p.

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УДГУ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ ПО ПЛАВАНИЮ****UDSU STUDENTS. SWIMMING GROUP PHYSICAL SKILLS' DYNAMICS****Кононова Ольга Владимировна**

доцент

кафедра физического воспитания

Институт физической культуры и спорта

Удмуртский государственный университет

г. Ижевск, Россия

Kononova Olga Vladimirovna

associate professor

physical education Department

Institute of physical culture and sports

Udmurt State University

Izhevsk, Russia

Исупова Екатерина Владимировна

доцент

кафедра физического воспитания

Институт физической культуры и спорта

Удмуртский государственный университет

г. Ижевск, Россия

Isupova Ekaterina Vladimirovna

associate professor

physical education Department

Institute of physical culture and sports

Udmurt State University

Izhevsk, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние занятий плаванием на общую и специальную физическую подготовленность студентов. Приведены таблицы с результатами контрольных нормативов по общефизической и плавательной подготовке.

Abstract. The article considers how general and special physical skills are influenced by swimming training. The tables of general and swimming control standards are included.

Ключевые слова: физическая культура, плавательная подготовленность, общефизическая подготовленность, контрольные нормативы, динамика результатов.

Keywords: physical culture, swimming skills' level, general physical skills' level, control standards, results' dynamics.

Современное высшее образование нацелено на воспитание всесторонне развитого, здорового, продуктивного, конкурентоспособного специалиста. Физическая культура способствует усвоению новых знаний, повышению уровня здоровья и развитию личностных качеств, необходимых успешному специалисту и члену современности.

менного общества. Составной частью дисциплины «Физическая культура» в УдГУ является «Плавание». В процессе учебных занятий по плаванию со студентами решаются многие задачи, основными являются обучение и совершенствование спортивных способов плавания, а также повышение физической и функциональной подготовленности. С целью определения и анализа физической подготовленности было проведено комплексное исследование.

В течение 3 лет (с 1 по 3 курс) в исследовании принимали участие 39 студентов основной медицинской группы (21 девушка и 18 юношей), поступившие в УдГУ в 2016 году. В начале 1 семестра студенты прошли исходное тестирование физической подготовленности. Занятия физической культурой проводились два раза в неделю. Большую часть учебного года студенты занимались плаванием. В бассейне занятия были направлены на обучение и совершенствование техники плавания, а также развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых возможностей. Общий объем плавания составлял 1000 - 1800 м за одно занятие. В конце 1,3,5 семестров студенты сдавали контрольные плавательные нормативы:

- 50 м вольный стиль,
- тест Купера (непрерывное плавание в течение 12 минут),
- 25 м работа ног кролем.

В мае на стадионе студенты занимались общей физической подготовкой. В конце 2,4,6 семестров студенты сдавали нормативы на стадионе:

- 100 м бег,
- прыжок в длину с места,
- 2 км бег (девушки) или 3 км бег (юноши),
- подтягивание на перекладине (юноши) или упражнение на брюшной пресс (девушки).

Результаты контрольных испытаний девушек отражены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика в течение учебного периода показателей общефизической и плавательной подготовленности девушек

	25 м ноги кр	50 м кроль	12 мин плав-е	100 м бег	2 км бег	Прыжок в длину	Б/пресс
Исходные	27,0	47,5	522	17,7	12.30	176	38
1 курс	25,8	41,9	566	17,9	11.45	174	44
2 курс	24,9	40,5	592	17,3	11.45	174	44
3 курс	24,0	40,4	602	17,3	11,48	178	45
Относительный прирост (%)	11,1	14,9	13,2	2,2	6,6	1,1	15,5

Сравнивая исходные показатели с 3 курсом видим, что значительно, улучшились результаты плавательной подготовленности в плавании 25 м ногами кролем и 50 м кролем, соответственно на 11,1% и 14,9 %. Так же, положительные сдвиги отмечены и в показателях плавательной выносливости- 12 мин плавание на 13,2 %. Среди показателей общей физической подготовленности наибольшее увеличение относи-

тельного прироста достигнуто в упражнении на брюшной пресс - 15,5%, а наименьшее - на 1,1% в прыжке в длину.

Результаты контрольных испытаний юношей отражены в таблице 2

Таблица 2

Динамика в течение учебного периода показателей общефизической и плавательной подготовленности юношей

	25 м ноги кр	50 м кроль	12 мин плав-е	100 м бег	3 км бег	Прыжок в длину	Подтяги- вание
Исходные	25,6	38,8	531	13,7	14.20	226	12
1 курс	22,9	34,5	607	13,7	14.06	239	12
2 курс	22,5	34,1	610	13,6	13.24	235	13
3 курс	21,7	32,7	650	13,6	13.30	239	13
Относительный прирост(%)	15,2	15,7	22,4	0,7	6,3	5,7	8,3

У юношей за трехлетний период значительный относительный прирост достигнут по всем показателям плавательной подготовленности. Он составил 22,4% в испытании на выносливость, 15,2% в плавании 25 м ногами кролем и 15,7% в плавании 50 м кролем. Среди показателей общей физической подготовленности наибольшее улучшение достигнуто в подтягивании на перекладине - 8,3%, наименьшее – в беге на 100м.

Для повышения мотивации к занятиям физической культурой, стремления к саморазвитию и здоровому образу жизни применяется дифференциация результатов тестирования. Все нормативы по физической подготовленности студентов распределены по пятибалльной системе. В соответствии с которой, как у девушек так и у юношей, по всем показателям в целом преобладает оценка «хорошо». У девушек больше всего оценок «отлично» в упражнении на пресс, а оценок «неудовлетворительно» в прыжке в длину. Юноши чаще всего сдавали на «отлично» 12-минутное плавание, а оценок «неудовлетворительно» больше всего в беге на 3 км.

Анализ полученных результатов свидетельствуют о том, что в целом в течение трех лет занятий плаванием у всех испытуемых произошли положительные сдвиги в показателях как общефизической, так и плавательной подготовленности. Но, к концу 3 курса многие показатели общей физической подготовленности стабилизировались, а результаты в беге на 2 и 3 км даже немного ухудшились.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS AND STUDENTS
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Моськин Сергей Александрович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Moskin Sergey Alexandrovich

senior lecturer

department of physical training and sports

Orel Law Institute Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova

Orel, Russia

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются физическая культура и физическое воспитание как образовательные категории, влияющие на профессиональную подготовку сотрудников органов внутренних дел РФ. Помимо этого в статье акцентируется внимание на направления физического воспитания, используемые преподавательским составом образовательных организаций МВД России для развития физических, волевых, психологических качеств курсантов и слушателей.

Abstract. This article examines physical culture and physical education as educational categories that affect the professional training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation. In addition, the article focuses on the areas of physical education used by the teaching staff of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the development of physical, volitional, psychological qualities of cadets.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, курсант, психологические качества.

Keywords: physical culture, physical education, sport, cadet, psychological qualities.

В настоящее время наблюдается повышение требований, предъявляемых к выпускникам высших образовательных заведений МВД России. Современные программы образования высших учебных заведений не только должны отвечать Государственным образовательным стандартам, но также обязаны быть направлены на усовершенствование профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Каждый год образовательные учреждения МВД РФ готовят новых сотрудников. Как показывает практика, в ВУЗы МВД поступают уже физически подготовленные юноши и девушки, которые проходят вступительные испытания в виде сдачи беговых и силовых нормативов.

Но на этом физическое развитие сотрудников не заканчивается.

В обучении сотрудников полиции применяется комплекс методов, средств и форм физической подготовки, направленные на всестороннее развитие, соответ-

ствующее современному уровню общественного прогресса и правового закрепления.

Данные занятия физической подготовкой должны регламентироваться инструкцией образовательного учреждения МВД по технике безопасности, а также Приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Главной частью культуры общества и культуры образования является физическая культура. В связи с чем, изменение системы образования отражает необходимость внесения изменений в физическую культуру.

В свою очередь на протяжении многих лет роль физического усовершенствования человека выполняло физическое воспитание. Эволюция теории физического воспитания и ее расширение научными знаниями привели к рождению теории воспитания физической культуры, которая в большой мере соответствовала представлениям постиндустриального общества.

При этом, в теории выделяют два уровня ценностей физической культуры. В первую нишу классифицируются общественные ценности: общий уровень знаний о средствах и методах физического усовершенствования человека, об элитарности физической культуры и ее популярности в обществе. Что же касается второй группы, то в нее входят личные физкультурные ценности.

Итак, физическое усовершенствование курсантов и слушателей образовательных организаций должно быть направлено на совершенствование их двигательных навыков и умений, а в целом и уровня физической подготовки.

В образовательных организациях России для решения вышеназванных задач по учебному плану проводятся занятия по физической готовности курсантов и слушателей.

Рассматривая физическую готовность в широком смысле, она представляет собой процесс воспитания физических умений и качеств, которые имеют прикладную направленность в трудовой, военной или иной деятельности.

Физическая подготовка, как дисциплина, имеет сильную прикладную направленность, в связи с наличием высочайших требований, предъявляемых к физической подготовленности студентов.

Программы физической подготовки и физического воспитания курсантов должны способствовать достижению жизненных и профессиональных целей.

В целях совершенствования профессиональной подготовки обучающихся в предмет «физическая подготовка» были добавлены принципы теории и практики спорта:

- принцип отражения цели как основы построения тренировочной деятельности;
- принцип программно-целевой организации тренировочного процесса;
- принцип применения сопряжено-последовательной системы организации нагрузки.

Как и любой вид воспитания, профессионально-прикладное физическое воспитание в образовательных организациях имеет свою систему, которая включает в себя следующие элементы .

1. Первое – это неспециальное физкультурное образование, реализация которого, в частности, происходит на занятиях по физической подготовке. Данный элемент системы направлен на решение двух основных задач. Главная задача заключается в необходимости овладения студентами базовым уровнем физической культуры.

2. Второе – это прикладные виды спорта. Данный элемент направлен на повышение уровня физической и психологической подготовленности обучающегося, а также на повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями.

3. Третье – это физическая рекреация. Данный элемент направлен на удовлетворение биологических потребностей человека в активности и движении, укрепление здоровья, повышение физической работоспособности. Кроме того, физическая рекреация помогает курсантам организовать свой досуг.

4. Четвертое – это двигательная реабилитация. Это элемент, основная функция которого заключается в быстром восстановлении своей физической формы после различных травм и заболеваний.

Вместе с тем, в теории существуют и иные взгляды на строение профессионально-прикладного физического воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций. Так, выделяют следующие компоненты профессионально-прикладного физического воспитания:

1) образовательный компонент, сущность которого заключается в накоплении знаний о средствах и методах физической культуры, ее принципах, а также знаний о способах повышения уровня физической выносливости и работоспособности;

2) мотивационно-ценностный компонент;

3) практико-деятельностный компонент – активное участие сотрудника в различного рода физкультурно-спортивных мероприятиях;

4) компонент физической подготовленности, которые включает в себя как физическую, так и умственную готовность к выполнению различных нормативов, а также совершенное владение умениями и навыками профессионально-прикладного характера.

Кроме того, изучая данный вопрос, имеются научные разработки В. С. Кшевиной. Ею были выделены две группы задач физического воспитания: специфические и общепедагогические .

К первой группе относятся:

1) задачи по оптимизации физического развития человека;

2) образовательные задачи.

Рассматривая наиболее значительные аспекты процесса обучения физической подготовки сотрудников в целях дальнейшего обеспечения собственной безопасности, можно выделить следующие:

– физическая выносливость (это результат активной двигательной деятельности человека, который определяет способность выполнять заданные практические упражнения продолжительно; уровень выносливости определяется време-

нем, за которое человек может выполнить заданное физическое упражнение; физическая выносливость развивается при занятиях по атлетике, ускоренному передвижению, плаванию, лыжной подготовке и преодолению препятствий);

– самозащита (это комплекс приемов, основной целью которых является приобретение теоретических знаний и практических навыков, необходимых для эффективной защиты жизни и здоровья при любых условиях, независящих от степени опасности посягательства);

– медицинские основы физической культуры (сотрудник должен владеть знаниями об анатомии человека, медицинском контроле, травматизме и его профилактики, а также навыками первой медицинской помощи).

Преподаватели физической подготовки образовательных учреждений на своих занятиях своей задачей предусматривают воспитание курсантов и слушателей. Для достижения поставленной задачи предлагается решение следующих воспитательных задач:

– определение роли и значения физической подготовки в повседневной жизни и деятельности сотрудников ОВД;

– создание условий, которые способствуют оптимальному освоению знаний, умений и навыков по физическому развитию;

– поддержание и укрепление состояния здоровья посредством проведения спортивно-массовых мероприятий (спортивных праздников, спортивных соревнований);

– формирование патриотизма, моральных, нравственных и волевых способностей.

Поэтому одним из наиболее эффективных средств улучшения двигательной активности обучающихся в образовательных организациях России является грамотное использование широкого спектра средств физической подготовки и спорта, а также использование индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Таким образом, физическая культура и физическое воспитание явления взаимообусловленные и взаимосвязанные. Физическое воспитание составляет ядро физической культуры. Вместе с тем, физическое воспитание, как профессионально-прикладной вид воспитания, также имеет свою структуру и задачи, направленные на всестороннее развитие курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Физическая подготовка и ведение предмета физической культуры в ВУЗах системы МВД РФ находится на достойном уровне, не смотря на все трудности с которыми сталкивается Министерства внутренних дел и высшего образования РФ. К тому же в физическом воспитании принимает участие не только кафедра физической культуры и спорта, но и другие непрофильные кафедры тактико-специальной и огневой подготовки.

Литература

1. Холодков О. М. *Физическое воспитание курсанта в процессе обучения // Физическая культура, спорт, здоровье в современном обществе. 2017. С. 382–386.*

2. Зягинцев М. В. Физическое воспитание курсантов как часть процесса воспитания // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56. С. 75 – 81.
3. Галимова А. Г., Лебедева К. В. Физическое воспитание курсантов и слушателей образовательных организаций учреждений МВД России // Научный журнал Дискурс. 2019. № 6. С. 7–14.
4. Волкова В. А. Значение физической подготовки в воспитании профессиональных качеств курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование физической, огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов. 2015. С. 194–196.

References

1. Kholodkov O. M. *Fizicheskoe vospitanie kursanta v protsesse obucheniya [Physical education of a cadet in the learning process]. Fizicheskaya kul'tura, sport, zdorov'e v sovremennom obshchestve - Physical culture, sport, health in modern society, 2017, pp. 382 - 386.*
2. Zyagintsev M. V. *Fizicheskoe vospitanie kursantov kak chast' protsessa vospitaniya [Physical education of cadets as part of the education process]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2017, no. 56, pp. 75-81.*
3. Galimova A. G., Lebedeva K. V. *Fizicheskoe vospitanie kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy uchrezhdeniy MVD Rossii [Physical education of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy zhurnal Diskurs - Scientific journal Discourse, 2019, no. 6, pp. 7-14.*
4. Volkova V. A. *Znachenie fizicheskoy podgotovki v vospitanii professional'nykh kachestv kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [The importance of physical training in the upbringing of professional qualities of cadets of educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov [Improvement of physical, fire training of law enforcement officers]. 2015, pp. 194-196.*

УДК 796

**СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА****HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS
OF VOLGOGRAD STATE SOCIAL AND PEDAGOGICAL UNIVERSITY****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**institute of science education
physical culture and life safety**Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В связи с улучшением социально-экономических условий в современном обществе повсеместно наблюдается акселерация физического развития и снижение заболеваемости.

Abstract. Due to the improvement of socio-economic conditions in modern society, there is an acceleration of physical development and a decrease in morbidity.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, антропометрические данные, физическая культура.

Keywords: students, physical development, anthropometric data, physical culture.

Считая необходимым проведение научной организации лечебно-профилактической работы среди студенчества, нами были предприняты попытки обобщения многочисленных комплексных данных о структуре заболеваемости и о физическом развитии студентов.

Статистической обработке были подвергнуты разнообразные сведения о 1000 студентах ВГСПУ.

Из анализа ежегодных медицинских обследований студентов следует, что ведущими заболеваниями являются: ревматизм и сердечнососудистые заболевания. Одной из характеристик состояния здоровья является распределение студентов на различные специальные группы для занятий по физической культуре.

Так, если в ВГСПУ количество студентов, отнесенных к специальной группе в 1990 г., составляло 17-35% всего контингента, то в 2020 – 3,7-23,6%.

Антропометрические данные, полученные за время исследования, показали, что имеется возможность выработать по всем основным возрастно-половым группам стандарты физического развития для студентов-педагогов.

Приводимые ниже стандарты для мужчин от 17 до 21 года имеют одногодичную группировку. Мужчины в возрасте 22-25 лет объединены в одну группу (2-й постпубертатный период); у женщин этот период представлен двумя группами: 17-18 и 19-20 лет, а женщины 21-25 лет объединены в одну группу (период стабильного роста).

Стандартными у мужчин и женщин для ВГСПУ в 1990 г. являются следующие показатели физического развития.

Рост стоя, в см ($M \pm \sigma$). Мужчины: 17 лет – 174,34±6,92; 18 лет – 174,16±6,19; 19 лет – 174,08±5,79; 20 лет – 174,19±5,96; 21 год – 172,26±5,76; 22-25 лет – 173,30±5,98. Женщины: 17-18 лет – 161,67±4,21; 19-20 лет – 161,43±4,24; 21-25 лет – 160,58±6,10.

Вес, в кг ($M \pm \sigma$). Мужчины: 17 лет – 65,37±7,11; 18 лет – 65,69±7,60; 19 лет – 65,93±7,19; 20 лет – 67,86±7,06; 21 год – 68,06±6,17; 22-25 лет – 66,63±7,98. Женщины: 17-18 лет – 56,62±4,84; 19-20 лет – 57,15±6,16; 21-25 лет – 57,17±8,34.

Окружность грудной клетки (пауза), в см ($M \pm \sigma$). Мужчины: 17 лет – 87,33±5,22; 18 лет – 88,38±4,93; 19 лет – 89,80±5,14; 20 лет – 89,42±5,48; 21 год – 91,51±3,88; 22-25 лет – 91,03±5,24. Женщины: 17-18 лет – 80,47±3,61; 19-20 лет – 81,01±3,78; 21-25 лет – 81,37±5,13.

В результате проведенной работы мы пришли к следующим выводам.

1. Состояние здоровья студентов ВГСПУ является хорошим. Однако выявленная структура заболеваемости в 1990 г. требует широких лечебно-профилактических мероприятий (организация профилакториев, диспансеризация, улучшение постановки физического воспитания, режим дня студентов и мн. др.).

2. Наличие большого числа наблюдений (1000 студентов ВГСПУ в 1990 г.) позволило статистически выработать стандарты физического развития для определенных возрастно-половых групп, которые позволяют делать обоснованные врачебные и педагогические заключения о контингенте студентов института.

Литература

1. Андреев Т. А. Роль физического воспитания и спортивной тренировки в повышении профессионального образования студентов / Т. А. Андреев, Е. В. Серженко, Е. П. Павленко // *Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация:*

проблемы и перспективы развития: материалы VI Международной электронной научно-практической конференции : электронный сборник. – Красноярск, 2016. – С. 4-6.

2. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 480 с.

3. Шевченко Е. В. Отношение студентов в вузе к физической культуре как способу формирования здорового образа жизни / Е. В. Шевченко, Т. А. Андреевко // Медико-биологические и педагогические аспекты развития адаптивной физической культуры, физкультурно-оздоровительных технологий и спортивной медицины : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский государственный институт физической культуры, Чайковский, 2017. – С. 259-262.

References

1. Andreenko T. A., Serzhenko E. V., Pavlenko E. P. Rol' fizicheskogo vospitaniya i sportivnoy trenirovki v povyshenii professional'nogo obrazovaniya studentov [The role of physical education and sports training in improving the professional education of students]. *Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya rehabilitatsiya i rekreatsiya: problemy i perspektivy razvitiya. Materialy VI Mezhdunarodnoy elektronnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects of development. Materials of the VI International electronic scientific and practical conference]. Krasnoyarsk, 2016, pp. 4-6. (In Russia).

2. Grishina Yu. I. *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Student's Physical culture]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2019, 480 p.

3. Shevchenko E. V., Andreenko T. A. *Otnoshenie studentov v vuze k fizicheskoy kul'ture kak sposobu formirovaniya zdorovogo obraza zhizni* [Attitude of students in higher education to physical culture as a way of forming a healthy lifestyle]. *Mediko-biologicheskie i pedagogicheskie aspekty razvitiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury, fizkul'turno-ozdorovitel'nykh tekhnologiy i sportivnoy meditsiny. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Medico-biological and pedagogical aspects of the development of adaptive physical culture, physical culture and health technologies and sports medicine. Materials of the all-Russian scientific and practical conference]. Tchaikovsky, Tchaikovsky state Institute of physical culture Publ., 2017, pp. 259-262. (In Russia).

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ****INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE ON THE EDUCATIONAL
PROCESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS****Назирова Анна Анатольевна**

кандидат биологических наук, доцент
кафедра «Адаптивная физическая культура, физиология
и медико-биологические дисциплины»
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

Давыдова Селена Станиславовна

кандидат биологических наук, доцент
кафедра «Адаптивная физическая культура, физиология
и медико-биологические дисциплины»
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия

Davydova Selena Stanislavovna

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

Назирова Карина Фархадовна

студент
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия

Nazirov Karina Farhadova

Student
Lipetsk state pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky
Lipetsk, Russia

Аннотация. Опираясь на статистические данные, можно сказать, что за время обучения в школе и к моменту ее окончания 70% сформировавшихся в начальных классах функциональных расстройств перерастают в стойкую хроническую патологию [1, с.

14]. Отрицательное влияние на состояние здоровья учащихся оказывает несовершенство учебной и внешкольной деятельности, ведущее к выраженным перегрузкам [2, с. 150]. Состояние учебного режима в образовательных учреждениях является главной проблемой в ряду общих проблем охраны и укрепления здоровья школьников [3, с.27]. Анализ доступной научной литературы свидетельствует о недостаточной разработке данной проблематики, находящейся больше на методическом уровне изучения [4, с. 228]. Следовательно, актуальность исследования определяется недостатком конкретных исследований, раскрывающих важность применения оздоровительной физкультуры в учебном процессе.

Abstract. Based on statistical data, we can say that 70% of functional disorders formed in primary classes develop into a persistent chronic pathology during school years and by the time of graduation [1, p.14]. The imperfection of educational and extracurricular activities, which leads to severe overloads, has a negative impact on the health of students [2, p.150]. The state of the educational regime in educational institutions is the main problem among the General problems of protecting and promoting the health of schoolchildren [3, p.27]. Analysis of the available scientific literature indicates insufficient development of this problem, which is more at the methodological level of study [4, p. 228]. Therefore, the relevance of the study is determined by the lack of specific studies that reveal the importance of using recreational physical education in the educational process.

Ключевые слова: состояние здоровья, физическая культура, здоровье.

Keywords: health status, physical culture, health.

Цель нашего исследования:

1. Определить содержание, средства и методы применения физкультурно-оздоровительных основ в учебной деятельности учащихся.
2. Выявить и экспериментально обосновать пути, а также педагогические условия применения оздоровительной физкультуры для поддержания активности младших школьников в учебной деятельности.

Исследование проводилось на базе МБОУ СШ № 28 имени А. Смылова г. Липецка с учащимися 3 классов. Класс 3 «б» (контрольная группа – К.Г.). Класс 3 «в» - (экспериментальная группа – Э.Г.). Возраст всех учащихся 8-9 лет. Школьники не страдали физическими недостатками и по данным медицинского заключения относились к основной медицинской группе. Экспериментальная и контрольная группы состояли по 20 человек.

Выявление объема внимания определялось методом перечисления предметов.

Умственная работоспособность определялась по методике «Коррективная проба», которая изучает устойчивость внимания в условиях работы, требующей его распределения и переключения.

Академическую успеваемость определялась по классным журналам за I и III четверть.

Результаты исследования. Исследование проводилось в 3 этапа. На первом этапе мы изучили академическую успеваемость в 2 группах за I четверть. Анализировалась вся сумма четвертных отметок по всем предметам (русский язык, чтение, математика, риторика, природоведение, музыка, физкультура, труд,

изобразительное искусство) с разделением на удовлетворительные, хорошие, отличные. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Академическая успеваемость младших школьников за I четверть

Группы	Академическая успеваемость		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Э.Г.	58	74	48
К.Г.	48	80	52

Э.Г - экспериментальная группа.

К.Г - контрольная группа.

Изучалась умственная работоспособность.

Средние показатели коэффициента правильности и коэффициента продуктивности в экспериментальной группе составили 0,925 и 614,2, а в контрольной группе 0,872 и 589,3 (табл. 2).

Таблица 2

Показатели умственной работоспособности

Группы	Коэффициент правильности	Коэффициент продуктивности
Э.Г.	0,925	614,2
К.Г.	0,872	589,3

Э.Г. – Экспериментальная группа; К.Г. – Контрольная группа

Также на этом этапе мы изучили объем внимания младших школьников.

Данные представлены в (табл. 3).

Таблица 3

Уровни объема внимания у младших школьников

Группы	Уровни сформированности объема внимания				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Э.Г.	3	7	7	3	-
К.Г.	4	6	8	2	-

Э.Г. – экспериментальная группа; К.Г. - контрольная группа.

Из таблицы видно, что в основном в 2 группах преобладает средний уровень и уровень ниже среднего, с высоким уровнем объема внимания не выявлено детей ни в одной группе.

На втором этапе проходила реализация программы. Она включала в себя проведение в группах:

а) уроков физкультуры в экспериментальной группе на воздухе 2 раза в неделю, в контрольной 1 раз в неделю;

б) в основном уроки проходили в игровой форме. Основные игры: «выше ножки от земли», «салки», «конный бой», «резиночки», эстафеты с мячом, «скакалки», «третий лишний», «уголки», «кто сильнее», «пионербол», «наперегонки», «выши-

балы», «классики», «царь горы», «городки», «тише едешь, дальше будешь», «съедобное-несъедобное», «море волнуется раз», «разрывные цепи»;

с) перед началом учебного дня выполнялись общие и развивающие упражнения;

д) на каждом уроке (кроме физкультуры) выделялась 1 минута для выполнения разминающих или расслабляющих упражнений (в зависимости от содержания урока);

е) всегда после второго урока проводилась какая-нибудь игра. Перечислим самые основные: «лилия», «мост», «конфета», «найди пару», «снайпер», «бадминтон», «палочка-выручалочка», «совушка», «передай другому», «испорченные телефончики», «воробы и вороны», «поймай свой хвост», «кто лучше», «фонарики», «художник», «пещера», «минное поле», «кочки», «зарничка», «шустрики». Программа проводилась с помощью учителя начальных классов и других педагогов, преподающих в школе.

На третьем этапе осуществлялось изучение объема внимания, умственной работоспособности и анализ успеваемости после реализации программы в конце III четверти. Проводилось сравнение с результатами I четверти. Данные представлены в (табл. 4, 5, 6, 7, 8, 9)

Таблица 4

Средние показатели умственной работоспособности у младших школьников за I и III четверти в экспериментальной группе

Группа	Коэффициент правильности	Коэффициент продуктивности
Э.Г. - I	0,925	614,2
Э.Г. - III	1,252	781,1

Изменения в коэффициенте правильности составили 35%, а в коэффициенте продуктивности 27%.

Средние показатели умственной работоспособности у младших школьников за I и III четверти в контрольной группе (табл. 5).

Таблица 5

Показатели умственной работоспособности

Группы	Коэффициент правильности	Коэффициент продуктивности
К.Г. - I	0,872	589,3
К.Г. - III	0,975	617,9

Изменения в коэффициенте правильности составили 12%, а в коэффициенте продуктивности 5%.

Таблица 6

Академическая успеваемость младших школьников за I и III четверти в экспериментальной группе

Группы	Академическая успеваемость		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
Э.Г. - I	58	74	48
Э.Г. - III	20	106	54

В успеваемости школьников произошли значительные изменения. Количество удовлетворительных отметок стало на 38 меньше. Возросло количество хороших отметок, и разница составила 32 отметки. Также после реализации программы повысилось количество отличных отметок.

Таблица 7

**Уровни объема внимания у младших школьников за I и III четверти
в экспериментальной группе**

Группы	Уровни сформированности объема внимания				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Э.Г. – I	3	7	7	3	-
Э.Г. - III	1	4	10	5	-

Из представленных данных видно, что с уровнем выше среднего на 2 школьника стало больше, со средним на 3. Уменьшилось количество школьников с уровнем ниже среднего (на 3 чел) и на 2 человека с низким уровнем.

Таблица 8

**Академическая успеваемость младших школьников за I и III четверти
в контрольной группе**

Группы	Академическая успеваемость		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
К.Г. - I	48	80	52
К.Г. - III	46	92	42

Таблица 9

**Уровни объема внимания у младших школьников за I и II четверти
в экспериментальной группе**

Группы	Уровни сформированности объема внимания				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
К.Г. - I	4	6	8	2	-
К.Г. - III	4	7	6	3	-

Из представленных данных видно, что у школьников с низким уровнем внимания никакого изменения не произошло. На одного человека стало больше с уровнем ниже среднего, на 2 человека стало меньше со средним уровнем, и на 1 человека стало больше с уровнем выше среднего.

Заключение. Таким образом, оздоровительная физкультура и ее более широкое внедрение в учебную деятельность улучшает умственную работоспособность и формирует более высокий уровень объема внимания у младших школьников. В исследовании показательным является профилактика утомления, влияющая на улучшение успеваемости младших школьников. Также выяснилась целесообраз-

ность использования методов физической культуры и ее результатов в практической педагогической деятельности. Изучение теоретического и практического материала по данной проблеме доказывает правомерность и необходимость применения оздоровительной физкультуры в учебном процессе, что подтверждается положительными результатами исследования.

Литература

1. Гриневич В. Биологические ритмы здоровья / В. Гриневич // Наука и жизнь. – 2005. - № 1. - 25 с.
2. Дильман В. М. Большие биологические часы (Введение в интегральную медицину) / В. Дильман. - М. : Знание, 1981. - С. 149-156 .
3. Дурейко Л. И. Как устроен организм человека : пособия для учащихся сред. шк. возраста /Л. И. Дурейко. - 2-е изд. – Минск : БэлЭн, 2002. - 45 с.
4. Рабочая тетрадь для практических занятий по валеологии 4.1. основы здорового образа жизни / под редакцией Р. И. Айзмана – Новосибирск : Сибирское соглашение, 1999. - С. 224-229.

References

1. Grinevich V. *Biologicheskie ritmy zdorov'ya* [Biological rhythms of health]. *Nauka i zhizn'* - Science and life, 2005, no. 1, 25 p.
2. Dil'man V. M. *Bol'shie biologicheskie chasy (Vvedenie v integral'nuyu meditsinu)* [Big biological clock (Introduction to integral medicine)]. Moscow, Knowledge Publ. ,1981, pp. 149-156.
3. Dureyko L. I. *Kak ustroen organizm cheloveka : posobiya dlya uchashchikhsya sred. shk. vozrasta* [How the human body works: Manuals for students of secondary school age]. 2nd ed. Minsk, Belen Publ., 2002, 45 p.
4. Aizman R. I. (ed.). *Rabochaya tetrad' dlya prakticheskikh zanyatiy po valeologii 4.1. osnovy zdorovogo obraza zhizni* [Workbook for practical training on valeology 4.1. the basics of a healthy lifestyle]. Novosibirsk, Siberian agreement Publ., 1999, pp. 224-229.

УДК796.011.

**ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ
МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ**

**THE PROBLEM OF FORMING STUDENTS ' MOTIVATIONAL-VALUE ATTITUDE
TO THEIR OWN HEALTH**

Шавырина Светлана Васильевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенев

г. Орел, Россия

Shavyrina Svetlana Vasilyevna

candidate of pedagogical sciences, associate professor

department of physical education

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Тюрина Ирина Владимировна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Tyurina Irina Vladimirovna

senior lecturer

department of physical education

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Известно, что низкий уровень физической подготовленности, ухудшения состояния здоровья не способствуют высокой работоспособности. Двигательная активность, организованная с помощью оптимальной физической нагрузки, есть мощный фактор в развития способностей к жизнедеятельности .

Abstract. It is known that a low level of physical fitness, deterioration of health do not contribute to high performance. Motor activity, organized with the help of optimal physical activity, is a powerful factor in the development of abilities for life .

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, здоровый образ жизни, студент, физические качества.

Keywords: physical education, health improvement, healthy lifestyle, student, physical qualities.

Вопрос улучшения физической подготовленности, здоровья населения остается важнейшей государственной проблемой. Нам как преподавателям дисциплины физической культуры и спорт, Орловского государственного университета, хотелось рассмотреть актуальность этой проблемы среди студенческой молодежи.

Польза от физической подготовленности студентов многогранна. Большое количество новой информации необходимой для будущего специалиста, делает учебную деятельность студента трудной. По этой причине повышается значение физической культуры как инструмента оптимизации режима жизни и повышения умственной работы студентов на протяжении всего периода обучения. В наше время в физкультурном образовании физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность.

Сохранение и укрепление здоровья студентов – одна из основных задач, стоящих перед высшим образованием. Высшее учебное заведение должно стремиться к повышению уровня физического развития студентов, развивать их спортивные навыки и вести пропаганду здорового образа жизни. Мы считаем, что здоровый образ жизни один из первоочередных вопросов физического воспитания.

Придерживаясь выполнения компонентов здорового образа жизни, студент следит за своим здоровьем. Это как часть его общего развития, поведения, необходимость улучшить себя как личность. Наличие здорового образа жизни у обучающегося отражает результат его труда над улучшением собственного здоровья.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- 1) режим труда и отдыха;
- 2) организацию сна;
- 3) режим питания;
- 4) организацию двигательной активности;
- 5) выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- 6) профилактику вредных привычек;
- 7) культуру межличностного общения;
- 8) психофизическую регуляцию организма;
- 9) культуру сексуального поведения.

В нашей работе мы предоставляем результаты анкетирования студентов по поводу их отношения к здоровому образу жизни, которые будут представлены ниже.

Отношение студентов к здоровому образу жизни (на примере Орловского государственного университета)

Для выявления отношения студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни среди них было проведено анкетирование. В анкетировании принимали участие студенты 1, 2, 3 и 4 курсов юридического института. Им было предложено ответить на следующие вопросы:

Таблица №1

Отношение студентов к здоровому образу жизни

	1 курс ЮИ	2 курс ЮИ	3 курс ЮИ	4 курс ЮИ
1. Как Вы можете оценить уровень своего здоровья?				
А) хорошее	33%	0%	21%	19%
Б) скорее хорошее, чем плохое	36%	87%	59%	67%
В) скорее плохое, чем хорошее	20%	13%	10%	14%
Г) плохое	0%	0%	0%	0%
Д) затрудняюсь ответить	11%	0%	10%	0%

Продолжение табл. 1

	1 курс ЮИ	2 курс ЮИ	3 курс ЮИ	4 курс ЮИ
2. Отметьте, что более всего типично для Вас в отношении собственного здоровья:				
А) стремлюсь поддерживать свое здоровье постоянно	38%	13%	34%	29%
Б) обращаю внимание на здоровье только в ситуации болезни	56%	67%	56%	57%
В) вынужденно забочусь о здоровье из-за необходимости по медицинским показаниям	5%	20%	10%	14%
Г) затрудняюсь ответить	1%	0%	0%	0%
3. С каким из утверждений Вы согласны более всего?				
А) здоровье – это приоритетная ценность	49%	33%	56%	38%
Б) здоровье значимо, наряду с такими ценностями, как семья, самореализация и др.	41%	60%	38%	57%
В) есть более значимые ценности, чем здоровье	8%	7%	3%	0%
Г) затрудняюсь ответить	2%	0%	3%	5%
4. Какие здоровьесберегающие технологии Вы используете в повседневной практике? (не более 3-х вариантов)				
А) исключение вредных привычек	59%	80%	79%	81%
Б) физическая активность	54%	73%	28%	38%
В) профилактические медицинские процедуры	17%	47%	17%	24%
Г) полноценный сон и отдых	49%	53%	24%	33%
Д) правильное питание	26%	53%	7%	14%
Е) оздоровительные процедуры	7%	13%	0%	24%
Ж) психологические приемы саморегуляции	11%	20%	14%	0%
5. Считаете ли Вы полезным введение в рамках ВУЗа такой услуги, как специально разработанные комплексы оздоровительных программ?				
А) да	51%	60%	69%	57%
Б) нет	49%	40%	31%	43%

Как видно из результатов, большинство студентов оценивают состояние своего здоровья как хорошее, чем плохое. При этом большая часть анкетированных предпо-

читает не заниматься своим здоровьем и обращает внимание на него только в случае болезни. Здоровье является приоритетной ценностью для большинства студентов. Для сохранения своего здоровья большая часть опрошенных исключает из своей жизни вредные привычки и выполняет физические упражнения. Полноценные сон и питание малозначимы, это связано с особенностями образа жизни студентов и тем, что у них отсутствует режим дня. Профилактическим медицинским процедурам студенты также уделяют мало времени. Более половины студентов считают введение в ВУЗе специально разработанных комплексов оздоровительных программ полезным, а это значит, что заботиться о своем здоровье они считают все-таки необходимым. Таким образом, отношение к здоровому образу жизни положительное, но оно различно для обучающихся разного возраста.

Также студенты юридического института отвечали на следующие вопросы анкеты:

Таблица №2

Отношение студентов к здоровому образу жизни

	Девушки	Юноши
1. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?		
А) да	63%	29%
Б) нет	0%	13%
В) частично	37%	29%
Г)эта проблема меня пока не волнует	0%	29%
2. Что Вы делаете, чтобы сохранить здоровье? (возможно несколько вариантов ответа)		
А) занимаюсь спортом, посещаю спортивные секции	38%	57%
Б) соблюдаю режим дня	25%	0%
В) полноценно питаюсь	50%	43%
Г) отказываюсь от вредных привычек	69%	14%
Д) соблюдаю санитарно-гигиенические нормы	69%	57%
Е) не делаю ничего, у меня и так все хорошо	0%	14%
3. Употребляете ли Вы алкоголь?		
А) ни разу не пробовал (а)	19%	29%
Б) один раз пробовал (а)	38%	14%
В) изредка	43%	57%
Г) часто	0%	0%
Д) постоянно	0%	0%
4. Употребляете ли Вы наркотики или токсические вещества?		
А) ни разу не пробовал (а)	94%	71%
Б) один раз пробовал (а)	0%	29%
В) изредка	6%	42%
Г) часто	0%	0%
Д) постоянно	0%	0%

Продолжение табл. 2.

5. Употребляете ли вы табак (курите сигареты и т.п.)		
А) ни разу не пробовал (а)	69%	29%
Б) один раз пробовал (а)	19%	29%
В) изредка	6%	42%
Г) часто	6%	0%
Д) постоянно	0%	0%

Из анкеты видно, что большинство девушек считают необходимым для себя придерживаться здорового образа жизни. А вот юноши считают это как необходимым так и не согласны с этим утверждением. Чтобы сохранить свое здоровье девушки отказываются от вредных привычек и соблюдают санитарно-гигиенические нормы; юноши – также соблюдают санитарно-гигиенические нормы и занимаются спортом. Несмотря на понимание значимости здорового образа жизни, не все девушки отказываются от вредных привычек. Большая часть опрошенных девушек не курит и не употребляет наркотики, а алкоголь изредка, но употребляют. Среди юношей наркотики не употребляет никто даже изредка, изредка алкоголь и табак употребляют большинство анкетиртуемых парней.

Литература

1. *Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. Москва : Гардарики, 2000. — 448 с.*
2. *Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. — 384 с. (Серия «Учебники, учебные пособия»).*
3. *Мельников П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П. П. Мельников. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с.*
4. *Давиденко Д. Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учебное пособие / Д. Н. Давиденко, В. Ю. Карпов.- Самара : СГПУ, 2004. – 112 с.*

References

1. *Il'inich V. I. (ed.). Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical culture of the student]. Moscow, Gardariki Publ., 2000, 448 p.*
2. *Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura [Physical Culture]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2003, 384 p.*
3. *Mel'nikov P. P. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta (dlya bakalavrov) [Physical culture and a healthy lifestyle of the student (for bachelors)]. Moscow, KnoRus Publ., 2013, 240 p.*
4. *Davidenko D. N., Karpov V. Yu. Zdorovyy obraz zhizni i zdorov'e student [Healthy lifestyle and health of students]. Samara, SGPU Publ., 2004, 112 p.*

**ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКОВ-САМБИСТОВ
ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ADOLESCENT SAMBO ATHLETES DURING
THE TRAINING PROCESS**

Носов Станислав Андреевич

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

аспирант

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

Orel State University named after I.S. Turgenev

Voronezh

Russia

Баев Вячеслав Егорович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

г. Воронеж, Россия

Baev Vyacheslav Yegorovich

senior lecturer, department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

Voronezh, Russia

Храбров Сергей Валерьевич

тренер

Клуб боевых единоборств «Боец»

Орел, Россия

Khrabrov Sergey Valerievich

coach

Martial arts club "Fighter»

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы о формировании у подростков-самбистов анатомо-физиологических и психологических качеств, которые включают в себя: память, внимание, мышление, наглядный метод и эмоциональное состояние. Данная статья может быть полезна тренерам и другим специалистам в области физической культуры и спорта.

Abstract. This article discusses the formation of anatomical, physiological and

psychological qualities in adolescent sambists, which include: memory, attention, thinking, visual method and emotional state. This article can be useful for coaches and other specialists in the field of physical culture and sports.

Ключевые слова: Спорт, самбо, подростки, спортсмены, подготовка.

Keywords: Sports, Sambo, teenagers, athletes, training.

Для подготовки юных самбистов на начальном этапе их формирования необходимо уделить особое внимание на два основных момента – это физическую и психологическую подготовку, так как без них невозможно сконструировать тренировочный процесс подростка и обосновать значимость занятием таким видом спорта. Физическая и психологическая подготовка обязательно должна проводиться комплексно не только на начальном, но и в последующих этапах тренировочного процесса. За счет тесной взаимосвязи таких факторов на тренировочном процессе можно проводить специализированные тренировки, а именно: сюжетно-интеллектуальные и психотехнические игры, а также психорегулирующие тренировки, с помощью которых возможно обеспечить у юных самбистов полноценное формирование устойчивости в получении различных нагрузок во время систематических занятий самбо, а также воспитание, соблюдение и поддержании здорового образа жизни, развитие правильной мотивации во время самосовершенствования подростка.

Для того, чтобы говорить об особенностях работы и развития организма необходимо дать определение младшего возраста ребенка. Младший возраст ребенка – это особенности анатомического развития возраста, в котором проходит качественный этап изменения и совершенствования всех систем организма. В этот период развития наиболее благоприятным является формирование у детей координации, ловкости, гибкости, различных физических качеств, которые реализуются за счет интенсивной двигательной активностью. Для работы с такой возрастной группой каждый тренер (тренер-преподаватель) должен обладать глубокими знаниями и познаниями по анатомии, физиологии и психологии ребенка. Именно в младшем возрасте тесно связаны между собой здоровье и физическое развитие ребенка во время учебно-тренировочного процесса, так как на этом этапе происходит процесс формирования и развития основных группы мышц, которые в последующем помогут освоить более сложные элементы и упражнения не только на занятиях физической культуры, но и в любом виде спорта.

На начальном этапе тренировочного процесса в возрасте от 10 до 12 лет каждый руководитель организации, тренер-преподаватель, тренер или инструктор формирует тренировочные группы. Для этого необходимо хорошо знать и понимать основные анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся такой возрастной группы. В данном возрасте у подростков формируются и развиваются все группы мышц, именно поэтому при недостаточном знании и понимании работы организма в методике физического воспитания может привести к большим ошибкам, которые повлияют на перезагруженность подростков (детей) с последующими вытекающими травмами или же ухудшения здоровья.

Остановимся и разберем основные особенности подростков (детей) возрастной группы 10-12 лет, такие как: анатомо-физиологические и психологические. Одни из некоторых показателей развития организма у подростков (детей) возрасте 10-12 лет между мальчиками и девочками сильной разницы нет, так как пропорции тела у них одинаковое, но если брать по силовым качествам вышеуказанном возрастной группы, то больше преобладают девочки из-за того, что у них происходит ранний процесс полового созревания. На этом этапе развития организма у подростков продолжает формироваться структура тканей, мышц, рост и вес за счет укреплению костяного скелета.

Для достижения положительного результата во время учебно-тренировочного процесса у подростков (детей) необходимо уделять достаточно времени на такую особенность, как внимательность. За счет внимательности подросток на тренировки может легко освоить то или иное техническое действие или упражнение. Также внимательность способствует уменьшению вероятности получения травмы во время занятия. Но в силу своего подросткового возраста обучающийся часто отвлекается и долго удерживать внимания на чем-то конкретным не может, поэтому он реагирует на различные посторонние предметы, посторонний шум, разговор или крик. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению подростка вовремя занятий, тренировок или при выполнении какого-либо действия в повседневной жизни.

Память у подростков (детей) работает несколько иначе, нежели у взрослых, так как дети в возрасте 10-12 лет акцентируют внимание на внешние особенности изучаемых предметов, а не на их смысловую сущность.

Необходимо уделить особое внимание на память подростка, которая носит механический характер, то есть дети запоминают какое-либо действие или упражнение путем многократного повторения во время тренировочного процесса. В связи с этим в процессе воспроизведения заученного материала у подростков имеются большое количество ошибок и неточностей и из-за чего данный материал не удерживается надолго в памяти. При неоднократном наблюдении было установлено, что подростки (дети) начинают забывать изученный ими материал во время тренировочного процесса в течении 2 месяцев. Для того, чтобы предотвратить данный процесс необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал, а также устраивать контрольные срезы и итоговые экзамены.

Мышление у подростков (детей) в возрасте 10-12 лет отличается тем, что оно имеет тесную взаимосвязь с воображением. В данном возрасте дети с трудом усваивают какие-либо понятия из-за нехватки знаний об общих закономерностях природы и общества.

Именно поэтому в данной возрастной группе наиболее эффективны приемы визуального наблюдения, нежели словесного.

В подростковом возрасте наглядный метод играет основную роль, так как для того, чтобы закрепить знания, полученные с помощью слов, необходимо наглядно показывать подросткам движения для более положительного результата.

Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются.

Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера.

Поэтому у подростков необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Подводя итог вышеизложенному, необходимо отметить, что занятие спортивной борьбой самбо способствует развитию анатомо-физиологическим и психологическим особенностям подростков (детей), на которые нужно уделять особое внимание, так как они играют важную роль в формировании личности спортсмена и социализации подростка в обществе.

Литература

1. Тверитнев К. А. Особенности развития волевой сферы у подростков, занимающихся самбо / К. А. Тверитнев, Г. Л. Драндров // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2019. – № 2(102). – С. 216-222.
2. Соколов В. С. Оценка уровня внимания и функционального состояния организма подростков при занятиях единоборствами / В. С. Соколов, Б. Д. Юдин // Наука и Школа. – 2016. – № 5. – С. 158-162.
3. Псеунок А. А. Адаптационные возможности юных самбистов / А. А. Псеунок, Р. Х. Гайрабеков // В поисках нового прорыва. – 2015. – № 9. – С. 100-103.

References

1. Tveritnev K. A., Drandrov G. L. Osobennosti razvitiya volevoy sfery u podrostkov, zanimayushchikhsya sambo [Features of the development of the volitional sphere in teenagers engaged in Sambo]. Vestnik ChGPU im. I. Ya. Yakovleva - Bulletin of chspu named after I. Ya. Yakovlev. – 2019. – № 2(102). – P. 216-222.
2. Sokolov V. S., Yudin B. D. Otsenka urovnya vnimaniya i funktsional'nogo sostoyaniya organizma podrostkov pri zanyatiyakh edinoborstvami [Assessment of the level of attention and functional state of organism of teenagers in the martial arts training]. Nauka i Shkola - Science and School, 2016, no. 5, pp. 158-162.
3. Pseunok A. A., Gairabekov R. H. Adaptatsionnye vozmozhnosti yunyx sambistov [Adaptation capacity of young sportsmen]. V poiskakh novogo proryva - In search of a new breakthrough, 2015, no. 9, pp. 100-103.

УДК 796

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

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

Овчинников Юрий Дмитриевич

кандидат технических наук, доцент

кафедра биохимии, биомеханики и естественнонаучных 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. Александянц [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 методик 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.

Reference

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.*

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**ПУТЬ ИСПЫТАНИЙ: ФЕНОМЕН ДОБРОВОЛЬНОГО УЧАСТИЯ
В СТРЕССОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ НА ПРИМЕРЕ АВТОСТОПЩИКОВ****THE WAY OF CHALLENGES: THE PHENOMENON OF VOLUNTARY PARTICIPATION
IN STRESSFUL SITUATIONS IN THE CASE OF HITCHHIKERS****Сасковец Марина Сергеевна**

специалист

кафедра психологии кризисных и экстремальных ситуаций

факультет психологии

Санкт-Петербургский государственный университет

г. Санкт-Петербург, Россия

Saskovets Marina Sergeevna

specialist

department of crisis management and emergency psychology

faculty of psychology

Saint-Petersburg State University

Saint-Petersburg, Russia

Аннотация. Эта статья рассматривает путешествия автостопом как стрессогенные ситуации. Длительный автостоп (более 1000 км) почти наверняка бывает связан с физическим и эмоциональным стрессом (недостаток сна, ощущение риска, высокая непредсказуемость, резкое нарушение привычного уклада жизни, непривычная внешняя среда и т. д.)

Интерес представляет мотивация, толкающая людей на подобные предприятия. Когда мы говорим о способах совладания со стрессом, чаще всего подразумевается преодоление негативных эффектов вызванных дистрессом. Но что, если путь к стрессоустойчивости лежит через стрессовые ситуации, как через своеобразную тренировочную площадку.

Стремление поддерживать баланс физиологической и психической среды и избегать факторов его нарушающих - естественная, эволюционно оправданная реакция, присущая людям наравне с другими представителями животного мира. Однако в некоторых ситуациях можно наблюдать нарушение этой тенденции. Человек подвергает себя стрессу без очевидной жизненной необходимости.

Эта статья посвящена пилотному исследованию и постановке проблемы на примере русских путешественников автостопом. Основываясь на анализе письменных и устных отчетов, мы проанализировали основные причины, мотивирующие на путешествие автостопом, а так же отличительные черты данной субкультуры.

Так же были выявлены схожие черты путешествий автостопом и ритуалов инициации. С этой точки зрения стрессогенные ситуации рассматриваются как испытание, направленное на укрепление идентичности и переход к новой социальной роли.

Abstract. *This article analyzes hitchhiking as a stressful situation.*

Long hitchhiking (more than 1000 km) is almost certainly associated with physical and emotional stress (lack of sleep, sense of risk, high level of unpredictability, a sharp change of the daily routine, unfamiliar environment etc.)

We are interested in the motivation that prompts people to such activities. When we talk about stress management techniques, most often it means overcoming the negative effects of distress. But what if the way to increase personal stress-resistance includes stressful situations as a training ground?

Intention to maintain a balance of physiological and mental state and to avoid disturbing factors is natural and evolutionary justified. This reaction is typical for humans along with other animal species. However, in some cases, we can observe a deviation from this pattern. There are persons really willing to put themselves in stressed way.

This article contains a pilot review and problem statement using the case of Russian hitchhikers. Based on the analysis of written and oral reports, we have highlighted the main components of hitchhiking motivation as well as some important characteristics of this subculture.

We also found that hitchhiking and initiation ritual looks similar in some points. From this perspective the stressful situation is considered as a kind of challenge, aimed at strengthening identity and transition to a new social role.

Ключевые слова: *автостоп, стрессогенные ситуации, стрессоустойчивость, эустресс, дистресс, мотивация рисковать.*

Keywords: *hitchhiking, stressful situations, stress resistance, eustress, distress, motivation to take risks.*

Слово «стресс» используется для обозначения нескольких понятий. С одной стороны – это реакция организма и психики на неблагоприятные воздействия и нарушение баланса с окружающей средой. С другой стороны, стрессовая реакция неотделима от стрессорного воздействия среды. Сила ответной реакции может отличаться, но факторы, вызывающие эту реакцию, универсальны не только для разных людей, но и для разных биологических видов. На этом основана возможность проводить эксперименты с животными и экстраполировать результаты на людей.

Как для мыши, так и для человека голод, переохлаждение, недосыпание, постоянное ощущение угрозы или боли будут вызывать очень похожую на гормональном уровне реакцию.

Для человека, как и для любого существа, нормально стремление избегать подобных угроз. Вся система саморегуляции направлена на поддержание баланса. На уровне поведения эта тенденция выражается в реакции «бей или беги».

Иногда два стрессора могут создавать конфликт интересов, побуждая к противоположным программам действий. Например: страшно выйти из пещеры, потому что там поджидает голодный тигр, но нежелательно и оставаться все время в пещере, потому что можно умереть от голода. Такая задача решается расстановкой приоритетов. Страх, боль и напряжение можно преодолеть ради получения неких благ или удовлетворения более важных в стратегическом отношении потребностей.

Однако существует ситуация, когда люди, без очевидной необходимости, добровольно подвергают себя стрессу. Иными словами, преднамеренно участвуют в ситуациях, которые с высокой вероятностью нарушают психофизиологическое равновесие у большинства людей.

Речь идет об экстремальных видах спорта и путешествиях в дикой природе. Одним из ярких примеров можно считать путешествие автостопом. (Автостоп — бесплатное передвижение на попутном транспорте с согласия водителя).

Мы постарались выяснить, что же именно толкает людей проверять себя на прочность, и какие блага они могут от этого получать. Вот что пишут об этом сами автостопщики:

«Я живу и путешествую автостопом по своей программе, а не придуманной в турбюро. И дело не в автостопе, вернее, не только в нем. Например, в Сирии общественный транспорт настолько дешев, что стопить ради экономии нет смысла. Но ты едешь не в экскурсионном автобусе, а с простыми арабскими семьями, видишь их жизнь изнутри. Большинство людей хоть немного, но любят свою страну и им приятно, что ты не пожалел времени, денег, не испугался мнимых опасностей и приехал в гости. Встречая бескорыстную помощь в самых разных уголках мира, обнаруживая, что все мы похожи, что мы смеемся над схожими шуткам, решаем все те же проблемы, испытываем примерно одинаковые чувства, глядя на закат или младенца, или красивую девушку, что все мы, в сущности, братья (и сестры!), — сам становишься чище, проще, добрее и бескорыстнее. Чего и вам желаю».

(из письменного отчета о путешествии)

Возраст автостопщиков. Характерно, что возраст большинства (более 70%) «вольных путешественников» колеблется от 19 до 25 лет [3]. Это наблюдение можно связать с теорией взросления Эрика Эриксона, в которой переход ко взрослости сопровождается поиском идентичности, сменой внешних установок на собственные. Эриксон отмечает необходимость для многих молодых людей определенной отсрочки в принятии ими взрослых ролей. Это может проявляться в бродяжничестве, обращении к различным религиозным системам, пробах альтернативных форм брака и семьи, до того, как молодой человек найдет свое место в обществе [2].

С другой стороны, далеко не всех любителей экстремальных путешествий можно отнести к молодежи. Здесь можно предположить необходимость смены стереотипного уклада жизни современного городского жителя.

Происходит смена хронических стрессоров, связанных с рутинными делами, и с необходимостью подстраиваться под условия современного индустриального мира, на так называемый эустресс, или «хороший стресс». В качестве простейшего примера можно привести физические упражнения или закаливание. Применяя их в умеренных дозах, постепенно наращивая нагрузку, мы как бы приучаем организм хорошо себя чувствовать в сложных условиях.

То же можно отнести и к психологическим стрессорам. Например, страх потери контроля или тревога и неловкость в общении с незнакомыми людьми могут в значительной степени снижаться, если человек добровольно оказывается в обстоятельствах общения с незнакомцами и высокой неопределенности.

Безопасность автостопа. Было проведено исследование безопасности автостопа, которое, однако, не является строго научным [3]. Его итоги говорят о том, что каждый третий автостопщик становится жертвой преступления либо несчастного случая. Для каждого пятого эта ситуация влечет за собой получение психической травмы, причинение вреда здоровью либо значительные материальные потери, а в отдельных случаях – даже смерть. С 4 из 5 какие-либо серьезные происшествия не происходят вообще, либо происходят, но не оставляют последствий, либо влекут незначительные материальные потери.

Особенности автостопа как способа путешествия. В автостопе есть несколько особенностей, которые делают акцент именно на коммуникации.

Во-первых, общение — это основной инструмент и валюта передвижения. Водители зачастую берут попутчиков ради общения, чтобы скоротать время и развлечься в дороге.

Кроме того, важно отметить, что общение это неформальное. Оно не обусловлено договорными отношениями долженствования, что делает процесс одновременно и более интересным и более рискованным.

И, наконец, важный аспект путешествия — это взаимное доверие. В отсутствии формальных правил, человек, путешествующий по трассе, должен одновременно и вызывать доверие, чтобы быть допущенным в личное пространство машины. В то же время он должен выбирать водителей, которые вызывают доверие у него самого. Ведь находясь на территории водителя, он оказывается в зависимом положении и состояние недоверия, страха может оказаться невероятно истощающим, сильным стрессором.

Автостоп, как стрессогенная ситуация. Высокий уровень коммуникативных навыков является основной защитой в экстремальных условиях автостопа.

О том, что подобная ситуация является стрессогенной для большинства людей, свидетельствуют следующие ее характерные черты:

1. Физиологическое напряжение (в автостопе человек часто подвержен воздействиям неблагоприятных погодных условий, депривации сна, нерегулярной смене гиподинамии и физических нагрузок, в том числе переходов с рюкзаками);

2. Непредсказуемость развития событий (условия путешествия зависят от окружающих его, зачастую незнакомых людей, и их настроения по отношению к путешественнику);

3. Длительное психическое напряжение (автостопщику необходимо сохранять бдительность, чтобы не терять ориентировки на местности и избегать потенциально опасных или конфликтных ситуаций);

4. Время и длительность путешествия в значительной мере могут охарактеризовать его экстремальность. У человека, путешествующего на расстояние 100 км, может никогда не возникнуть тех сложностей, с которыми сталкиваются путешественники, отправляющиеся за 10 000 км от дома.

Л. А. Китаев-Смык выделяет следующие показатели экстремального воздействия на человека:

– субъективные – «внутриорганизменные» сигналы к сознанию человека, вызывающие неприятные ощущения. Человек стремится избегать фактора, обуславливающего это состояние.

– объективные – регистрация физиологических процессов, сдвиг нейрогормонального баланса [4].

Стоит особо отметить, что автостоп относится к той категории ситуаций, которые объективно далеко не всегда являются экстремальными и редко напрямую угрожают жизни и здоровью путешественника. Тем не менее, в субъективном плане, уровень эмоций, переживаемых человеком, может оказаться запредельным даже по сравнению с реальной угрозой, что обусловлено внутренними опасениями и ощущением неопределенности предстоящих событий, а так же необходимостью действовать вне рамок общепринятых ролевых стереотипов.

Позитивные эффекты стрессовых ситуаций на примере автостопа. «Я радуюсь, я нашел название - "осознанный автостоп". Офигенная штука для личностного роста.

Он научил меня тому, что значит решение. Решение это, такая вещь, которую если принял, то достигнешь, а если не достиг, то значит и решение не принимал. Все просто. И решение поехать "стопом" причем не от города до города, а далеко и надолго, является обычно поворотной точкой в жизни. Слишком многое начинает происходить в жизни из того, о чем мечтал, но сил на действие не было. Автостоп – это нечто похожее на художественную литературу, на литературу, где главный герой попадает в круговерть событий и у него просто нет шансов остаться слабым, если хочет жить. В автостопах точно также, события инициированы решением и вернуть все на круги своя невозможно.

Из важных для меня вещей — после первой поездки автостопом длительностью 25 дней, у меня, наконец-то, появились более-менее нормальные деньги. Я смог действовать так, чтобы они приходили. После первой поездки, почти девять месяцев я не мог заставить себя выйти на трассу. Для второго раза опять пришлось принимать решение.

Общение. Автостоп основан на общении. Когда голосую — общаюсь, когда еду — общаюсь. Постоянная смена действующих лиц и в результате вырастает умение знакомиться, поддерживать разговор, или просто правильно молчать. Нет выхода, общаться приходится. А когда у человека нет выхода, нет дороги назад, он обычно учится. А как насчет того, чтобы сказать "нет" человеку который остановился и готов тебе помочь, просто так, безвозмездно, т.е. даром? Он хороший человек, а ты ему НЕТ! Бывает и такое. Автостоп дает понимание, что не со всеми, даже хорошими, людьми мне по пути». (из письменного отчета о путешествии: ULR: <http://archive.zen.ru/jul2003/msg00155.html>)

Человеку в экстремальных условиях приходится открывать в себе новые ресурсы – так как прежние стереотипы восприятия и поведения оказываются неприменимы или неэффективны. Выходом из критических жизненных ситуаций вроде стресса, фрустрации, конфликта и кризиса является совершенно особая деятельность – деятельность переживания, в ходе которой производится новый приемлемый для личности смысл жизни. С. Л. Рубинштейн отмечал, что выход за пределы

самого себя есть не отрицание сущности индивидуальности, а становление и вместе с тем реализация сущности в мире, в других, в себе самом [6].

«Правильное определение человека было бы не *homo sapiens*, а *homo transcendens* - человек превосходящий, выходящий за пределы. В этом и заключается сущность человека», – пишет Д. А. Леонтьев. Будучи поставленным в ситуацию необходимости «выхода за свои пределы», человек начинает очень быстро изменяться. Адаптивные изменения в его Я-концепции и ценностно-смысловой сфере направлены на совершенствование способностей жить в этом мире, что и составляет сущность процесса социализации [7].

Можно привести в пример традицию Поиска Видений у североамериканских индейцев. Поиск Видений часто служил ритуалом посвящения для юношей, которые готовились стать взрослыми. Т.к. видения, приходящие во время Поиска, помогали определить ту роль, которую им суждено было сыграть в жизни племени. Традиционный обряд поиска видений предписывает юноше покинуть племя и отправиться в путешествие в полном одиночестве. Этот человек обходится без еды и воды и, возможно, без сна, пока к нему не придет видение [8].

Легко заметить параллели этого ритуала и путешествия автостопом. Во-первых, сложные непривычные условия, которые с одной стороны требуют воли и решимости, а с другой, вводят в особое состояние повышенной восприимчивости и готовности к изменениям.

Во-вторых, группа, которой адресованы эти мероприятия — юноши, люди, находящиеся в процессе перехода от зависимой детской позиции к свободе и ответственности взрослого человека.

Подводя итоги, можно сказать, что именно благодаря стрессогенному компоненту человек, отправляясь в автостопное путешествие, может «испытать себя». Бывалые автостопщики, которые за свою жизнь проехали тысячи километров, утверждают, что это значительно повысило их стрессоустойчивость, помогло развить решительность и уверенность в себе.

Эти качества, с одной стороны, появляются благодаря своеобразной тренировке, в то же время люди не склонные к риску и не готовые справляться с экстремальными нагрузками, даже если и решаются поехать автостопом, быстро отсеиваются.

Ключевым моментом здесь является именно добровольное участие. То есть принятие ответственности и способность влиять на ситуацию в противоположность позиции «жертвы». Возможность делать свободный выбор, может кардинально менять ответную реакцию организма, превращая дистресс в эустресс [4].

Принятие собственных решений, прямая, быстрая обратная связь об эффективности этих решений, состояние непосредственной личной заинтересованности в каждом моменте деятельности — это то, что отличает путешествие автостопом, от работы в крупной компании, где сотрудники могут не соприкоснуться с плодами своих трудов напрямую, а стрессоры и угрозы носят чаще социальный, а значит умозрительный характер.

На сегодняшний день проблема хронического дистресса не теряет своей актуальности. В этой статье мы рассмотрели стихийно сформированное социальное

движение. Люди интуитивно находят для себя средства психогигиены и психопрофилактики, которые, однако, подходят далеко не всем. Дальнейшее всестороннее изучение стрессового ответа в условиях добровольности, заинтересованности и непосредственного участия, может помочь в разработке более универсальных подходов к формированию стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Литература

1. Селье Г. Стресс жизни // Психология экстремальных ситуаций : хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. Минск : Харвест, 1999. 475 с.
2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. : Питер, 2003. 607 с.
3. Самарин И. Исследование о безопасности автостопа с участием жителей Украины, Белоруссии, Казахстана, Москвы, Санкт-Петербурга и других регионов России [Электронный ресурс] // Статистика несчастных случаев происходящих с авто-stopщиками. 2004. Режим доступа: <http://autostopsafety.narod.ru/aut.html> (дата обращения 12.06.2020).
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Москва : Рипол Классик, 1983. 368 с.
5. Боль и страх в экстремальном спорте. // Вертикальный мир. 2003. №37 С.62-67
6. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. Москва : Наука, 1997. 508 с.
7. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 1999. С.483-485.
8. Элиаде М. Аспекты мифа / пер. с франц. В. Большакова. Москва : Академический проект, 2010. 251 с.

References

1. Sel'e G. Stress zhizni [Stress of life]. Psychology of extreme situations [Psihologiya ekstremal'nyh situacij]. Minsk, Harvest, 1999, 475 p.
2. Kjell L., Ziegler D. Theories of personality [Teorii lichnosti]. St. Peterburg : Piter Publ., 2003, 607 p.
3. Samarin I. Issledovanie o bezopasnosti avtostopa s uchastiem zhitelej Ukrainy, Belorussii, Kazahstana, Moskvyy, Sankt-Peterburga i drugih regionov Rossii. [Research on the safety of hitchhikers with the participation of residents of Ukraine, Belarus, Kazakhstan, Moscow, St. Petersburg and other regions of Russia]. Available at: <http://autostopsafety.narod.ru/aut.html> (accessed 12.06.2020).
4. Kitaev-Smyk L. A. Psihologiya stressa [Psychology of stress]. Moscow, Ripol Klassik Publ., 1983, 368 p.
5. Bol' i strah v ekstremal'nom sporte [Pain and fear in extreme sports]. Vertikal'nyj mir [Vertical world], 2003, no. 37, pp. 62-67.
6. Rubinshtejn S. L. CHelovek i mir [Man and the world]. Moscow, Nauka Publ., 1997, 508 p.
7. Leont'ev D. A. Psihologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoj real'nosti [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moscow, Smysl Publ., 1999, pp. 483-485.
8. Eliade M. Aspekty mifa [Aspects of the myth]. Moscow, Akademicheskij proekt Publ., 2010, 251 p.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ**

**THE EFFECT OF EMPLOYMENT ON PHYSICAL PREPARATION
TO DEVELOP AND IMPROVE THE MORAL AND PSYCHOLOGICAL STABILITY OF CADETS**

Кочеткова Ольга Владимировна

*рядовой полиции, курсант
факультет подготовки сотрудников ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Kochetkova Olga Vladimirovna

*private police cadet
faculty of training of traffic police officers
Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia*

Научный руководитель

Еремин Роман Владимирович

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

Eremin Roman Vladimirovich

*lecturer
department of physical culture and sport
Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматриваются направления профессиональной подготовки курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД, в частности изучение роли занятий по физической подготовке в развитии и совершенствовании морально-психологической устойчивости в служебной деятельности будущих сотрудников правоохранительных органов.

Abstract. This article discusses the areas of professional training of cadets studying in the traffic police profile, in particular, the study of the role of physical education classes in the development and improvement of moral and psychological stability in the performance of future law enforcement officers.

Ключевые слова: Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическая подготовка, сотрудник полиции, сотрудник ГИБДД, морально-психологические качества.

Keywords: professional training, physical training, police officer, traffic police officer, moral and psychological qualities.

Профессиональная деятельность сотрудников содержит в себе множество трудностей. Сотрудник, достаточно часто, в ходе выполнения служебных задач, сталкивается с ситуациями, которые несут опасность для жизни и здоровья, как самого сотрудника, так и окружающих его людей. Именно в такие моменты на правильность и быстроту решений сотрудников могут повлиять такие психологические факторы как: страх, внезапность, растерянность, а также неуверенность в своих силах. Поэтому в образовательных организациях системы МВД России, сегодня, актуальной является задача, которая направлена на развитие и совершенствование морально-психологической устойчивости у курсантов. Существуют различные методы, которые помогают развивать и совершенствовать указанные выше качества. Для того чтобы выбрать метод, при помощи которого происходит развитие необходимого комплекса моральных, а также психологических характеристик, следует сформировать перечень профессиональных нравственных качеств как цель, которую мы достигаем в процессе подготовки кадров в образовательных организациях МВД России [1].

Так, к основным направлениям профессиональной подготовки относятся: формирование морально-психологической устойчивости, а также готовность нести ответственность за свои действия в своей служебной деятельности; формирование достаточной теоретико-юридической базы научных знаний для выполнения задач повышенной сложности в местах несения службы; формирование навыков, которые используются не только в повседневной службе, но и в экстремальных ситуациях, а также угрозе жизни и здоровью граждан; формирование базовых физических качеств, таких как: сила, выносливость, быстрота реакции и т.д.

Одним из базовых элементов, составляющих профессиональную подготовку курсантов, является физическая подготовка. В целом, под физической подготовкой в общем смысле понимается процесс воспитания физических качеств и навыков овладения необходимыми жизненно-важными действиями, имеющий прикладную направленность к практической деятельности сотрудников. Целью физической подготовки является формирование готовности выпускника к эффективному и быстрому решению оперативно-служебных задач, на основе развитой психофизической подготовленности к различным экстремальным ситуациям, формирования комплекса профессиональных знаний, умений и навыков применения боевых приемов борьбы для наиболее четкой и последовательной защиты жизни и здоровья граждан. Для того, чтобы достигнуть поставленную цель, необходимо решить следующие задачи воспитательного и образовательного характера: обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни; развитие профессионально важных физических качеств обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность в течение длительного периода; формирование системы практических умений и навыков, которые обеспечивают правомерное применение в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел; воспитание психической устойчивости, морально-волевых качеств личности [2].

В своей будущей профессиональной деятельности курсантам потребуется большая умственная работоспособность, физическая выносливость, быстрота реак-

ции, курсантам необходимо научиться сосредотачиваться на длительное время, уметь точно воспринимать и перерабатывать достаточно большой объем информации, четко, а главное быстро и адекватно координировать свои навыки применения приемов боевой борьбы, а также специальных средств при задержании и обезвреживании преступника. В процессе занятий по физической подготовке курсанты приобретают не только боевые и физические навыки, но и совершенствуют такие морально-волевые качества характера как целеустремленность, терпение, упорство, самообладание, решительность, смелость, умение прийти на помощь. С целью воспитания всех вышеперечисленных качеств необходимо вносить в учебный процесс элементы напряженности и внезапности, опасности и риска, которые могут возникнуть в реальной боевой обстановке, так же необходимо многократно тренировать личный состав в выполнении изученных приемов и действий. Продвижение в учебную практику различного рода трудностей и опасных ситуаций должно осуществляться на определенном тактическом фоне применительно к конкретным условиям и должно наращиваться постепенно по мере приобретения обучающимися опыта и эмоционально-волевых навыков в подавлении страха [3]. Влияние занятий по физической подготовке могут существенным образом поспособствовать развитию морально-психологической устойчивости у курсантов, обучающихся в образовательных организациях системы МВД России. Навыки, приобретенные в процессе обучения физической и боевой подготовкой, помогут будущим сотрудникам в своей дальнейшей служебной и профессиональной деятельности быстро ориентироваться в типичных и экстремальных ситуациях, выбирать правильное решение при выполнении оперативных задач повышенной сложности, быстро реагировать на сменяющуюся обстановку, анализировать большой объем полученной информации и извлекать из него только необходимо-важную информацию.

Литература

1. Эрдниев, А. С. Авторитарный и демократический стили управления курсантским коллективом как факторы организации воспитательной среды [Текст] / А. С. Эрдниев // Вестник Московского университета МВД России. – 2013. – № 8. – С. 242-246.
2. Баишев, И. И. Педагогическое сопровождение формирования профессионально-личностных качеств будущих сотрудников правоохранительных органов на занятиях физической подготовки [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / И. И. Баишев [Место защиты: Якут. гос. ун-т им. М. К. Аммосова]. – Якутск, 2009. – 134 с.
3. Шалин, В. В. Теория и практика непрерывного профессионального образования в учебных заведениях системы МВД России [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / В. В. Шалин. – Москва, 1997. – 183 с.

References

1. Erdniev A. S. Avtoritarnyy i demokraticheskiy stili upravleniya kursantskim kollektivom kak faktory organizatsii vospitatel'noy sredy [Authoritarian and democratic styles of managing the cadet staff as factors in the organization of the educational environment]. Vestnik

Moskovskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2013, no. 8, pp. 242-246.

2. Baishev I. I. *Pedagogicheskoe soprovozhdenie formirovaniya professional'no-lichnostnykh kachestv budushchikh sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov na zanyatiyakh fizicheskoy podgotovki. Dis. kand. ped. nauk [Pedagogical support of the formation of professional and personal qualities of future law enforcement officers in physical training. Diss. cand. ped sci.]. Yakutsk, 2009, 134 p.*

3. Shalin V. V. *Teoriya i praktika nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya v uchebnykh zavedeniyakh sistemy MVD Rossii. Dis. kand. ped. nauk [Theory and practice of continuing professional education in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 1997. 183 p.*

МОДЕЛИРОВАНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

SIMULATION OF STRESSFUL SITUATIONS IN THE CLASSROOM AT THE FIRE TRAINING

Алтунин Алексей Юрьевич

преподаватель

кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел

в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Alexey Altunin

lecturer

Department of fire training and activities of internal Affairs bodies in special conditions

Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after

V. V. Lukyanov,

Orel, Russia

Аннотация. *Понятие огневой подготовки подразумевает весь комплекс мер и способов обучения и владению огнестрельным оружием.*

Огневая подготовка преподается как практическая дисциплина в военных, силовых, штатных, и других подразделениях с целью обучения персонала и сотрудников владению оружием с целью применения в боевых действиях, на гражданской и силовой службе, с целью самообороны.

Abstract. *The concept of fire training implies the entire range of measures and methods of training and possession of firearms.*

Fire training is taught as a practical discipline in the military, security, staff, and other units for the purpose of training personnel and employees in the possession of weapons for use in combat, in civil and security service, and for self-defense.

Ключевые слова: *огневая подготовка, стрессовые ситуации.*

Keywords: *fire training, stressful situations.*

Независимо от целей обучения огневой подготовки, для курсанта или любого обучающегося, выдвигаются ряд требований психологического и физического характера. Это:

- Целеустремленность
- Концентрация внимания,
- Эмоциональная устойчивость
- Стрессоустойчивость
- Хороший уровень физической подготовки
- Быстрота конативных процессов - память, мышление, согласованность координации движений, быстрота ответной реакции.

Дело в том, что не каждый индивид может быть допущен к обучению и тем более постоянному владению огнестрельным оружием.

Главным критерием из всех вышеперечисленных свойств личности является стрессоустойчивость.

Владение оружием – это стресс для человека, так как само ношение оружием предполагает в любой момент использование его по назначению или полному поражению цели.

Стресс выступает фактором, как мобилизации, так и торможения всех адапционных сил человека как физических, так и моральных.

При стрессе запускает целый ряд физиологических реакций, которые всегда проходят типологически, то есть одинаково у всех людей.

Так впервые о влиянии стресса как фактора, влияющего на работоспособность и обучение человека, выделили ученый Генрих Селье.

Под стрессом определяют комплекс физиологических реакций человека, возникающие в ответ на экстремальные внешние условия окружающей среды.

Сам корень слова «стресс» происходит от латинского «Stress»-давление напряжение.

Впервые термин «стресс» вводит врач Ганс Селье. По теории Ганса Селье стресс представляет неспецифический ответ организма на внешние раздражители. Стрессы могут быть и есть не только у человека, но и у всего живого. Под стрессом важно понимать не только эмоциональное волнение, нервно-психическое напряжение, но и вообще воздействие любых экстремальных факторов среды.

Стресс можно охарактеризовать как предельный раздражитель, на который всегда возникает ответ живого организма.

Стресс может выражаться в воздействии температур на организм, как чрезмерный холод, жара, Голод, болезнь, боль также являются стрессовыми факторами для человека.

Согласно классической теории Г. Селье выделял три фазы стресса:

1. Реакция тревоги
2. Фаза стабилизации
3. Фаза истощения

В первой фазе происходит ответная реакция организма на стрессовый раздражитель, это выражается в мобилизации всех систем организма, напряжении нервно-психического фона, выраженности вегетативной и соматической реакции, выброса гормонов стресса и т.д.

Организм находясь в большом напряжении всех адапционных механизмы и регуляция приходят в повышенную работоспособность, сам организм на физиологическом уровне старается «вернуть гомеостаз внутренней среды».

Вторая фаза – это фаза стабилизации, когда все адапционные механизмы организма и все напряжение систем приходят в относительную стабильную фазу.

Пример гормоны стресса, выделяясь в коре надпочечников будут поддерживать спазм артериол мелкого калибра на протяжении нескольких дней, будет повышен общий тонус мышц, сердце будет ускорять то замедлять свой ритм (тахикардия, сменяемая нормокардией).

После фазы стабилизации или поддержания гомеостаза организма в повышенном напряженном напряжении, развивается третья фаза стресса-фаза истощения.

Фаза истощения – это фаза истощения всех механизмов адаптации и резервов. Так гормоны надпочечников, которые постоянно выделяются в кровь, становятся причиной истощения сердечной мышцы и привычного спазма сосудов. Развивается гиперплазия коры надпочечников, нарушение сердечного ритма, гипертоническая болезнь, нервное истощение, эмоциональное выгорание и т.д.

Г. Селье выделял и положительное влияние стресса как укрепление адаптационных механизмов организма человека.

Стрессовая ситуация – это такая ситуация, которая предполагает развитие ответной реакции на стресс. Стресс для человека может выступать любой фактор, как физического, так и психологического характера [1].

Так если выделять стрессовые ситуации физического характера это могут быть: действия холодных температур, недостаточность сна, голод, физическое переутомление.

Психологическими факторами стрессовых ситуаций выступают: громкий шум, вибрация, действие света, психологическое давление и внутреннее психоэмоциональное напряжение, требование руководителя выполнять действия быстро и четко - все является также запускным механизмом стрессовой ситуации.

Вне зависимости от физического или психологического триггера стрессовой ситуации, ответная реакция организма всегда выстраивается по типологической структуре, обусловленная напряжением физиологических адаптационных механизмов организма.

В огневой подготовке стрессовые ситуации всегда используются при обучении владению и навыкам обращения с огнестрельным оружием. Здесь выступает тот факт, что при реальном использовании огнестрельного оружия на практике, даже при выстрелах не по прямой цели, а например предупредительной выстрел в воздух, всегда происходит в условиях максимального стресса и оружие используется всегда в стрессовой ситуации, то есть, использование оружия человеком - это стрессовая ситуация для любого индивида.

Поэтому в целях эффективного обучения владения огнестрельным оружием в огневой подготовке используются стрессовые ситуации как психологического, так и физического характера.

Так при огневой подготовке используются стрессовые ситуации следующего типа, с максимальным приближением и разработкой сценариев приближенных и к реальности ситуаций.

В условиях стрессовой ситуации обучающему необходимо научиться быстро и точно стрелять с попаданием в цель.

Стрессовые ситуации, которые часто используются в огневой подготовке это:

- Бег с препятствиями, обливание водой.
- Встреча с человеком, изображающего злоумышленника или преступника.
- Стрельба в бегущего человека, одетого в защитный бронежилет.
- Выстрел в воздух при натравливании специально обученных собак.
- Крики и приказы инструктора, который требует стрельбу с максимальной точностью на короткое время.
- Удлинение или наоборот укорочение дистанции при стрельбе.

- Перемена условия и смена обстановки.
- Стрельба при разных погодных условиях.

Все эти наиболее распространенные создаваемые условия, вырабатывают стрессовую ситуацию у обучающегося и требуют от человека дополнительной адаптации и напряжения всех психологических и физических сил организма.

В условиях создания и использования стрессовых ситуаций при огневой подготовке реализуется следующие цели обучения владения огнестрельным оружием:

- Создание реальных условий владения и использования огнестрельного оружия в реальности использование любого типа огнестрельного оружия всегда сопряжено со стрессом ми происходит в условиях стрессовой ситуации.
- Обучение навыкам эффективного мышления в и быстроте принятия решений, а также развитию критического мышления и логического мышления
- обучение и закрепление навыков выполнять быстро и точно действия в условиях максимального стресса (террористический акт, захват заложников, нападение преступников и т.д.)

Таким образом, качества человека зависят от свойств, присущих ему как индивиду, это те свойства, которые отражают его биологические, наследственные и индивидуальные особенности и личностных качеств это те качества, которые человек приобретает в процессе жизни, формируясь как личность [7].

Так при условиях стресса человек (индивид) соотносит свои индивидуальные качества с требованиями внешней среды, то есть происходит социальная адаптация и обучение владению оружием.

Так использование стрессовой ситуации в огневой подготовке способствует достижению главной цели-овладению орудием и использование огнестрельного оружия в реальной жизни с адекватным реагированием обучаемого на стрессы и требования конкретной ситуации.

Литература

1. Михайлов А. А., Ботыгин В. И., Гинко В. И., Кисляков П. А. Основы начальной военной подготовки : учебное пособие / под общ. ред. А. А. Михайлова. В 2-х частях. Часть 1. Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2015, 130 с.
2. Иноземцев С. В. обучение психологической устойчивости на занятиях по огневой подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола Орел : Изд-во Орловского юридического института МВД РФ им. В. В. Лукьянова, 2020. С. 66-69.

References

1. Mikhaylov A. A., Botygin V. I., Ginko V. I., Kislyakov P. A. *Osnovy nachal'noy voennoy podgotovki [Fundamentals of initial military training]*. Shuya, 2015, 130 p.
2. Inozemtsev S. V. *obuchenie psikhologicheskoy ustoychivosti na zanyatiyakh po ognevoy podgotovke [Training of psychological stability in fire training classes]*. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the all-Russian round table]. Orel, OrelUyl Publ., 2020, pp. 66-69.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ
КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА**

**INFLUENCE OF ORIENTEERING CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE
FUNCTIONS OF ORIENTEERING ATHLETES**

Ермеева Валерия Александровна
студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Eremeeva Valeria Aleksandrovna
student

*Volgograd state University social and pedagogical University
Volgograd, Russia*

Даянова Марина Александровна

кандидат биологических наук, доцент

кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Dayanova Marina Aleksandrovna

candidate of biological Sciences, associate Professor

department of theories and methods of physical education culture and life safety
VOLGOGRAD state University social and pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне волевых и эмоциональных напряжений, а также способствует развитию когнитивных функций спортсмена.

Abstract. Orienteering is one of the most specific sports, which combines high physical and mental stress on the background of strong-willed and emotional stress, and also contributes to the development of cognitive functions of the athlete.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, мышление, память, внимание, восприятие.

Keywords: orienteering, thinking, memory, attention, perception.

Систематические занятия всеми видами спорта благотворно влияют на развитие физических качеств, таких как: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость. Человеку, особенно в юном возрасте, необходимо развивать когнитивные функции - внимание, восприятие, мышление, память. Спортивное ориентирование может отлично способствовать развитию этих функций. В спортивном ориентировании тренировки и соревнования связаны с необходимостью решения различных задач: чтение карты, выбор рационального пути движения, сличение карты с местностью, определение расстояний на карте и на местности обнаружение, быстрая

отметка на контрольном пункте. Специфика деятельности спортсмена-ориентировщика на дистанции и его стремление достичь наилучшего результата в своей возрастной группе требуют развитых волевых качеств. Данный вид спорта не следует рассматривать как просто бег на местности с картой и компасом. Ориентирование – это не только тренировка физических качеств, но и постоянная тренировка процесса мыслительной деятельности: аналитических способностей, синтеза, планирования и упрощения. Если спортсмен понимает и осознает, как он должен мыслить на соревновательной дистанции, то он способен поддерживать высокую концентрацию и скорость передвижения на протяжении всей гонки и жизни.

В спорте всестороннее развитие атлетов трактуется с позиций достижения определенных показателей развития различных сторон спортивной подготовки: физической, технико-тактической, психологической и т.д. Бальсевич В. К. (1999) подчеркивал, что в параметрах личности современного спортсмена высокого класса произошли значительные изменения. У них сформированы профессиональные знания в области теории и методики тренировки; способности к «аналитической деятельности, тонкой оценке многих параметров своего состояния не только на сенсорном, но и на интеллектуальном и логико-содержательном уровне». Лесгафт П.Ф. (1904) отмечает, что творческий анализ двигательной деятельности возможен при достаточно развитой системе психических процессов, обеспечивающих четкий контроль и управление движениями.

Гармоничное взаимодействие интеллектуальных и физических качеств достигается достаточной двигательной активностью. В современных исследованиях также отмечается, что в условиях повышенной двигательной активности и вариативности применение разнообразных упражнений, обеспечивает единство физического и умственного развития человека.

Многими исследователями выявлено, что развитие когнитивных функций, в том числе памяти, мышления, сознания, интеллекта человека, способствует более эффективному решению двигательных задач, что является катализатором мозговой активности при освоении двигательных действий. Кроме того, синхронное решение двигательных и интеллектуальных задач обеспечивает последовательное улучшение показателей умственной деятельности при одновременной оптимизации двигательного ритма.

Внимание и память – это элементы сознания, причем память является хранилищем информации, а внимание обеспечивает память информацией и осуществляет контроль обработки информации. Процессы сознания: память и внимание могут быть осознанными и неосознанными. В жизни человека нередко встречаются моменты, когда он выполняет определенную деятельность на уровне подсознания (автоматически, машинально). В деятельности ориентировщика любые «отключения» сознания влекут за собой ошибки, поэтому ведущим качеством в этом виде спорта является контроль сознания на протяжении всего времени прохождения дистанции. Этот контроль требует значительных волевых усилий, т.е. можно говорить о волевом регулировании сознания. [5]

Память обычно определяется как запечатление, сохранение и воспроизведение прошлого опыта. Сам опыт есть не что иное, как информация, которая сохра-

няется в памяти (во времени). Память служит основой психической деятельности, связывая прошлое, настоящее и будущее. Память является основным психическим процессом, опираясь на который человек управляет своим поведением и деятельностью, осуществляет текущее и перспективное планирование своей деятельности.

Память спортсмена на дистанциях постоянно испытывает большую нагрузку. При одном лишь взгляде на карту ориентировщик запоминает (запечатлевает) несколько условных обозначений, на основании которых у него складывается представление (образ) местности. Поскольку непрерывно читать карту на бегу невозможно, из-за специфической местности, где пролегает дистанция то сохраняемый образ местности служит регулятором поведения, т.е. задает ближайшую цель, до которой спортсмен должен добежать без обращения к карте.

Развитие и совершенствование профессиональной памяти ориентировщика, наряду с другими качествами, может существенно ускорить решение задач ориентирования и повысить ее надежность. Развитие и совершенствование памяти зависит от систематичности продолжительности работы непосредственно по ее развитию. Уровень развития профессиональной памяти ориентировщика зависит от систематичности и продолжительности работы со спортивными картами и местностью.

Универсальных рецептов по технике запоминания определенного объема информации нет. В сознании спортсменов в первую очередь вырабатывается и закрепляется в процессе тренировок и соревнований тот стиль пространственного мышления, основу которого составляют природные, генетически заданные особенности его психики. Это находит свое отражение в доминировании той или иной стратегии умственной работы по запоминанию или воспроизведению ситуаций местности и карты. Но итог должен быть один - качественная мыслительная работа, основанная, прежде всего на процессах памяти. Более быстрое и надежное продвижение по дистанции ориентирования высококвалифицированного спортсмена во многом связано с умением принимать решения на основе рационального мыслительного процесса, используя свою, индивидуальную мыслительную тактику работы.

Ориентирование относится к видам спорта, где целенаправленное движение (бег) осуществляется только после принятия решения на основе информации, получаемой из карты. Иными словами, спортсмен в любой момент должен ответить на вопросы: «где нахожусь?» и «куда бегу?». Информационное пространство или перцептивное поле ориентировщика складывается из двумерного пространства карты и трехмерного (а с учетом времени и четырехмерного) пространства окружающей местности. Процесс ориентирования заключается в: сличении карты с местностью, анализе результатов такого сличения, принятии решения.

Таким образом, внимание направлено не только на внешнее перцептивное поле, но оно сосредоточено на внутренних психических процессах субъекта.

Роль внимания в ориентировании состоит в том, чтобы распределять внимание между этими пространствами и сосредоточить его на соревновательной деятельности в течение всего времени прохождения дистанции. Это большая нагрузка на внимание, требующая больших энергетических затрат.

В процессе ориентирования на местности спортсмен должен читать карту, следить за местностью, контролировать расстояние и выдерживать направление по компасу. Читая карту, спортсмен выбирает путь движения, определяет надежные ориентиры, однозначно определяемые на местности по ходу движения, определяет ситуацию в точке своего местонахождения. При взгляде на карту можно зафиксировать и представить себе общую картину местности в пределах участка карты, уметь выделить на карте отдельные ориентиры, а также их взаимное расположение по отношению друг к другу, по площади и по высоте.

Заострение особого внимания на деталях карты и местности без отвлечения на побочные помехи во время дистанции, еще один фактор необходимый для успешного выступления на соревнованиях в ориентировании. Любому техническому упражнению по развитию памяти должен предшествовать настрой на сосредоточенность: чем легче спортсмен концентрируется, тем быстрее и прочнее он запоминает. Затем следует запоминание отдельных деталей карты и местности на короткое время, до тех пор, пока этот участок дистанции не будет пройден. При постоянном сличении информации о карте и местности необходимо быстрое переключение внимания.

Восприятие – это процесс отражения в сознании предметов и явлений при непосредственном воздействии на наши органы чувств. В спортивном ориентировании можно говорить о восприятии карты, восприятии местности, восприятии расстояния на карте и на местности, восприятии форм отдельных объектов и их взаимного расположения, а также высоты рельефа. Спортсмен-ориентировщик воспринимает карту в виде условных обозначений и осмысливает полученную информацию. Процесс чтения карты, подобен процессу чтения книги, где в условных обозначениях закодирована смысловая информация. [5]

Восприятие карты – это сложный интеллектуальный процесс, в процессе которого человек получает информацию о реальной местности в виде масштабированного, двумерного отображения этой местности. Трудности восприятия в процессе взаимопреобразования карты и местности заключаются в том, что на бегу спортсмен может читать карту только фрагментарно и принимать решения на основе неполной информации о местности. Восприятие – это один из познавательных процессов, определяющих индивидуальный стиль деятельности в спортивном ориентировании. Индивидуальные различия могут проявляться в выборе, так называемых, познавательных стратегий.

Наиболее продуктивным навыком в соревновательной деятельности ориентировщиков является способность к восприятию карты на бегу. Опытные спортсмены почти не затрачивают время на остановки для чтения карты. Начинающие ориентировщики, могут затрачивать половину времени на чтение карты при прохождении дистанции. [2]

Мышление – психический процесс отражения действительности, высшая форма творческой активности человека. Мышление является формой опосредствованного психического отражения, оно может быть образным и вербальным, чем и обусловлено вхождение в структуру мышления представления и речи. Мышление реализует функцию активного отражения, так как оно не копирует явление, но

позволяет проникнуть в его сущность путем активных преобразований информации в образной и знаковой формах.

Быстрота мышления характеризуется способностью мгновенно находить правильные и обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени в условиях соревнований. Быстрота мышления спортсмена во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях соревновательной деятельности.

Быстроту мышления в ориентирование можно развить с помощью специальных упражнений, которые проводятся как на местности, так и в учебных помещениях.

Интеллектуальная подготовка спортсменов представляет собой сложный процесс, направленный не только на формирование отдельных познавательных свойств личности: восприятия, внимания, памяти, но и на развитие и совершенствование мышления, дающего возможность осмыслить каждое усваиваемое двигательное действие с учетом условий его выполнения и факторов, влияющих на результативность соревновательной деятельности. [7]

Таким образом, можно отметить, что систематические занятия спортивным ориентированием способствуют развитию познавательных процессов спортсменов-ориентировщиков.

Литература

1. Бальсевич, В. К. *Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-26,39-40.*
2. Брайцева, В. А. *Основы тактического взаимодействия с соперником на дистанциях заданного направления в ориентировании бегом // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 24-29.*
3. Бурлачук, Л. Ф. *Психодиагностика : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2007. – 352 с.*
4. Казанцев, С. А. *Психология спортивного ориентирования: монография / С. А. Казанцев. – СПб. : [б. и.], 2007. – 110 с.*
5. Кузнецова, В. В. *Факторная структура специальной подготовленности квалифицированных спортсменов 19-20 лет, специализирующихся в беговых видах ориентирования // Физическая культура и спорт Северо-Запада России. – 2011. – № 5. – С. 41-44.*
6. Назаренко, Л. Д. *Роль интеллекта в спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 9-12.*

References

1. Bal'sevich V. K. *Perspektivy razvitiya obshchey teorii i tekhnologiy sportivnoy podgotovki i fizicheskogo vospitaniya (metodologicheskiy aspekt) [Prospects for the development of the General theory and technologies of sports training and physical education (methodological aspect)]. Teoriya i praktika fiz. kul'tury - Theory and practice of physics. Cultures, 1999, no. 4, pp. 21-26, 39-40.*

2. Braitseva V. A. *Osnovy takticheskogo vzaimodeystviya s sopernikom na distantsiyakh zadannogo napravleniya v orientirovanii begom* [Fundamentals of tactical interaction with the opponent on the d-stations in a specified direction in the orienteering run]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of University named after P. F. Lesgaft*, 2016, no. 6 (136), pp. 24-29.

3. Burlachuk L. F. *Psikhodiagnostika* [Psychodiagnostics]. St. Petersburg, Peter Publ., 2007, 352 p.

4. Kazantsev S. A. *Psikhologiya sportivnogo orientirovaniya* [Psychology of orienteering]. St. Petersburg, 2007, 110 p.

5. Kuznetsova V. V. *Faktornaya struktura spetsial'noy podgotovlennosti kvalifitsirovannykh sportsmenov 19-20 let, spetsializiruyushchikhsya v begovykh vidakh orientirovaniya* [Factor Structure of special training of qualified athletes 19-20 years old, specializing in cross-country orienteering]. *Fizicheskaya kul'tura i sport Severo-Zapada Rossii - Physical culture and sport of the North-West of Russia*, 2011, no. 5, pp. 41-44.

6. Nazarenko L. D. *Rol' intellekta v sportivnoy deyatelnosti* [The role of intelligence in sports activities]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2013, no. 10, pp. 9-12.

**О БАРЬЕРЕ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ, САМОАНАЛИЗЕ
И НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА СТРЕЛКОВ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ**

**ON THE BARRIER OF MENTAL ADAPTATION, INTROSPECTION
AND SCIENTIFIC ORGANIZATION OF WORK OF SHOOTERS FROM COMBAT WEAPONS**

Дурнев Алексей Иванович

заместитель начальника

кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях

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

Alexey Ivanovich Durnev

deputy head of the department of fire training and activities
of internal Affairs bodies in special conditions

Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы барьера психической адаптации, играющего большую роль в учебно-тренировочном процессе стрелков из боевого оружия, способности спортсменов к самоанализу, способствующему формулированию правильных выводов для принятия оптимальных решений, а также вопросы научной организации труда тренеров-преподавателей и стрелков.

Abstract. The article deals with the barrier of mental adaptation, which plays an important role in the training process of shooters from combat weapons, the ability of athletes to self-analysis, contributing to the formulation of correct conclusions for making optimal decisions, as well as issues of scientific organization of work of trainers, teachers and shooters.

Ключевые слова: стрельба из боевого оружия, барьер психической адаптации, самоанализ, самооценка, научная организация труда.

Keywords: shooting from combat weapons, barrier of mental adaptation, self-analysis, self-assessment, scientific organization of labor.

Как известно каждому человеку свойственен определенный, как правило, абстрактный и достаточно индивидуальный барьер психической адаптации. Этот барьер позволяет стрелку из боевого оружия реалистично и вполне уравновешенно реагировать на окружающее, создавать при этом довольно комфортный оперативный покой, способствующий определенным образом достаточно оптимально и быстро контактировать со всеми социальными и природными факторами. Следует отметить тот факт, что активность барьера психической адаптации базируется, как правило, на двух основах: социально-экономической и биологической.

Социальные воздействия способствуют формированию у стрелка из боевого оружия индивидуального сознания, его внутренней позиции, как личности, создают благоприятную взаимосвязь с внешним миром. Основа социально-психологическая склонна к различного рода изменениям. Напротив, биологическая основа менее изменчива. Морально-волевые качества стрелка из боевого оружия и постепенно

приобретаемый жизненный опыт формируют стабильную устойчивость к постоянно возникающим психическим перегрузкам, к весьма вероятным неблагоприятным условиям стрельбы и стрессовым ситуациям. Вышеуказанные качества стрелка, как правило, дают широкие возможности для принятия единственно правильных решений в критических ситуациях и разумно следовать им. Таким образом, барьер психической адаптации играет огромную роль в учебно-тренировочном процессе стрельбы из боевого оружия. Его следует постоянно тренировать, по необходимости расширять сферу его действия, особенно за счет социально-психологических факторов. Все вышеуказанные меры будут надежно содействовать повышению уровня спортивно-технического мастерства стрелка из боевого оружия.

Что касается биологической активности стрелка, то она в определенный момент зависит от функциональных возможностей его организма.

Важное место в подготовке стрелка из боевого оружия занимает его способность к самоанализу. Проведение кропотливого самоанализа является не простым и легким делом. Он проводится под руководством тренера-преподавателя. Его основной целью является исправление имеющихся ошибок с учетом накопленного опыта. В этом случае основной задачей тренерско-преподавательского состава является постепенное приучение стрелков из боевого оружия достаточно умному, объективному, не требующему спешки продумыванию каждой вновь складывающейся ситуации для того, чтобы сформулировать из нее конкретные правильные выводы, необходимые для принятия оптимального решения. Следует отметить то, что в ходе анализа своих действий, стрелок, как правило, учитывает оценки окружающих его людей. Общение людей всегда предполагает так называемую обратную связь. В результате этого происходит достаточно тонкий учет идущих от окружающих многочисленных импульсов: тренеров-преподавателей, товарищей по команде и т.д. При чрезмерно высокой самооценке могут происходить конфликтные ситуации между личностью, коллективом и обществом. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе. Здесь необходимо помнить и об обратной связи. Если коллектив, общество дает спортсмену чрезмерно высокую, не по заслугам оценку, он как личность деградирует и утрачивает свое общественное значение. Об этом нельзя забывать при составлении различных планов учебно-тренировочной работы, при поощрении спортсменов и тренеров-преподавателей.

Определяя правильное отношение как к самому к себе, так и к непосредственному окружению, стрелок из боевого оружия может достичь определенного психологического комфорта, что в конечном итоге позволит ему занять достойное место в команде, в коллективе [1, с. 57].

Одним из важных элементов учебно-тренировочного процесса на сегодняшний день является научная организация труда (НОТ), как тренера-преподавателя, так и стрелка из боевого оружия. Под этим понятием находится весьма широкий и достаточно важный круг вопросов. Качество тренировок, их направленность, промежуточные и конечные результаты всего периода подготовки непосредственно зависят, как раз от учета и реализации этого круга вопросов. Основной целью НОТ считается разумное и бережное, максимально эффективное расходование сил

и возможностей стрелка из боевого оружия. Тренер-преподаватель, опираясь на общие определения НОТ, исходя из личного опыта и, по своему мнению, выбирает основные направления, важнейшие принципы для использования в учебно-тренировочном процессе, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого отдельного стрелка из боевого оружия. В силу того, что каждый стрелок отличается от остальных определенными силовыми качествами, статической выносливостью, типом темперамента, подвижностью нервных процессов, целеустремленностью и многими другими индивидуальными особенностями организма, то и НОТ для каждого отдельно взятого спортсмена должно иметь коренные отличия, как по форме, так и по содержанию. Вместе с тем, всем стрелкам из боевого оружия без какого-либо исключения необходимо, в конечном итоге, владеть знаниями о культуре тренировочного труда. Как показывает практика, далеко не всегда высокий объем тренировочной нагрузки дает полноценный эффект той или иной тренировки. Данная ситуация с большой долей вероятности может свидетельствовать об отсутствии эффективной научной организации труда, а также низкой культуре проведения учебно-тренировочного процесса. Поэтому, для каждого отдельно взятого стрелка должна существовать острая необходимость именно до начала учебно-тренировочного цикла в абсолютно отчетливом, детальном представлении всего хода тренировки от начала до конца. Также необходимо правильно расставить поэтапные цели и задачи и конечно же определить реальный результат, которого нужно достичь во что бы то не стало. В этом случае учебно-тренировочный процесс, с учетом достижения определенного положительного уровня знаний и культурного развития стрелков из боевого оружия, постепенно превращается в коллективное творчество стрелка и тренера-преподавателя, где оба в равной степени несут ответственность за весь ход работы. Таким образом, разделение полномочий между стрелком и тренером на руководителя и исполнителя, слепо выполняющего его волю, в настоящее время, изжило себя и наносит вред эффективности учебно-тренировочного процесса. Здесь необходимо отметить, что только на основе глубокого и тщательного самоконтроля (самоанализа), применяя НОТ, стрелок из боевого оружия совместно с тренером-преподавателем может успешно реализовать в процессе обучения все контрольные задания, упражнения и т.п.

Одним из важных условий научной организации труда стрелка из боевого оружия является четкое придерживание установленных сроков выполнения каждого задания, его величин и параметров. При этом необходимо добиваться их безупречного выполнения и только затем переходить к решению следующих учебных задач. Для этого совместно с тренером-преподавателем нужно периодически оценивать свои реальные возможности в настоящий момент и согласно такой оценке ставить перед собой наиболее сложные и трудные, но все же выполнимые перспективные задачи. Также существует необходимость подведения итогов проделанной работы каждой тренировки в отдельности, желательно после ее окончания. Совместно с тренером-преподавателем давать ей оценку и намечать план на следующий день. Применяемый в этом случае метод позволяет одновременно и своевременно осуществлять идеомоторную тренировку и подготовку психики стрелка к выполнению следующих упражнений в ближайшей перспективе.

Очень важным и эффективным методом является коллективный разбор тренировок и отчет каждого стрелка перед членами своей команды. Не является секретом и то, что подготовка стрелкового места, оружия, боеприпасов, оборудования и стрелковой формы являются неотъемлемой составной частью НОТ стрелка из боевого оружия. Очень важное значение имеет контактность, коммуникабельность системы «стрелок – тренер». От их взаимопонимания, доброжелательности и взаимного доверия полностью зависят как уровень подготовки спортсмена, так и результаты выступлений на соревнованиях по стрельбе из боевого оружия.

Литература

1. Иноземцев С. В., Коблов П. С. *О некоторых психофизиологических аспектах огневой подготовки курсантов в образовательных организациях системы МВД России // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач : сборник материалов регионального круглого стола Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. Орел : Изд-во ОрелЮИ, 2019. - С. 55-60.*

References

1. Inozemtsev S. V., Koblov P. S. *O nekotorykh psikhofiziologicheskikh aspektakh ognevoy podgotovki kursantov v obrazovatel'nykh organizatsiyakh sistemy MVD Rossii [On some psychophysiological aspects of fire training of cadets in educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach : sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova [Actual problems of ensuring personal security of law enforcement officers when performing operational and service tasks collection of materials of the regional round table of the Oryol law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov]. Orel, OrelYUI Publ., 2019, pp.55-60.*

УДК 796.819

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS****Губанов Эдуард Владимирович**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gubanov Eduard Vladimirovich

teacher

department of physical training and sports

Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В настоящей статье раскрывается психолого-педагогический аспект развития физического здоровья людей и совершенствование физического воспитания будущих специалистов в системе профессионального образования.

Abstract. This article reveals the psychological and pedagogical aspect of the development of physical health of people and the improvement of physical education of future specialists in the system of professional education.

Ключевые слова: психолого-педагогический аспект, физкультура и спорт, физическая культура, физическая подготовка, спортивная психология.

Keywords: psychological and pedagogical aspect, physical culture and sports, physical culture, physical training, sports psychology.

Психология спорта в настоящее время – это, в основном психология, которая позволяет людям при занятии спортом получить способность прогнозировать и решать вопросы и проблемы, которые могут возникнуть перед ними в процессе развития и становления.

Неотъемлемая часть образовательного процесса состоит из двух очень важных составляющих. Первый элемент – это физическая культура, второй – спортивная психология. Все эти составляющие играют ведущую роль для дальнейшей профессиональной подготовки специалистов своего дела. Психологическая подготовка специалистов в области физкультуры и спорта зависит от возрастающей роли спорта в укреплении здоровья граждан, социальной значимости спорта и более высокого уровня достижений.

В первую очередь спортивная психология была сосредоточена только на прикладных задачах, сначала только на психологической помощи людям занимающимся спортом, а уже позднее и поддержке их физических способностей. Тема спортивной психологии интересна специалистам в различных сферах деятельности как в нашей стране, так в странах наших «зарубежных коллег».

Совершенствование психологической науки и ее согласованность со спортивной практикой говорит нам о том, что без активного участия специалистов в сфере спорта не возможен полноценный процесс формирования и воспитания личности спортсменов. Для того чтобы эффективно способствовать получению высоких результатов, людям занимающимся спортом необходимо иметь взаимодействие с тренером и психологом. Именно система «тренер-спортсмен-психолог» будет наиболее правильной в наше время.

Люди всегда во всем пытаются доказать друг другу что они на первом месте. Именно в спорте можно понять, кто на самом деле первый, а кто еще не дошел до этого уровня. Спортсмены соревнуются не только сами с собой, но и с другими. В спортивной жизни есть два пути, либо ты становишься первым и выигрываешь, либо ты проигрываешь и доказываешь, что еще не достиг определенных результатов. Спортсмены должны осознавать эти два направления и понимать, что при определенных усилиях боль неудач может перейти в радость побед. Жизнь, связанная со спортом, всегда является фактором, который влияет на психологию человека.

Благодаря физическим усилиям у людей появляется мотивация, которая является высочайшей категорией помогающей переносить нагрузки от физической и умственной деятельности. Соревнования были созданы для того, чтобы люди хотели побеждать, строить свои жизненные пути и перспективы такие как личностные, материальные и образовательные.

Психология физической культуры и спорта - это раздел психологической науки, изучающий закономерности психологической деятельности и развития в спорте и в конкретных условиях [1].

Психология физической культуры и спорта включает в себя два раздела:

- 1) психология физического воспитания;
- 2) психология спорта

Предметом психологии физического воспитания являются преподаватели физической культуры, психологические особенности обучающихся, а также их педагогический процесс обучения и воспитания.

Предметом психологии спорта являются личностно-деятельностные характеристики спортсменов, тренеров, их взаимоотношения, психологическое обеспечение физической активности.

Задачи психологии спорта:

- a) психологические фундаментальные исследования по формированию личности в физической деятельности;
- b) формирование особых черт личности (например: смелость в спортивных соревнованиях);
- c) изучение личностных качеств спортсменов не только начинающих, но и высшего класса.

Деятельность спортсменов в экстремальных, стрессовых тренировочных и соревновательных условиях очень сложна. Для того чтобы понять ее необходимо очень хорошо владеть психологией спорта.

Факт, упомянутый выше, приобретает особое значение с учетом современных социально-экономических условий и повышения грамотности молодежи, в том числе культуры медицинского обслуживания.

Одним из приоритетов модернизации физической подготовки является культура физического воспитания будущих специалистов в системе профессионального образования. Она в первую очередь будет зависеть от здоровья человека, его желания работать над собой и способностей, которые у него имеются. Удовлетворение своих потребностей в самом себе является важнейшей предпосылкой профессиональной деятельности будущих специалистов [2].

Важная качественная характеристика уровня развития сил и способностей спортсмена – это культура здоровья его личности. Только при развитии социальной деятельности возможно увеличение и улучшение уровня совершенствования во всех сферах жизнедеятельности спортсмена. Но в тот же момент возникает желание не только развивать определенный вид деятельности в себе, но и пытаться его осуществить. Именно это и можно назвать основным направлением в развитии современной конкурентоспособной культуры личности.

Для того чтобы поддерживать, укреплять и развивать здоровье необходимо воспитывать обучающихся определенным ценностным ориентациям. Самой высшей ценностью является здоровье человека. Важнейшее культурное приобретение человечества – это отношение к своему здоровью, которое является осознанным. Как и любой культурный опыт, он должен быть интегрирован в образовательные институты общества. Одной из составляющих национальных стандартов высшего образования является спорт.

Во всех высших учебных заведениях молодежь осваивает курсы физической подготовки. Именно это оказывает большое значение на их интеллектуальную, эмоциональную, волевою и мировоззренческую среду. Это связано с тем, что современное мышление личности о физической культуре связано не только с развитием качества занятий спортом. Так же оно связано с познанием человека, его мотивацией и перспективами в области физического воспитания и физической активности [3].

Приобретение знаний, умений и навыков, развитие здоровой мотивации и спортивного образа жизни ведет к совершенствованию культуры оздоровления обучающихся. Для того чтобы эта проблема была решена необходимо тщательно прорабатывать индивидуальные и коллективные программы по улучшению здоровья обучающихся. Эти программы должны быть выработаны с учетом психофизического развития и личностных способностей.

Для того чтобы передать физкультуру и физическое воспитание обучающимся в институте, рекомендуется решить следующие задачи:

- улучшить знания курсантов о своей будущей карьере;
- активизировать слушателей и курсантов на учебных занятиях;
- развить организаторские способности обучающихся;
- целенаправленно осуществлять организацию активного досуга обучающихся.

Опыт преподавания в высших учебных заведениях МВД России физической подготовки эффективно поможет выполнять вышеперечисленные задачи на практике.

Необходимо соблюдать определенные правила:

- необходимо чтобы здоровый образ жизни стал нормой для курсантов;
- требуется повышать уровень образования и информированности обучающихся в области физкультурно-оздоровительных технологий;
- необходимо иметь равные возможности для физического воспитания курсантов;
- формировать здоровый образ жизни у курсантов (борьба с вредными привычками).

Все эти меры должны привести к ограничению распространения вредных привычек среди молодежи и формированию здоровой культуры среди молодежи [4].

По результатам опроса, проведенного мною среди орловской молодежи в 2020 году по вопросу: «как часто вы занимаетесь спортом?» 4,3%-ответили, что ежедневно, 38,5% - несколько раз в неделю, 25,4% занимаются только физической подготовкой только на занятиях и 31,8% ответили, что занимаются спортом изредка.

Поэтому на данном этапе особенно важен процесс реализации вышеуказанного комплекса мероприятий на занятиях физической подготовкой.

Литература

1. Вайнштейн Л. А. *Общая психология : учебное пособие* / Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов, И. А. Фурманов. – Минск : Тесей, 2005. – 368 с.
2. *Основы психофизиологии экстремальной деятельности* / под ред. А. Н. Блеера. – Москва : АнитаПресс, 2006.
3. *Проблема критериев становления будущего специалиста как субъекта культуры здоровья* / И. Ф. Исаев, Е. И. Ерошенкова, И. Г. Комарова, Е. Н. Кролевецкая // *Современные проблемы науки и образования*. – 2011. - № 6. – С. 181.
4. *Ульянов Д. А. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни* / Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, А. П. Шкляренко // *Теория и практика физической культуры*. – 2013. - № 6. – С. 40-41.

References

1. *Vaynshteyn L. A., Polikarpov V. A., Furmanov I. A. Obshchaya psikhologiya [General psychology]. Minsk, Theseus Publ., 2005, 368 p.*
2. *Bleer A. N. (ed.). Fundamentals of psychophysiology extreme activity. Moscow, Antares, 2006.*
3. *Isaev I. F., Eroshenkova E. I., Komarova I. G. Problema kriteriev stanovleniya budushchego spetsialista kak sub"ekta kul'tury zdorov'ya [The problem of criteria for the formation of a future specialist as a subject of health culture]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2011, no. 6, pp. 181.*
4. *Ul'yanov D. A. Vliyanie fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti na formirovanie u studentov potrebnosti v zdorovom obraze zhizni [The influence of physical culture and health activities on the formation of students' needs for a healthy lifestyle]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2013, no. 6, pp. 40-41.*

УДК 796.011.3

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ****IMPROVING PHYSICAL FITNESS CADETS AND LISTENERS
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA****Подрезов Игорь Николаевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

Орел, Россия

Podrezov Igor Nikolaevich

lecturer

department physical training and sports

Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается значимость физической подготовки как основы профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Abstract. The article considers the importance of physical training as the basis for professional training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, слушатели, тренировочный процесс.

Keywords: physical training, cadets, students, training process.

Физическая подготовка в органах внутренних дел играет важную роль и составляет основу их деятельности. Именно поэтому ей уделяется особое внимание и устанавливаются высокие требования при отборе кандидатов на обучение.

По своей сущности физическая подготовка представляет собой сложный и целенаправленный процесс, направленный на развитие и совершенствование профессионально значимых физических качеств.

С помощью данного процесса курсанты развивают различного рода навыки и умения, учатся применять педагогические технологии и рекомендации на практике.

Безусловно, каждому курсанту, слушателю и офицеру необходимо поддерживать достаточный уровень физической подготовки. Для этого необходимо совершенствовать свои двигательные навыки и выработать в себе различные качества: выносливость, быстроту, силу [1].

По этому поводу написано немало научных трудов такими ведущими специалистами, как В. А. Спиридонов, В. П. Волков, А. А. Харлампиев. В свою очередь, А. А. Харлампиев считал, что эффективность выполнения боевых приемов борьбы напря-

мую зависит от определенных обстоятельств, которые складываются во время их применения, от уровня подготовленности сотрудника, от знания им различных уловок преступников.

Поэтому для эффективности применения боевых приемов борьбы необходимо использовать разные методы обучения им. Например, имитация преследования, внезапности, активной обороны, разыгрывание типовых и нетиповых ситуаций и т.п. Данный метод поможет наиболее точно и результативно отработать технику борьбы и пресечения правонарушений и преступлений.

Так как именно боевым приемам борьбы выделяется основная часть учебного процесса в образовательных организациях МВД России, необходимо использовать наиболее эффективные, доступные и рабочие приемы и комбинации, легко применимые в профессиональной деятельности, на протяжении долгого периода времени с целью закрепить все изученное и выработать навык [2].

Однако здесь также особое место занимает и психологическая составляющая, так как, например, активное нападение может вызвать шок и временное оцепление. Поэтому стоит вырабатывать психологическую устойчивость, тактическую грамотность, боевое мышление. Для этого, а также с целью проверки уровня владения боевыми приемами борьбы курсантами и слушателями, нужно проводить спарринги, рукопашные поединки. Ведь любые ситуации потребуют от сотрудника органов внутренних дел немедленного реагирования, быстрой перестройки деятельности и умения реагировать на происходящее. Именно такие методы позволят сформировать не только различные двигательные навыки, но и психические качества, способствующие эффективному выполнению служебных обязанностей [3].

Также важно поддерживать у курсантов и слушателей интерес к физической подготовке. Для этого преподаватель должен подбирать упражнения, характеризующиеся новизной и нестандартностью. Так у обучающихся будет быстрее формироваться навык самостоятельной подготовки в связи с разнообразием процессов.

Помимо этого, необходимо особое внимание должно уделяться комплексной подготовке, направленной на развитие выносливости, силы, скорости, координации и других важных качеств. Ведь, развивая что-то одно, с трудом можно добиться какого-либо успеха в подготовке.

Таким образом, для того, чтобы усовершенствовать физическую подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, необходимо формировать у них такие качества, как решительность, смелость, составляющие больше психологический фактор, и использовать упражнения, которые содержат элементы риска и опасности, преодоления различного рода препятствий, спарринги, схватки с более сильным противником. Все это позволит обучающимся наиболее эффективно освоить образовательную программу и приобрести навык действия в различных непредсказуемых ситуациях.

Литература

1. Козицын, А. Л. Тестирование как прогрессивная форма контроля знаний обучающихся // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В. И. Вернадского. 2016. № 3 (61). С. 89–93.
2. Чувилкин Д. Ю., Смирнов И. Г. Комбинированное использование боевых приемов борьбы и огнестрельного оружия для силового задержания и обезвреживания правонарушителей : учебное пособие. Саратов : СЮИ МВД России, 2007, С. 111-124.
3. 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, под общ. ред. С. В. Кузнецова. – Москва : ДГСК МВД России, 2016, С. 328.

References

1. Kozitsyn A. L. Testirovanie kak progressivnaya forma kontrolya znaniy obuchayushchikhsya [Testing re progressive form of control of students ' knowledge]. Voprosy sovremennoy nauki i praktiki. Universitet im. V. I. Vernadskogo - Questions of modern science and practice. Them. C. And University. Vernadsky's, 2016, no 3 (61), pp. 89-93.
2. Chuvilkin D. Yu., Smirnov I. G. Kombinirovannoe ispol'zovanie boevykh priemov bor'by i ognestrel'nogo oruzhiya dlya silovogo zaderzhaniya i obezvrezhivaniya pravona-rushiteley [Combined use of combat techniques of fighting and firearms in forcible detention and neutralization of offenders]. Saratov, SUI, Ministry of internal Affairs of Russia the Village Publ., pp. 111-124.
3. 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 organizations and preparation of employees of internal organs part of the commitment to Federations]. Moscow, DGC of the Ministry of internal Affairs of Russia Publ., 2016, pp. 328.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**PHYSICAL TRAINING AS AN INTEGRAL PART OF THE EDUCATIONAL PROCESS
IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

Осипов Дмитрий Васильевич

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

Орел, Россия

Osipov Dmitry Vasilyevich

lecturer

department of physical training and sports

Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanova

Orel, Russia

Самсонова Анастасия Федоровна

магистрант

институт заочного и очно-заочного образования

Орловского государственного университета им. И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Samsonova Anastasia Fedo-rovna

Master's Student

Institute of Correspondence and Correspondence Education

Orel State University named after I. S. Turgenyev

Orel, Russia

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 данной статье проведен сравнительный анализ влияния физической подготовки на образовательный процесс по профильным дисциплинам в образовательных организациях МВД России и гражданских вузах.

Abstract. This article provides a comparative analysis of the im-pact of physical training on the educational process in specialized disciplines in educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia and civil universities.

Ключевые слов: физическая подготовка, образовательный процесс, учебные заведения.

Keywords: physical training, educational process, educational institutions.

Выбор учебного заведения и получения высшего образования для школьников является основополагающим – так как этот шаг, определяет будущую профессию. Выбранное учебное заведение должно давать качественное образование по выбранному профилю обучения и развивать ребенка духовно и физически [2,10].

При выборе учебного заведения родители, должны поддерживать и помогать с выбором, но ни в коем случае не навязывать ребенку своего мнения при выборе будущей профессии.

Золотые правила при выборе будущей профессии:

1. Самостоятельное и осознанное решение ребенка чаще приводит к профессиональной самореализации и успеху.
2. Учебное заведение не замыкается в одностороннем образовательном процессе с целью изучения только выбранного профиля, а предоставляет шанс на самореализацию и всестороннее развитие, прививает основные человеческие ценности. Развивает духовный мир ребенка и общефизическое состояние организма.
3. Более счастливы представители тех профессий, которые своей работой приносят пользу людям [7].

Образовательные организации Министерства внутренних дел Российской Федерации готовят грамотных специалистов по разным профилям обучения что отражено в таблице 1.

В образовательных организациях МВД России большое внимание уделяется общефизической и специальной физической подготовке. важнейший раздел учебного процесса, в любом выбранном профиле обучения. Основные задачи — укрепление здоровья, всестороннее физическое и специальное развитие, повышение общей и специальной работоспособности организма [1,3].

Таблица 1

**ПРИОРИТЕТНЫЕ ПРОФИЛИ ПОДГОТОВКИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Профиль подготовки	Специальность (направление подготовки)	Специализация (профиль подготовки)
Деятельность подразделений экономической безопасности и противодействия коррупции	40.05.02 Правоохранительная деятельность	Оперативно-розыскная деятельность
	38.05.01 Экономическая безопасность	Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности
		Профессиональная деятельность сотрудников подразделений экономической безопасности и противодействия коррупции
	40.04.01 Юриспруденция	Деятельность по выявлению и Расследования преступлений экономической и коррупционной направленности
Деятельность правовых подразделений	40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности	Гражданско-правовая
Предварительное следствие в органах внутренних дел по уголовным делам в сфере экономической деятельности	40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности	Уголовно-правовая

Практика и научные исследования убедительно доказывают огромную роль физической подготовки в образовательном процессе. Она тесно связана с психологической подготовкой. Также физическая подготовка развивает: силу, быстроту, выносливость и ловкость. На занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России закаляется характер, укрепляется здоровье и нормализуется общее психологическое состояние обучающихся, что отражается в хорошей успеваемости и освоению важного материала в учебном процессе по другим профильным дисциплинам [4,5,6].

Общая физическая подготовка в образовательных организациях МВД России направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной трудовой деятельности и психологического равновесия в период тяжелой умственной работы [2,10].

Специальная физическая подготовка в образовательных организациях МВД России направлена на развитие физических качеств и умений, необходимых для освоения боевых приемов борьбы и приемов задержания. Именно специальная физическая подготовка воспитывает у обучающихся решительность и упорство,

а также психологическую устойчивость к любым тяжелым жизненным обстоятельствам [8,9].

Главной целью физической подготовки является формирование физической и психологической устойчивости при успешном выполнении оперативно-служебных задач, правильное и умелое применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, при выполнении возложенных на полицию обязанностей (если не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей) [11].

1. для пресечения преступлений и административных правонарушений;
2. для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;
3. для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции [11].

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является неотъемлемой частью подготовки обучающихся так как, решая на первый взгляд второстепенные задачи, реализует внутренний потенциал курсантов с помощью чего процесс обучения и освоения будущей профессии становится легче. Тем самым задачи, решаемые на практических занятиях по физической подготовке, выдвигают этот вид профессиональной подготовки на первый план. Основные задачи, решаемые на практических занятиях по физической подготовке отражены на рисунке 1.



Рис.1. Основные задачи, решаемые на практических занятиях по физической подготовке

В данной статье будет приведен сравнительный анализ образовательных организациях МВД России, где большое внимание уделяется физической подготовке обучающихся и гражданских учебных заведений по схожим профилям обучения.

На первом этапе был произведен анализ научной литературы, который показал, насколько важна физическая подготовка в образовательном процессе и какую роль физическая нагрузка играет при освоении избранного профиля обучения.

Как показал анализ научной литературы, физическая нагрузка способствует накоплению потенциала, который реализуется на учебных занятиях, при не посредственном изучении профильных дисциплин, что отражено на рисунке 2.

Реализация накопленного потенциала на занятиях по физической подготовке при освоении профильных дисциплин, в процентном соотношении

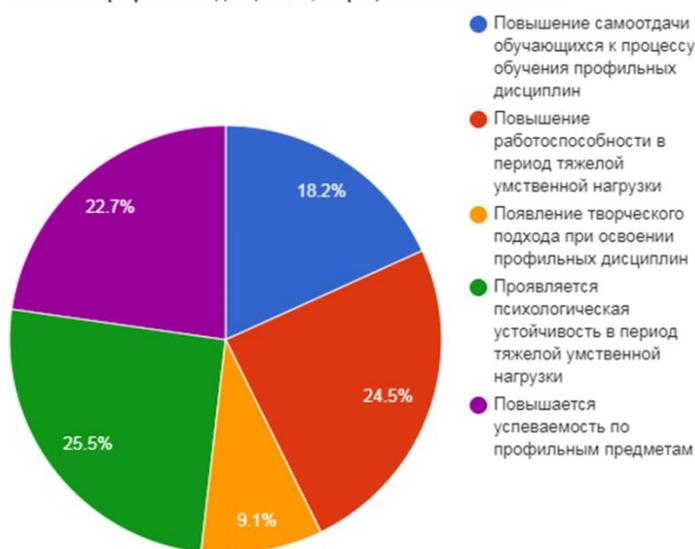


Рис.2. Реализация накопленного потенциала на занятиях по физической подготовке при освоении профильных дисциплин

На втором этапе было проведено анкетирование с целью выявления главных преимуществ в образовательном процессе, где физической подготовке уделяется большая часть образовательного времени, и где физической подготовкой занимаются в меньшей степени. Выявлены положительные и отрицательные влияния физической подготовки, всего в опросе приняли участия 100 обучающихся: курсанты образовательных организаций МВД России и студенты гражданских вузов по схожим профилям обучения.

На вопрос помогает ли физическая подготовка в процессе обучения на учебных занятиях по профильным дисциплинам, респонденты, обучающиеся в образовательных организациях МВД России, ответили, что помогает численность курсантов, отразивших положительное влияние, составило 78 %, численность курсантов, воздержавшихся от ответа, составило 22 %. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России отражены на рисунке 3.

Респонденты, обучающиеся в образовательных организациях МВД России, о влиянии физической подготовки на учебный процесс по профильным дисциплинам

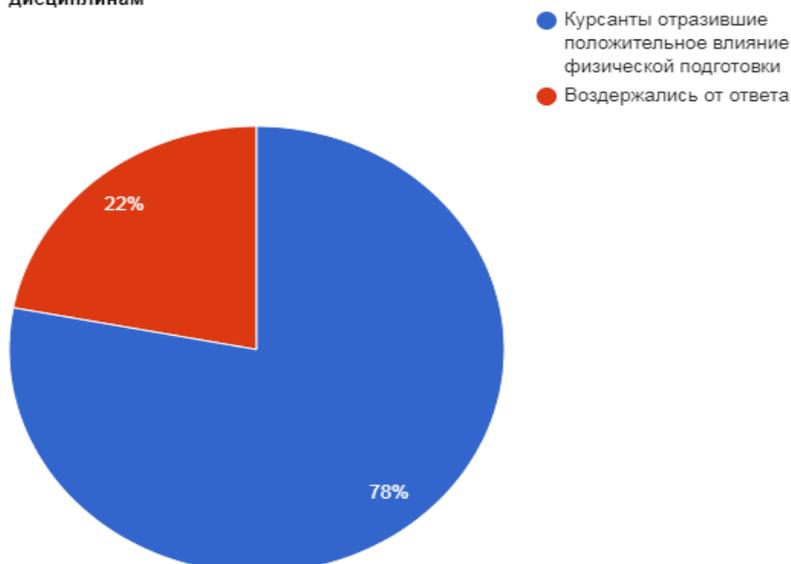


Рис. 3. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Респонденты, гражданских вузов, по схожим профилям, о влиянии физической подготовки на учебный процесс по профильным дисциплинам



Рис. 4. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

На вопрос помогает ли физическая подготовка в процессе обучения на учебных занятиях по профильным дисциплинам, респонденты, обучающиеся в гражданских вузах, по схожим профилям обучения, ответили, что помогает численность курсантов, отразивших положительное влияние составила 34 %, численность курсантов, воздержавшихся от ответа составило 52 % и 14% ответили, что физическая подготовка мешает в образовательном процессе, по профильным дисциплинам. Результаты опроса обучающихся гражданских вузов, по схожим профилям обучения отражены на рисунке 4.

Во втором опросе нужно было ответить да или нет, на поставленные вопросы:

1. Повышает ли физическая нагрузка самоотдачу в образовательном процессе, по профильным дисциплинам.
2. Появляются ли творческие подходы в образовательном процессе, при изучении профильных дисциплин.
3. Повышает ли работоспособность физическая подготовка, в период тяжелой умственной нагрузки, при изучении профильных дисциплин.
4. Проявляется ли психологическая устойчивость после занятий физической подготовкой, в период тяжелой умственной нагрузки, при изучении профильных дисциплин.
5. Влияет ли положительно физическая подготовка на успеваемость по профильным предметам.

Респонденты, обучающиеся в образовательных организациях МВД России, ответили на вопрос: повышает ли физическая нагрузка самоотдачу в образовательном процессе, по профильным дисциплинам – 69 % ответили «ДА» и 16 % «НЕТ», 15 % не смогли четко ответить на поставленный вопрос и воздержались от ответа. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России отражены на рисунке 5.

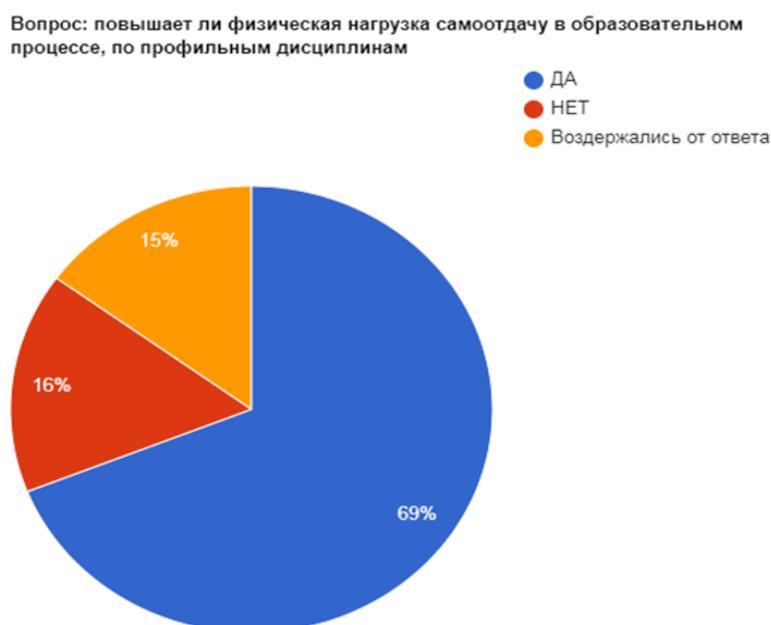


Рис. 5. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Респонденты, обучающиеся в образовательных организациях МВД России, ответили на вопрос: появляются ли творческие подходы в образовательном процессе, при изучении профильных дисциплин – 44 % ответили «ДА» и 25 % «НЕТ», 31 % не смогли четко ответить на поставленный вопрос и воздержались от ответа. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России отражены на рисунке 6.

Вопрос: появляются ли творческие подходы в образовательном процессе, при изучении профильных дисциплин

- ДА
- НЕТ
- Воздержались от ответа

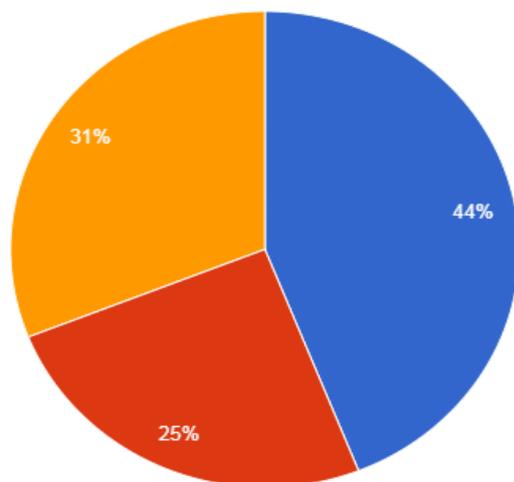


Рис. 6. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Вопрос: повышает ли работоспособность физическая подготовка, в период тяжелой умственной нагрузки, при изучении профильных дисциплин

- ДА
- НЕТ
- Воздержались от ответа

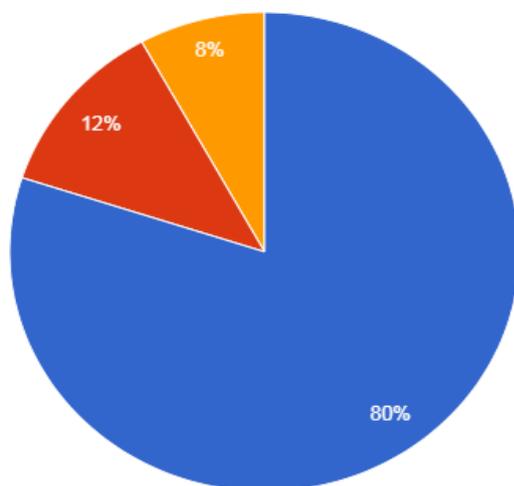


Рис. 7. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Респонденты, обучающиеся в образовательных организациях МВД России, ответили на вопрос: повышает ли работоспособность физическая подготовка, в период тяжелой умственной нагрузки, при изучении профильных дисциплин – 80 % ответили ДА и 12 % НЕТ, 8 % не смогли четко ответить на поставленный вопрос и воздержались от ответа. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России отражены на рисунке 7.

Респонденты, обучающиеся в образовательных организациях МВД России, ответили на вопрос: проявляется ли психологическая устойчивость после занятий физической подготовкой, в период тяжелой умственной нагрузки, при изучении профильных дисциплин – 78 % ответили «ДА» и 18 % «НЕТ», 4 % не смогли четко ответить на поставленный вопрос и воздержались от ответа. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России отражены на рисунке 8.

Вопрос: проявляется ли психологическая устойчивость после занятий физической подготовкой, в период тяжелой умственной нагрузки, при изучении профильных дисциплин

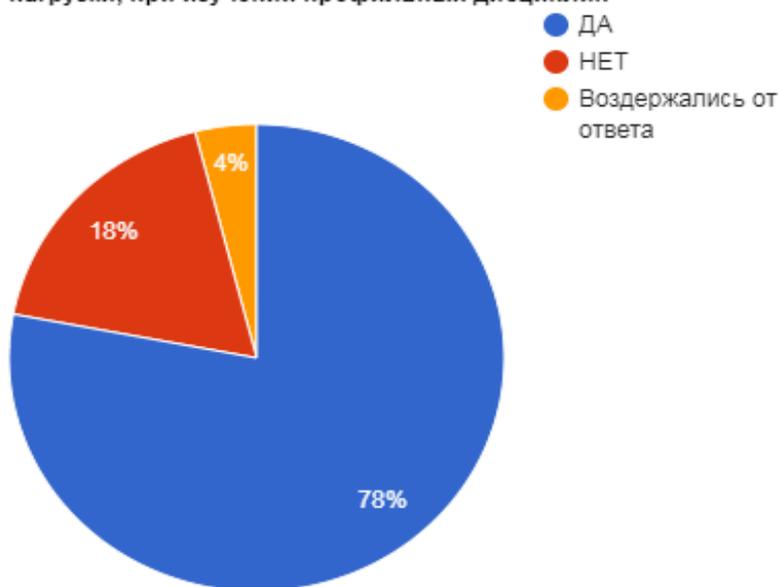


Рис. 8. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Вопрос: влияет ли положительно физическая подготовка на успеваемость по профильным предметам

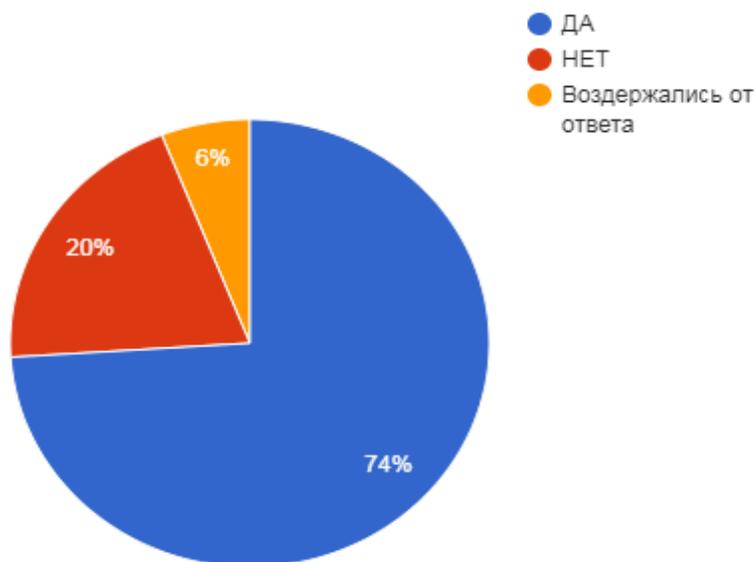


Рис. 9. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Респонденты, обучающиеся в образовательных организациях МВД России, ответили на вопрос: влияет ли положительно физическая подготовка на успеваемость по профильным предметам – 74 % ответили «ДА» и 20 % «НЕТ», 6 % не смогли четко ответить на поставленный вопрос и воздержались от ответа. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России отражены на рисунке 9.

Респонденты, обучающиеся в гражданских вузах, по схожим профилям обучения, ответили на вопрос: повышает ли физическая нагрузка самоотдачу в образовательном процессе, по профильным дисциплинам – 40 % ответили «ДА» и 34 % «НЕТ», 26 % не смогли четко ответить на поставленный вопрос и воздержались от ответа. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России отражены на рисунке 10.

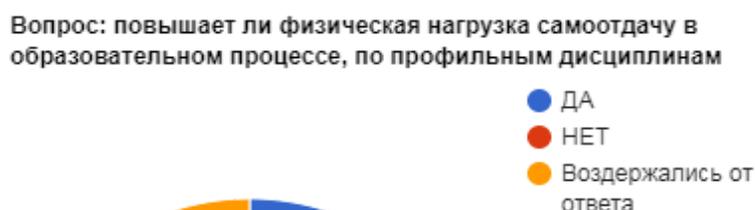


Рис. 10 – Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Респонденты, обучающиеся в гражданских вузах, по схожим профилям обучения, ответили на вопрос: появляются ли творческие подходы в образовательном процессе, при изучении профильных дисциплин – 40 % ответили «ДА» и 34 % «НЕТ», 26 % не смогли четко ответить на поставленный вопрос и воздержались от ответа. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России отражены на рисунке 11.

Вопрос: появляются ли творческие подходы в образовательном процессе, при изучении профильных дисциплин

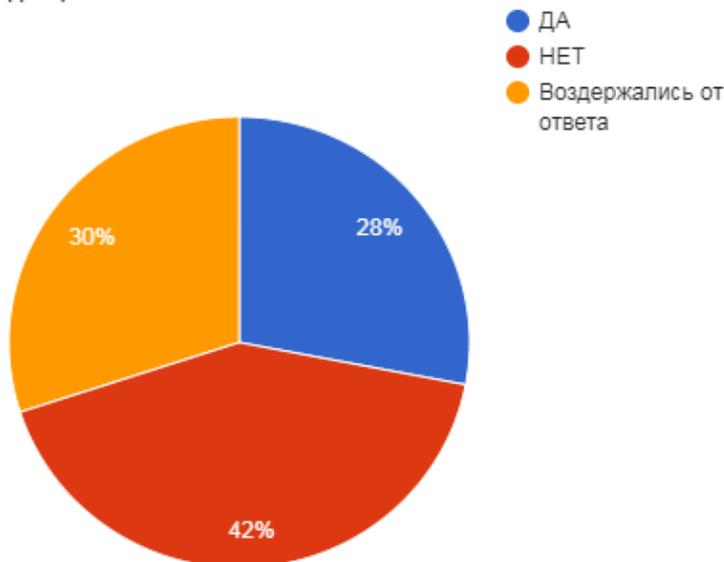


Рис. 11. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Вопрос: повышает ли работоспособность физическая подготовка, в период тяжелой умственной нагрузки, при изучении профильных дисциплин

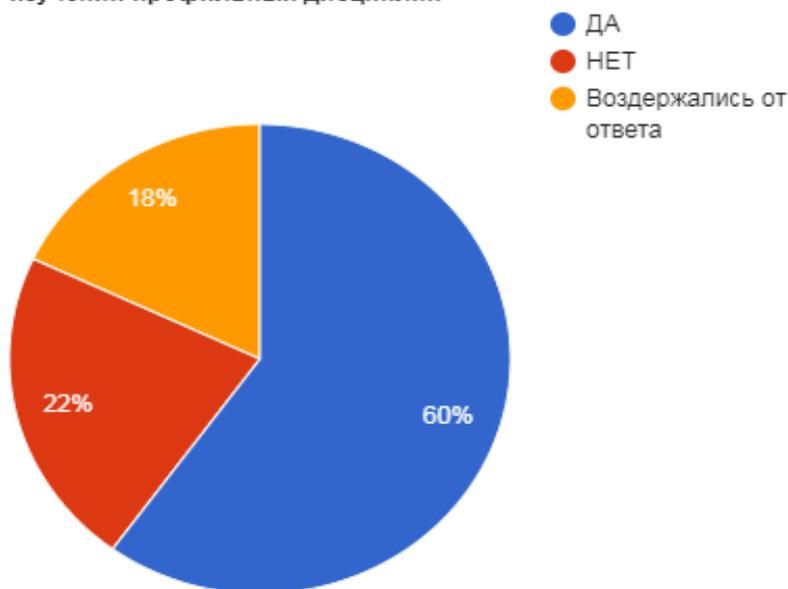


Рис. 12. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Респонденты, обучающиеся в гражданских вузах, по схожим профилям обучения, ответили на вопрос: повышает ли работоспособность физическая подготовка, в период тяжелой умственной нагрузки, при изучении профильных дисциплин – 60 % ответили «ДА» и 22 % «НЕТ», 18 % не смогли четко ответить на поставленный вопрос и воздержались от ответа. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России отражены на рисунке 12.

Респонденты, обучающиеся в гражданских вузах, по схожим профилям обучения, ответили на вопрос: проявляется ли психологическая устойчивость после

занятий физической подготовкой, в период тяжелой умственной нагрузки, при изучении профильных дисциплин – 54 % ответили «ДА» и 41 % «НЕТ», 5 % не смогли четко ответить на поставленный вопрос и воздержались от ответа. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России отражены на рисунке 13.

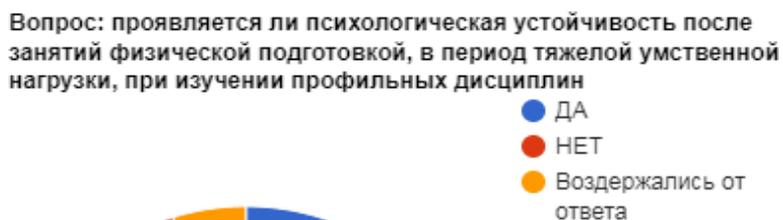


Рис. 13. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Респонденты, обучающиеся в гражданских вузах, по схожим профилям обучения, ответили на вопрос: проявляется ли психологическая устойчивость после занятий физической подготовкой, в период тяжелой умственной нагрузки, при изучении профильных дисциплин – 47 % ответили «ДА» и 43 % «НЕТ», 10 % не смогли четко ответить на поставленный вопрос и воздержались от ответа. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России отражены на рисунке 14.

Анализируя полученные результаты опроса можно сделать вывод, что в образовательных организациях МВД России большое внимание уделяется физической подготовке, и курсанты успешно реализуют полученный потенциал на учебных занятиях, при изучении профильных предметов. Результаты отражены в таблице 2.

Вопрос: проявляется ли психологическая устойчивость после занятий физической подготовкой, в период тяжелой умственной нагрузки, при изучении профильных дисциплин

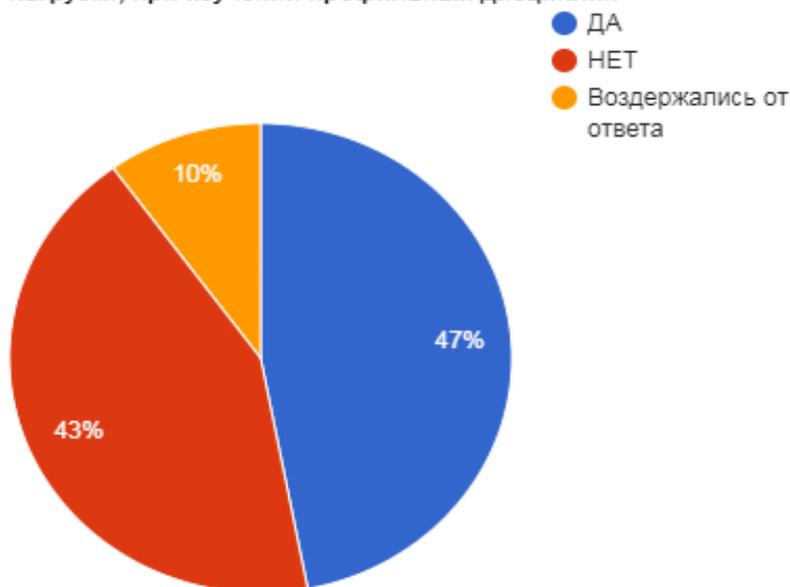


Рис. 14. Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Таблица 2

Результаты опроса обучающихся в образовательных организациях МВД России

Первый опрос						
Обучающиеся ву-зов	Обучающиеся в образова-тельных организациях МВД России		Обучающиеся в гражданских вузах, по схожим профилям обучения			
Варианты ответов	Отразившие положительное влияние ФП	Воздержались от ответа	Отразившие положительное влияние ФП	Воздержались от ответа	Мешает в образовательном процессе	
Вопрос	78%	22%	34%	52%	14%	
Второй опрос						
Обучающиеся вузов	Обучающиеся в образовательных организациях МВД России			Обучающиеся в гражданских вузах, по схожим профилям обучения		
Варианты ответов	ДА	НЕТ	Воздержались от ответа	ДА	НЕТ	Воздержались от ответа
Вопрос 1	69%	16%	15%	40%	34%	26%
Вопрос 2	44%	25%	31%	28%	42%	30%
Вопрос 3	80%	12%	8%	60%	22%	18%
Вопрос 4	78%	18%	4%	54%	41%	5%
Вопрос 5	74%	20%	6%	47%	43%	10%
Результаты анализа научной литературы						
Вопрос 1	18,2%					
Вопрос 2	9,1%					
Вопрос 3	24,5%					
Вопрос 4	25,5%					
Вопрос 5	22,7%					

Таким образом, можно подвести итоги в образовательных организациях МВД России физическая подготовка является одним из основных видов подготовки это обусловлено, прежде всего, тем, что в данных учреждениях осуществляется подготовка специалистов, чья профессиональная деятельность напрямую связана с защитой личности, общества и государства от противоправных посягательств, предупреждением, пресечением и раскрытием преступлений, обеспечением правопорядка в общественных местах и, конечно же, практические занятия по ФП так же положительно отражается на изучении профильных дисциплин.

Основным требованием и в то же время главной задачей физического воспитания обучающихся в вузах системы МВД России является подготовка специалистов, не только способных осуществлять должным образом профессиональные обязанности и защитить население от вероятных угроз, но и умеющих защитить себя и свое здоровье от негативного воздействия, связанного спецификой служебной деятельности.

Литература

1. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2017. № 3 (72). С. 104-107.
2. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // *Наука-2020*. 2018. № 8 (24). С. 5-9.
3. Герасимов И. В. Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова*. 2018. № 3 (76). С. 115-117.
4. Губанов Э. В. Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // *Наука-2020*. 2018. № 1-1 (17). С. 154-157.
5. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Развитие профессионально значимых физических качеств у курсантов вузов МВД России // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей*. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 78-80.
6. 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.
7. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 79-83.
8. 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.
9. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2018. № 2 (75). С. 155-158.

10. 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.

11. Панферов Р. Г. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 76-79.

References

1. Aldoshin A. V. Pokazateli, kharakterizuyushchie dinamiku fizicheskoy podgotovlennosti kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organiza-tsiy MVD Rossii [Indicators characterizing the dynamics of the physical fitness of cadets and students 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, 2017, no. 3 (72), pp. 104-107.

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

3. Gerasimov I. V. Soderzhanie fizicheskoy podgotovki s uchetom dvigatel'nykh sposobnostey sotrudnikov politsii [The content of physical training, taking into account the motor abilities of police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2018, no. 3 (76), pp. 115-117.

4. Gubanov E. V. Nekotorye osobennosti razvitiya i trenirovki fizicheskikh kachestv u kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Some features of the development and training of physical qualities among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 154-157.

5. Gubanov E. V., Podrezov I. N. Razvitie professional'no znachimyykh fizicheskikh kachestv u kursantov vuzov MVD Rossii [Development of professionally significant physical qualities among cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. [Improving the physical training of law enforcement officials: a collection of articles]. Orel, Oryol of the Russian Ministry of Internal Affairs named after V.V. Lukyanova, 2018, pp. 78-80.

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

7. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Dinamika adaptatsii kursantov raznogo pola k usloviyam obucheniya v yuridicheskoy vuzov [The dynamics of adaptation of cadets of different sexes to the conditions of training in a law school]. Nauka i sport: sovremennyye tendentsii - Science and sport: modern trends, 2018, Vol. 19, no. 2 (19), pp. 79-83.

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

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

10. Podrezov I. N., Eremin R. V. *Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sokhraneniya zdorov'ya detey, podrostkov, molodykh lyudey sredstvami fizicheskoy podgotovki, turizma i sporta, privlechenie molodgo pokoleniya k zdorovomu obrazu zhizni* [Problems of the formation, strength-ening and preservation of 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.

11. Panferov R. G. *Fizicheskaya podgotovka kak neot'emlemyy element operativno-boevoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del* [Physical training as an integral element of operational-combat training of employees of internal affairs bodies]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 8 (24), pp. 76-79..

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 614.841.48

**АНАЛИЗ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ
НА ОБЪЕКТАХ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА****ANALYSIS OF EMERGENCY SITUATIONS AT RAILWAY TRANSPORT FACILITIES****Кошкарлов Руслан Витальевич**

начальник кафедры специальной подготовки
Дальневосточная пожарно-спасательная академия
филиал Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России
г. Владивосток, Россия

Koshkarov Ruslan Vitalievich

head of the department of special training
Far Eastern fire and rescue Academy
branch of the Saint Petersburg University
of the Ministry of emergency situations of Russia
Vladivostok, Russia

Аннотация. Работа направлена на обобщение информации о современном состоянии и особенности организации спасательных и неотложных работ при ликвидации чрезвычайных ситуаций (ЧС) на железнодорожном транспорте. В процессе исследования использованы методы анализа для изучения содержания и основных положений отечественных и зарубежных научных публикаций, нормативно-правовых актов РФ и других источников о проведении спасательных и аварийно-восстановительных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций на железнодорожном транспорте. С учетом положительного отечественного и зарубежного опыта в проведении спасательных и неотложных работ при ликвидации транспортных происшествий на железнодорожном транспорте в работе расширяются цели практического применения и взаимодействия органов управления и сил функциональной подсистемы предупреждения и реагирования на угрозу или возникновение чрезвычайных ситуаций.

Abstract. The work is aimed at summarizing information about the current state and features of the organization of rescue and emergency operations in emergency situations (emergencies) on railway transport. In the course of the research, analysis methods were used to study the content and main provisions of domestic and foreign scientific publications, normative legal acts of the Russian Federation and other sources on the conduct of rescue and emergency recovery operations during the elimination of the consequences of emergency situations on railway transport. Given the positive domestic and foreign experience in carrying out rescue and urgent works at liquidation of accidents on railway transport in the work of expanding the purpose of practical application and interaction of the management bodies and forces of functional subsystem of prevention of and response to threats or emergencies.

Ключевые слова: чрезвычайные ситуации на железнодорожном транспорте; особенности организации; восстановительные работы; оперативное реагирование; восстановительный поезд; пожарный поезд.

Keywords: emergency situations in railway transport; organization features; recovery operations; rapid response; recovery train; fire train.

Постановка проблемы. Железнодорожный транспорт Российской Федерации является ведущей отраслью в дорожно-транспортном комплексе.

Он обеспечивает более 45% грузовых и почти 29% пассажирских перевозок, осуществляемых всеми видами транспорта. Россия занимает одно из ведущих мест по объемам грузовых перевозок на Евразийском континенте, уступая только железным дорогам Китая и Индии [14].

Растущая напряженность работы железнодорожного транспорта РФ требует гармоничного сочетания технического развития подвижного состава и инфраструктуры железных дорог с совершенствованием и реорганизацией системы предотвращения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций на транспорте.

После реформирования системы управления железных дорог возникла острая необходимость в принятии новых управленческих, технических и технологических решений. Они должны включать кардинальные изменения организации работы предприятий, вошедших в состав ОАО «РЖД», в том числе, совершенствование системы предотвращения и ликвидации аварий и катастроф на железных дорогах.

Особую актуальность приобретает проблема в отношении объектов, находящихся в эксплуатации более 25 лет, оборудование которых физически и морально устарело, а технические решения не соответствуют современному уровню развития науки и техники, требованиям норм и правил промышленной безопасности.

Из доступных источников известно, что основные производственные фонды ОАО «РЖД» изношены больше, чем на 80%, в частности это касается подвижного состава.

Нуждаются в замене более 20% железнодорожных путей, 16% из которых находятся в аварийном состоянии. Отработали нормативный срок и подлежат списанию более 85,9% вагонов электро- и 97% дизельных поездов. Из 305 тяговых подстанций более 40 лет работает 197 [10].

Особую тревогу вызывает неудовлетворительное состояние ведомственных подъездных железнодорожных путей, по которым транспортируют химически, пожаро- и взрывоопасные вещества. Кроме вышеупомянутого, причинами аварий на железнодорожном транспорте могут быть сложные метеорологические условия, человеческий фактор (ошибки в работе, нарушение действующих правил, инструкций, норм, несанкционированное вмешательство и т. д.), а также террористическая деятельность.

При таких условиях можно констатировать, что на железнодорожном транспорте степень риска возникновения аварийных ситуаций достаточно высок.

Поэтому необходимо быть готовым к ликвидации последствий аварий, катастроф, пожаров и других событий на транспорте [12].

Основная цель работы заключается в обобщении информации о современном состоянии и особенности организации спасательных и неотложных работ при ликвидации чрезвычайных ситуаций на железнодорожном транспорте.

Методика исследования. В процессе исследования использован метод анализа для определения смысла и основных положений научным публикациям, нормативно-правовых актов РФ и других источников о чрезвычайных ситуациях на железнодорожном транспорте, особенности организации спасательных и неотложных работ при ликвидации их последствий с последующим их сравнением и обобщением.

Результаты исследования. Анализ показал, что причинами аварийных ситуаций, которые имели место на железнодорожном транспорте, чаще всего является сход подвижного состава с рельсов, столкновения, наезды на препятствия на переездах, пожары и взрывы непосредственно в вагонах. Во время транспортировки опасных грузов (ОГ), как сжиженные газы, легковоспламеняющиеся, взрывоопасные, ядовитые вещества, возникают утечки, взрывы, следствием чего является заражение местности. Не исключены размыты железнодорожных путей, обвалы, оползни, наводнения.

Приказом Министерства транспорта РФ от 18 декабря 2014 г. № 344 утверждено Положение о классификации, порядке расследования и учета транспортных происшествий и иных событий, связанных с нарушением правил безопасности движения и эксплуатации железнодорожного транспорта [2]. В нем представлены определения таких событий, как крушение, авария, происшествие.

Аварии подразделяются на следующие категории:

- столкновение, сход с рельсов подвижного состава железнодорожного транспорта;
- аварии на железнодорожных переездах;
- аварии с опасными грузами;
- пожары и взрывы.

Признаками (последствиями) крушений являются: столкновение железнодорожного подвижного состава с другим железнодорожным подвижным составом, с транспортным средством, сход железнодорожного подвижного состава на перегоне или железнодорожной станции, при поездной или маневровой работе, экипировке или других передвижениях.

К основным факторам риска на железнодорожном транспорте относятся перевозки большого количества ОГ (до 2500 наименований) [1]. Они являются потенциальным источником возникновения чрезвычайных ситуаций с большим количеством пострадавших, значительными материальными убытками, наступлением неблагоприятных экологических и санитарно-гигиенических последствий.

Практика показывает, что наиболее опасными авариями являются те, которые сопровождаются пожаром, ибо в этом случае ликвидация последствий аварии связана в первую очередь с необходимостью ликвидации горения. Только после локализации пожара возможно проведение всего комплекса работ по ликвидации последствий аварии и восстановлению движения поездов.

Исследование большого количества аварий, которые сопровождались пожаром, показали, что в результате горения аварийная ситуация значительно услож-

няется, а в случаях, когда не применяются эффективные меры борьбы с огнем, именно развитие пожара создает условия, при которых размеры и последствия аварии существенно увеличиваются [11].

Каждая авария может иметь два принципиальных варианта развития [7]:

1. Авария без пожара (столкновение, опрокидывание вагона, сход с рельсов, разливка или истечение опасных грузов и др.).

2. Авария, которая сопровождается пожаром (горение цистерн, горение сыпучих или жидких продуктов, горение пассажирских и других вагонов и стационарных сооружений).

Характерными особенностями железнодорожного транспорта, которые необходимо учитывать при планировании и организации аварийно-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях, являются [7]:

– большая масса подвижного состава (общая масса грузового поезда составляет 3-5 тыс. т, масса пассажирского поезда - около 1 тыс. т, масса одной цистерны - 80-100 т);

– высокая скорость подвижного состава (до 200 км / ч), при этом экстренный тормозной путь составляет сотни метров;

– наличие на пути следования опасных участков дорог (мостов, туннелей, спусков, подъемов, переездов, сортировочных горок)

– наличие электрического тока высокого напряжения (до 30 кВ)

– влияние человеческого фактора на причины возникновения аварии (управление локомотивом, комплектование состава, диспетчерское обслуживание)

– многообразии поражающих факторов и опасность их комбинирования;

– труднодоступность места аварии для спасателей, пожарных, специалистов (болота, кустарники, высокие насыпи; значительное количество железнодорожных путей на крупных станциях и узлах).

Следует отметить, что в случаях террористических актов происходят аварии на железнодорожном транспорте: подрыв мостов, железнодорожных путей, вагонов, опор линий электропередач и других объектов, и конструкций. Для безопасного выполнения аварийно-восстановительных работ необходимо предварительно проводить поиск и обезвреживание боеприпасов и взрывчатки. К таким работам следует привлекать специальные саперные подразделения.

В случае возникновения аварий с опасными грузами для проведения дегазации, дезактивации территории, подвижного состава, грузов надо планировать привлечение специализированных подразделений химического и радиационной защиты МЧС РФ.

Согласно Инструкции по организации аварийно-восстановительных работ на железных дорогах Российской Федерации от 13 декабря 1995 г. № ЦРБ-353 РФ, информация о чрезвычайной ситуации на железнодорожном транспорте поступает через телефонную или радиосвязь от начальника поезда (машиниста) дежурному на ближайшей станции [3]. Последний передает информацию о месте и характере ЧС согласно плану взаимодействия органов управления и сил территориальной подсистемы Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

чайных ситуаций [5]. К такой информации, в частности, относятся: дата, время и место возникновения чрезвычайной ситуации, сведения о поезде, количество погибших и травмированных, степень повреждения подвижного состава, объектов и сооружений, описание обстоятельств, метеорологические условия, характер местности и условия доступа к месту аварии, информация о грузе и данные об аварийно-восстановительные работы. Если в сошедшем с рельс подвижном составе есть ОГ, и возникла угроза населению, то следует немедленно сообщить местные органы власти, региональные органы МЧС для привлечения специализированных формирований, предназначенных для ликвидации последствий транспортных происшествий с опасными грузами, в соответствии с Правилами безопасности и порядка ликвидации последствий аварийных ситуаций с опасными грузами при перевозке их железнодорожным транспортом, и вместе с ними организовать эвакуацию людей, проживающих и находящихся в зоне действия [6].

Для ликвидации последствий схода одиночного подвижного состава на станциях дирекции железнодорожных перевозок, госпредприятия организуют аварийно-восстановительные команды. Для ликвидации последствий схода с рельсов и столкновений подвижного состава, а также для оказания помощи при стихийном бедствии предназначен восстановительный поезд, который находится на балансе и в подчинении Дирекции железнодорожных перевозок [4].

При организации аварийно-спасательных работ по ликвидации последствий железнодорожных аварий и катастроф следует учитывать следующие особенности [7]:

- аварии и катастрофы возникают на пути следования, как правило, внезапно, в большинстве случаев на большой скорости, что приводит к телесным повреждениям у пострадавших, возникновения у них шокового состояния и гибели;
- несвоевременное получение достоверной информации об аварии или катастрофе может привести к опозданию оказания помощи, увеличение количества жертв, в том числе при отсутствии навыков выживания в пострадавших;
- отсутствие, как правило, на начальном этапе спасательных работ, специальной техники, необходимых средств пожаротушения и сложность в организации эффективных мер эвакуации с места аварии;
- сложность в определении числа пострадавших на месте аварии или катастрофы, необходимость их распределения и отправки в медицинские учреждения с учетом специфики лечения;
- осложнение обстановки в случае аварии или катастрофы при перевозке опасных грузов;
- необходимость организации поиска останков погибших и вещественных доказательств катастрофы часто на большой площади;
- необходимость организации приема, размещения, обслуживания (питание, услуги связи, транспортировки и др.) прибывших родственников пострадавших, организации отправления погибших к месту их захоронения;
- необходимость быстрого возобновления движения на поврежденных путях [8].

Как показывает практика, большинство аварийно-восстановительных работ железной дороги выполняются своими силами и средствами в течение суток. Но, в случае ЧС с большим количеством пострадавших и погибших, когда необходимо выполнять сложные спасательные работы по извлечению людей из-под завалов и разрушенных вагонов, к ликвидации аварий привлекают дополнительные силы и средства, входящие в территориальную подсистему Единой государственной системы гражданской защиты.

В таких случаях важное значение имеет четкое взаимодействие всех участников ликвидации аварии, потому что, кроме технических проблем (разборка завалов, тушение пожаров и восстановление железнодорожных путей), необходимо решать другие задачи, требующие привлечения дополнительных сил и ресурсов [14].

К таким задачам относятся: охрана общественного порядка, обеспечение работы пожарно-спасательной и медицинской службы, отправление пострадавших с места ЧС, опознание и идентификация погибших, поиск, оповещение, встреча и размещение родственников погибших.

В соответствии с требованиями уставных документов, в ОАО РЖД установилась четкая схема управления подразделениями, участвующих в тушении пожара и проведении аварийно-восстановительных работ.

Одним из структурных подразделений аппарата управления ОАО РЖД является Департамент безопасности движения, задачами которого являются: ведение учета и осуществления анализа причин катастроф, аварий, инцидентов, других чрезвычайных ситуаций и дорожно-транспортных происшествий, незаконных вмешательств в деятельность железнодорожного транспорта, контроль за разработкой и выполнением профилактических мероприятий по их предупреждению; проверка готовности аварийно-восстановительных формирований региональных филиалов ОАО «РЖД» к ликвидации последствий катастроф, аварий, других транспортных происшествий и чрезвычайных ситуаций [7, 9].

Для оперативного управления ликвидацией аварийной ситуации в дирекциях железнодорожных перевозок и управлениях железных дорог создают оперативные штабы с участием руководителей ведущих служб с привлечением, в необходимых случаях, специалистов отправителя или получателя груза.

Руководители оперативных штабов вместе с представителями аварийных служб территориальной подсистемы Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций оперативно разрабатывают и выполняют план реагирования на аварийную ситуацию [5].

Исходя из структурной схемы, руководитель ликвидации аварий (РЛА), который возглавляет оперативную группу, является первым уровнем управления.

Ко второму уровню управления относятся руководитель тушения пожара (РТП) и оперативный штаб, участвующие в ликвидации аварии и осуществляющие управление действиями по тушению пожара.

К компетенции первого уровня управления принадлежат следующие задачи:

- организация тушения пожара;
- эвакуация людей, техники и подвижного состава из опасных зон аварии;
- защита объектов и подвижного состава;

- разведка места опасного события;
- установление границы опасной зоны и оповещения населения;
- организация оказания медицинской помощи пострадавшим;
- принятие необходимых мер безопасности во время проведения аварийно-восстановительных работ;
- ликвидация последствий аварии;
- восстановление движения поездов;
- обеспечение действий пожарных подразделений;
- привлечение к проведению работ подразделений и формирований железной дороги.

Особое место в решении этих задач занимает анализ обстановки, сложившейся в результате аварии, которая сопровождается пожаром. Важными составляющими такого анализа обстановки является установление первичной информации о пожаре: место пожара, подвижной состав и вид горящего груза, внешние признаки пожара, подвижной состав и вид груза в зоне пожара, объекты и местность в зоне аварии [2].

На основании первичной информации РЛА с членами оперативного штаба разрабатывает сценарий возможного развития аварии, определяет параметры ее опасных зон и устанавливает объекты и подвижной состав железнодорожного транспорта, которые находятся в этих зонах.

Исходя из количества объектов и подвижного состава, страдающих от опасных факторов аварии, сопровождающейся пожаром, определяющих необходимое количество пожарных подразделений для тушения пожара, защиты объектов и подвижного состава, а также подразделений и формирований железной дороги для проведения аварийно-восстановительных работ [13].

Задачи второго уровня непосредственно связаны с организацией и принятием мер по ликвидации пожара.

Во время тушения пожара на подвижном составе, грузовых и сортировочных станциях, с учетом информации о пожаре, полученной в результате разведки, РЛА обязан:

- установить степень выполнения работниками железнодорожного транспорта мероприятий по отцепке и отводе соседних вагонов и обесточивание электрических сетей, а также получить у энергодиспетчера письменное подтверждение о снятии напряжения;
- выяснить пути и способы прокладки рукавных линий с учетом движения или маневрирования поездов;
- с учетом особенностей железнодорожного транспорта назначить лиц, ответственных за соблюдение мер безопасности;
- установить степень угрозы соседним поездам, возможность отвода всего подвижного состава или отдельных горящих вагонов в безопасное место - организовать, если нужно, защита и отвода не горящих вагонов, из опасной зоны, в первую очередь с людьми, взрывчатыми и ядовитыми грузами, а также цистерн с легковоспламеняющимися и горючими веществами;

- в случае растекания горячей жидкости, организовать строительство земляного препятствия или лотков для стока этой жидкости в безопасное место;
- принять меры по защите личного состава от отравления токсичными веществами [15].

Все эти задачи решаются в тесной взаимосвязи между первым и вторым уровнями управления.

Совокупность решений, которые принимают руководители ликвидации аварии и тушения пожара, составляют иерархию решений, которая определяет структурные связи между ними.

Очевидно, что для эффективного управления подразделениями (участками, секторами) необходимо, чтобы решения были согласованы между собой как на одном, так и на разных уровнях управления. Большое значение имеет содержание решений руководителя ликвидации аварии, особенно на этапе определения необходимого количества пожарных подразделений. Важно также осуществлять контроль над выполнением приказов на всех уровнях управления.

Определены функции и задачи органов управления, сил и средств функциональной подсистемы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций по предотвращению и реагированию на угрозы или возникновение чрезвычайных ситуаций на региональном и объектовом уровне. Описаны организации взаимодействия оперативных штабов, координирующим органов и сил гражданской защиты во время реагирования на чрезвычайные ситуации.

Учет особенностей условий, в которых будут выполняться спасательные и аварийно-восстановительные работы на железнодорожном транспорте, позволит повысить оперативность работ и эффективность взаимодействия органов управления и сил функциональной подсистемы предупреждения и реагирования на угрозу или возникновение чрезвычайных ситуаций.

Выводы

На основе анализа причин транспортных происшествий на железнодорожном транспорте, в том числе и при перевозке опасных грузов, можно сделать вывод, что значительная часть этих событий происходит через коммерческие неисправности грузовых вагонов, катастрофический износ основных средств.

Но причиной возникновения происшествий на железнодорожном транспорте является также нарушение требований безопасности, которое влечет за собой значительный материальный ущерб.

Принимая во внимание накопленный опыт организации и проведения аварийно-восстановительных работ при ликвидации чрезвычайных ситуаций на железнодорожном транспорте, предлагаем в дальнейшем совершенствовать систему оповещения об угрозе и возникновении транспортных происшествий, оперативное реагирование на ликвидацию их последствий, а также координацию и тесное взаимодействие сил функциональной подсистемы предупреждения и ликвидации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций на железнодорожном транспорте в структуре Единой системы защиты.

Качественное повышение безопасности движения поездов, обусловленное современными требованиями, возможно только при условии совершенствования

элементов перевозочного процесса: организационно-технического, технологического, информационного, кадрового и т. д.

Литература

1. Мартынюк И. В. Повышение безопасности железнодорожных перевозок опасных грузов с учетом взаимодействия с другими видами транспорта и окружающей средой : дис. ... канд. техн. наук / Игорь Владимирович Мартынюк.- Ростов-на-Дону, 2007. – 240 с.
2. Исаева Л. К. Основы экологической безопасности при техногенных катастрофах / Л. К. Исаева. – Москва : Академия ГПС России, 2003. –156 с.
3. Каратай Ш. С. Организация медицинской помощи при катастрофах / Ш. С. Каратай. – Казань : Изд-во Казанского гос. ун-та, 1989. – 13 с.
4. Кирилюк И. Г. Обоснование путей совершенствования работы скорой медицинской помощи в условиях чрезвычайных ситуаций мирного времени : автореф. дис. ... канд. мед. наук. - СПб. : 1994. – 23 с.
5. Положение о порядке задействования выездных врачебных бригад негосударственных учреждений здравоохранения ОАО «РЖД» в ликвидации медико-санитарных последствий чрезвычайных ситуаций / А.Т. Базазьян [и др.]. – Москва : 2011. – 4 с.
6. Правила безопасности и порядок ликвидации аварийных ситуаций с опасными грузами при перевозке их по железным дорогам, утв. МПС РФ 25.11.1996 г. № ЦМ-407, МЧС РФ от 31.10.1996 г. № 9/733/3-2. – Москва : 2011. – 3 с.
7. Руководство по медицинской помощи при авариях с опасными грузами, перевозимыми по железным дорогам. – Москва : ВНИИЖТ, 1997. – 6 с.
8. Фалеев М. И. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций / М. И. Фалеев. – Калуга : Облиздат, 2001. – 480 с.
9. Чрезвычайные ситуации техногенного характера : курс лекций / А. В. Врублевский [и др.]. – Минск : КИИ, 2005. – 16 с.
10. Шойгу С. К. Гражданская защита / С. К. Шойгу. – Москва : Деловой экспресс, 2007. – 548 с.
11. A VR-based the emergency rescue training system of railway accident / Jianxi Xu, Zhao Tang, Xiaolin Yuan, Yinyu Nie, Zong Ma, Xihui Wei, Jian J. Zhang // Entertainment Computing. – 2018. – Vol. 27. – P. 23–31. doi: 10.1016/j.entcom.2018.03.002
12. Batarliene N. Analysis of the accidents and incidents occurring during the transportation of dangerous goods by railway transport / N. Batarliene, A. Jarašuniene // Transport. – 2014. – Vol. 29. – Iss. 4. – P. 395–400. doi: 10.3846/16484142.2014.983967
13. Hazard ranking for railway transport of dangerous goods in Canada / R. Macciotta, S. Robitaille, M. Hendry, C. D. Martin // Case Studies on Transport Policy. – 2018. – Vol. 6. – Iss. 4. – P. 43–50. doi: 10.1016/j.cstp.2017.11.006
14. Экономика России, цифры и факты. Часть 3 Транспорт [Электронный ресурс] // УТМАГ. – Режим доступа: <https://utmazine.ru/posts/10280-ekonomika-rossii-cifry-i-fakty-chast-3-transport>
15. Wang D. Engineering accidents in society: A comparison of Chinese and American railway accident investigation / D. Wang, T. Zhang // Technology in Society. – 2015. – Vol. 43. – P. 69–74. doi: 10.1016/j.techsoc.2015.05.011

References

1. Martynyuk I. V. *Povyshenie bezopasnosti zheleznodorozhnykh perezovok opasnykh gruzov s uchetom vzaimodeystviya s drugimi vidami transporta i okruzhayushchey sredoy. Dis. kand. tekhn. nauk [Improving the safety of railroad transportation of dangerous goods taking into account interaction with other modes of transport and the environment. Diss. cand. tech. sci.]*. Rostov-on-Don, 2007, 240 p.
2. Isaeva L. K. *Osnovy ekologicheskoy bezopasnosti pri tekhnogennykh katastrofakh [Fundamentals of environmental safety in technogenic disasters]*. Moscow, Academy of GPS of Russia Publ., 2003, 156 p.
3. Karatay Sh. S. *Organizatsiya meditsinskoy pomoshchi pri katastrofakh [Organization of medical care in disasters]*. Kazan, Kazan university Publ., 1989, 13 p.
4. Kirilyuk I. G. *Obosnovanie putey sovershenstvovaniya raboty skoroy meditsinskoy pomoshchi v usloviyakh chrezvychaynykh situatsiy mirnogo vremeni. Avto-ref. dis. kand. med. nauk [Substantiation of ways to improve the work of emergency medical care in emergency situations of peacetime. Autoref. diss. cand. med. sci.]*. St. Petersburg, 1994, 23 p.
5. Bazazyan A. T. [et al.]. *Polozhenie o poryadke zadeystvovaniya vyezdnykh vrachebnykh brigad negosudarstvennykh uchrezhdeniy zdavookhraneniya OAO «RZhD» v likvidatsii mediko-sanitarnykh posledstviy chrezvychaynykh situatsiy [Regulations on the procedure for involving visiting medical teams of non-governmental healthcare institutions of JSC "Russian Railways" in the elimination of medical and sanitary consequences of emergency situations]*. Moscow, 2011, 4 p.
6. *Pravila bezopasnosti i poryadok likvidatsii aviarynykh situatsiy s opasnymi gruzami pri perezovke ikh po zheleznym dorogam, utv. MPS RF 25.11.1996 g. № TsM-407, MChS RF ot 31.10.1996 g. № 9/733/3-2. [Safety rules and order of liquidation of emergencies with dangerous goods by transportation them on Railways, approved. Ministry of emergency situations of the Russian Federation 25.11.1996 no. CM-407 EMERCOM of the Russian Federation from 31.10.1996 № 9/733/3-2]*. Moscow, 2011, 3 p.
7. *Rukovodstvo po meditsinskoy pomoshchi pri aviaryakh s opasnymi gruzami, perezovimymi po zheleznym dorogam [Guide to medical care in accidents with dangerous goods transported by rail]*. Moscow, VNIIZHT Publ., 1997, 6 p.
8. Faleev M. I. *Zashchita naseleniya i territoriy ot chrezvychaynykh situatsiy [Protection of the population and territories from emergency situations]*. Kaluga, Oblizdat Publ., 2001, 480 p.
9. Vrublevsky A. V. [et al.]. *Chrezvychaynye situatsii tekhnogennogo kharaktera [Emergency situations of technogenic character]*. Minsk, KII Publ., 2005, 16 p.
10. Shoigu S. K. [Civil protection]. Moscow, Delovoy Express Publ., 2007, 548 p.
11. Jianxi Xu, Zhao Tang, Xiaolin Yuan, Yinyu Nie, Zong Ma, Xihui Wei, Jian J. Zhang [A VR-based the emergency rescue training system of railway accident]. *Entertainment Computing*, 2018, Vol. 27, pp. 23–31. doi: 10.1016/j.entcom.2018.03.002
12. Batarliene N., Jarašuniene A. [Analysis of the accidents and incidents occurring during the transportation of dangerous goods by railway transport]. *Transport*, 2014, Vol. 29, ISS. 4, pp. 395-400. DOI: 10.3846/16484142.2014.983967
13. Macciotta R., Robitaila S., Hendry M., Martin S. D. [The Dangers of rail transport of dangerous goods in Canada]. *Research on transport policy*, 2018, Vol. 6, ISS. 4, pp. 43-50. doi: 10.1016/j.cstp.2017.11.006

14. *Ekonomika Rossii, tsifry i fakty. Chast' 3 Transport [Economy of Russia, figures and facts. Part 3 Transport]. UTMAG/. Available at: <https://utmagazine.ru/posts/10280-ekonomika-rossii-cifry-i-fakty-chast-3-transport> (accessed 04.10.2020).*

15. Wang D., Zhang T. [Engineering accidents in society: comparison of Chinese and American investigations of railway accidents]. *Technology in society*, 2015, Vol. 43, pp. 69-74. doi: 10.1016/j. techsoc. 2015. 05. 011

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ СПОРТИВНОГО ТАНЦА «РЕМИКС»

USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES DURING CLASSES IN THE SPORTS DANCE ASSOCIATION «REMIX»

Ганькина Светлана Николаевна

педагог дополнительного образования

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр дополнительного образования

Усть-Кутское муниципальное образование

г. Усть-Кут, Россия

Gankina Svetlana Nikolaevna

Teacher of additional education

Municipal budget institution of additional education

Center for additional education Ust-Kut municipality

Ust-Kut, Russia

Аннотация. В статье кратко изложены инновационные технологии, при помощи которых можно увеличить эффективность образовательного процесса, активизировать способности обучающихся, развить умение творчески мыслить и находить оптимальное решение в различных проблемных ситуациях, как в споте, так и в повседневной жизни.

Abstract. The article briefly describes innovative technologies that can be used to increase the effectiveness of the educational process, activate the abilities of students, develop the ability to think creatively and find the best solution in various problem situations, both in the spot and in everyday life.

Ключевые слова: инновационные технологии, эффективность образовательного процесса, творческая личность.

Keywords: innovative technologies, efficiency of the educational process, creative personality.

Модернизация российского образования обусловлена теми вызовами современности, которые стоят перед нашей страной и миром в целом. Изменения в образовании, науке, технологиях, которые стремительно входят в нашу жизнь, ставят перед педагогами новые задачи, требующие быстрого и компетентного решения. Современные дети и их родители нацелены в первую очередь на самореализацию, формирование необходимых современному человеку компетенций, отсюда вырастает роль креативности, творческих способностей, умения работать в команде, наличие сформированного критического мышления, а так же гармоничного развития всех систем организма. Назрела необходимость перехода от традиционных средств обучения к инновационным технологиям обучения. Педагог должен организовать образовательный процесс, отвечающий современным требованиям и формирующий все компетенции обучающегося, которые ему будут необходимы в дальнейшей жизни. Сейчас на педагоге лежит задача непрерывного профессионального

и личностного роста, побуждающие к самосовершенствованию и к эффективности педагогической деятельности.

В объединении спортивного танца «Ремикс» в системе используются формы и методы инновационных технологий, обучающимся дается возможность находить решения в различных проблемных ситуациях, систематизировать и накапливать специальные знания, развивать самостоятельность, выполняя самоанализ, саморазвитие и самокоррекцию, что, несомненно, обеспечивает повышение эффективности образовательного процесса.

На занятиях в объединении реализуется технология уровневой дифференциации, так как все обучающиеся отличаются по уровню подготовленности: от новичка до мастера, мотивация у обучающихся так же различная: кто-то ставит цель максимально проявить себя и достичь высоких результатов, кто-то реализовать свой творческий потенциал, а кто-то хочет улучшить свою физическую подготовку. Поэтому и требования ко всем обучающимся различные.

В ходе занятия проводится общая разминка, которая длится около 20 минут и включает в себя дыхательные и общеразвивающие упражнения, элементы из общей физической подготовки, а также упражнения, направленные на развитие растяжки и гибкости.

На следующем этапе занятия происходит изучение, отработка и закрепление танцевальных комбинаций, которые включают многообразие технических действий. На данном этапе занятий работа с обучающимися проходит дифференцированно и индивидуально в зависимости от уровня подготовленности. Здесь же учитывается график предстоящих соревнований и конкурсов-турниров в области танцевального спорта и делается акцент на отработку конкретных технических танцевальных движений.

Использование элементов проблемного обучения позволяет активизировать обучающихся с помощью учебных задач, создающих проблемную ситуацию. Так, например задача может быть поставлена на несколько занятий (определить рациональную последовательность танцевальных движений для постановки танцевального номера), либо на одно занятие (придумать этюд для развития прыжка). Педагог знакомит обучающихся с возможными средствами решения задачи и предлагает самостоятельно подобрать средства, опираясь на ранее полученные знания.

Использование педагогом современных цифровых технологий, несомненно, позволяет повысить эффективность тренировочного процесса. Запись исполнения танцевальных постановок, как во время занятий, так и во время турниров и соревнований позволяет сделать полный анализ материала, во время которого выявляются ошибки и намечаются пути их исправления. Каждая танцевальный номер или комбинация при помощи компьютерных технологий разделяется на составляющие элементы, что упрощает работу над ошибками и создает благоприятные условия для освоения нового материала.

Технология развивающего обучения. На каждом занятии обучающимся создаются условия для проявления творческой инициативы. Прививаются навыки рефлексии, учение творчески мыслить и анализировать сложившуюся ситуацию. Например, судейская практика: просмотр – оценивание танцевальной постановки.

Технология воспитывающего обучения. Помимо спортивных достижений педагогом ставится цель и воспитание гармонично развитой и творческой личности, гражданина своей страны. Ежегодно коллектив спортивного танца «Ремикс» проводит благотворительный концерт, посвященный, «Дню Великой победы над фашизмом». В ходе совместных мероприятий с родителями, обучающимся прививаются семейные ценности и традиции. Это и спортивные соревнования «В гости к зимушке-зиме» и «Танцуем вместе», посвященные Международному женскому дню 8 марта, и семейные вечера «Вечер дружной семьи». Все это позволяет лучше узнать своих детей родителям, открыть для себя еще не известные стороны их интересов, увлечений, таланта.

С обучающимися 6-7 лет, используются элементы игровой технологий, которые вызывают всплеск положительных эмоций, позволяют снять напряжение, а так же улучшить физическую подготовленность и служат эффективным средством разминки. Использую такие игры как «День-ночь», «Чай-чай-выручай», «Шишки-желуди-орехи», эстафеты, игры с использованием спортивных предметов: мячей, скакалок и обручей.

Технологии обучения в сотрудничестве. Использование элементов данной технологии очень эффективны для социализации и формирования коммуникативных умений у обучающихся, которые учатся вместе работать, создавать, творить, всегда готовыми прийти на помощь друг другу. Работая в коллективе, обучающиеся вынуждены думать не только о себе и своем результате, но и о результате своего партнера. Обучение в сотрудничестве создает условия для позитивного взаимодействия между обучающимися в процессе достижения общей цели. Например, творческие задания в парах или по группам во время постановки номеров. Инструкторская практика: научился сам – помоги другому.

Технология дистанционного обучения. После того, как дистанционная форма обучения захватила весь мир во время карантина, видеоконференции в Zoom стали чуть ли не главным инструментом проведения занятий в объединении. Обучающиеся, как и многие, которые поначалу отрицали такой формат, нашли в этой работе свои плюсы. Весьма продуктивно вести запись конференции, которая может пригодиться для просмотра участниками онлайн занятия или для личного анализа своей работы.

Для любого педагога, родителя и ученика, нет лучшего лучше, чем очная форма обучения. Но и дистанционная работа через платформу Zoom подсказала всем нам варианты решения некоторых задач работы во время пандемии, активированных дней. А привлечение педагогов из других городов на онлайн-занятия позволило обучающимся в режиме реального времени принять участие в мастер-классах от специалистов в разных областях.

Сейчас многие мероприятия в режиме онлайн можно провести достаточно эффективно, так разработан межрегиональный онлайн конкурс «Танцующий город». Дети!». Главная цель конкурса, сделать обучение танцам доступным для всех желающих проявить себя в области спортивного танца.

Таким образом, использование инновационных технологий в объединении спортивного танца «Ремикс» служит эффективным средством оптимизации образо-

вательного процесса и как показывает практика позволяет не только добиться высоких спортивных достижений обучающихся, но и воспитать творческую личность, которая может творить и создавать новые продукты в результате своей деятельности.

Литература

1. Барышникова Т. *Азбука хореографии* / Т. Барышникова. - Москва : Рольф, Айрис-Пресс, 2001. – 265 с.
2. Ховард Г. *Техника исполнения европейских танцев* / Г. Ховард. – Москва : Артис, 2003. – 255 с.
3. Дю Беке А. *Учимся танцу за месяц. Танцкласс от хореографа шоу «Танцы со звездами» ВВС* / А. Дю Беке. – Москва : Эксмо, 2008. - 224 с.
4. *Латиноамериканские танцы: Румба и ча-ча-ча* / авт.-сост. О. В. Иванникова. - Москва : АСТ : Сталкер, 2003. - Самарский Дом печати. - 62 с.
5. Идом Х. *Хочу танцевать* / Х. Идом, Н. Кетрек. – Москва : Махаон, 2003. – 32 с.
6. Кох И. *Основы сценического движения* / И. Кох. – Ленинград : Искусство. Ленингр. отд-ние, 1970. - 566 с.
7. *Краткий словарь танцев* / Т. В. Лetyагова, Н. Н. Романова, А. В. Филлипов, В. М. Шетеля ; под ред. А. В. Филлипова. – 2-е изд., стереотип. - Москва : Филинта : Наука, 2011. – 272 с.
8. Раздрокина Л. *Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги* / Л. Раздрокина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 157 с.

References

1. Baryshnikova T. *Azbuka khoreografii [The ABC of Choreography]*. Moscow, Rolf Publ., Iris-Press Publ., 2001, 265 p.
2. Khovard G. *Tekhnika ispolneniya evropeyskikh tantsev [Technique of European dance performance]*. Moscow, Artis Publ., 2003, 255 p.
3. Dyu Beke A. *Uchimsya tantsu za mesyats. Tantsklass ot khoreografa shou «Tantsy so zvezdami» VVS [Learning to dance in a month. Dance class from the choreographer of the show "Dancing with the Stars" BBC]*. Moscow, Eksmo Publ., 2008, 224 p.
4. Ivannikova O. V. (comp). *Latinoamerikanskije tantsy: Rumba i cha-cha-cha [Latin American dances: Rumba and cha-cha-cha]*. Moscow, AST Publ., Stalker Publ., 2003, 62 p.
5. Idom Kh., Ketrek N. *Khochu tantsevat' [Idom H. I want to dance]*. Moscow, Makhaon Publ., 2003, 32 p.
6. Kokh I. *Osnovy stsenicheskogo dvizheniya [Basics of scenic movement]*. Leningrad, Art. Leningrad. Department Publ., 1970, 566 p.
7. Letyagova T. V., Romanova N. N., Fillipov A. V., Shetelya V. M. *Kratkiy slovar' tantsev [A short dictionary of dances]*. 2nd ed. Moscow, Filinta Publ., Nauka Publ., 2011, 272 p.
8. Razdrokina L. *Tantsuyte na zdorov'e! Tantseval'no-igrovyje treningi [Dance to your health! Dance and game trainings]*. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2007, 157 p.

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ**COMPREHENSIVE CONTROL IN MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS****Махов Станислав Юрьевич***кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия***Makhov Stanislav Yurievich***Ph.D., professor**department of physical training and sports**Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia*

Аннотация. Комплексный контроль в спорте предусматривает практическую реализацию различных видов контроля, применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки.

Abstract. Integrated control in sports provides for the practical implementation of various types of control used in the structural parts of the training process to obtain objective, versatile information about the condition of an athlete and its dynamics in order to control the process of sports training.

Ключевые слова. Управление тренировочным процессом, комплексный контроль, диагностика, эффективность тренировочного процесса, управление подготовкой спортсменов.

Keywords. Training process management, comprehensive monitoring, diagnostics, training process effectiveness, athletes training management.

Планирование, оценка тренировки и соревнований представляют собой в управлении тренировочным процессом единое целое. Контроль и оценка способствуют осуществлению плана в первую очередь тем, что позволяют определить степень эффективности применяемых средств и методов. Первая предпосылка при этом – систематическое протоколирование проведенной тренировки, а также результатов, достигнутых на тренировках, в контрольных испытаниях и соревнованиях. Результаты педагогических наблюдений и другие важные данные заносятся в педагогический дневник. Тренер должен иметь возможность в любой момент наблюдать за тренировкой и оценивать степень ее действенности. Это предполагает тщательную оценку каждого ответственного этапа тренировки и анализ материалов проверки с активным участием спортсменов. В итоге должны быть сделаны соответствующие организационно – методические выводы.

Под комплексным контролем понимают совокупность организационных мероприятий для получения информации о состоянии спортсмена, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, биологами и т.д.). Кроме того, выделяют понятие диагностика, под которой понимают комплексный

процесс определения состояния спортсмена, выявления причинно-следственных связей и отношений в системе «цель обучения - способ, технология (средства и методы) обучения - конечный результат» и, в случае необходимости, определение необходимых управляющих воздействий.

Комплексный контроль в спорте предусматривает практическую реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса (годовой цикл, мезоцикл, микроцикл, отдельные занятия) для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки.

Для обеспечения комплексности контроля подготовленности спортсменов рекомендуется изучать:

- 1) динамику состояния спортсменов (по комплексу показателей деятельности функциональных систем);
- 2) динамику специальной работоспособности (по результатам педагогических тестирований);
- 3) динамику показателей спортивного мастерства (по результатам контрольных тренировок и соревнований);
- 4) динамику и соотношение объемов тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности.

Комплексный контроль предусматривает организацию мероприятий для обеспечения оценки различных сторон подготовленности спортсменов, оценки реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов, оценки эффективности тренировочного процесса, управления подготовкой спортсменов.

Целью комплексного контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др. Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов.

Объектом контроля в спорте является содержание тренировочной и соревновательной деятельности, состояние и функциональные возможности спортсменов.

Виды комплексного контроля. В спортивной практике принято выделять три типа состояний спортсмена:

- 1) этапные состояния, сохраняющиеся относительно долго - недели или месяцы; этапное состояние характеризует кумулятивный эффект тренировочных нагрузок;

2) текущие состояния, изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий; текущее состояние спортсмена определяет характер ближайших тренировочных воздействий;

3) оперативные состояния, изменяющиеся под влиянием однократного выполнения физических упражнений и являющиеся преходящими; оперативное состояние спортсмена изменяется в ходе тренировочного занятия и должно учитываться при планировании интервалов отдыха между повторениями упражнений.

В соответствии с этим выделяют три вида контроля:

1) этапный контроль - для оценки кумулятивного тренировочного эффекта в мезо - и макроцикле подготовки;

2) текущий контроль – для оценки тренировочного эффекта нескольких тренировочных занятий;

3) оперативный контроль - для оценки срочного эффекта одного тренировочного занятия или его части.

Кроме того, в зависимости от частных задач контроля, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием большого количества показателей, позволяющих всесторонне определить уровень подготовленности спортсмена, изучить особенности и структуру соревновательной деятельности, а также оценить эффективности тренировочного процесса на этапе каком-либо подготовки.

Избирательный контроль предполагает регистрацию комплекса показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем организма спортсмена.

Углубленный контроль обычно используется в процессе изучения оценки этапного состояния, избирательный и локальный - текущего и оперативного состояний. Кроме того, в структуре комплексного контроля выделяют педагогический, медико-биологический, психологический виды контроля, анализ тренировочной и соревновательной деятельности.

Анализ структуры системы комплексного контроля в спорте позволяет выделить следующие его разновидности.

1. С точки зрения различных наук различают педагогический, медико – биологический, психологический, биомеханический, биохимический, неврологический контроль и т.п. Каждый из этих видов контроля решает свои специфические задачи. Так, педагогический контроль позволяет изучить динамику показателей спортивно-технического мастерства, осуществить контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Медико-биологический контроль предназначен для оценки состояния здоровья, функциональной подготовленности спортсменов. С помощью средств и методов психологического контроля решаются задачи по изучению индивидуально-типологических особенностей спортсмена, особенностей его психической сферы, темперамента, характера и т.п. На основе использования средств и методов

биомеханического контроля может быть изучен уровень технической подготовленности спортсмена, намечены пути совершенствования спортивно-технического мастерства.

2. В зависимости от организации комплексного контроля во временных рамках различают оперативный, текущий и этапный контроль. Как уже отмечалось, в соответствии с состоянием спортсмена этапный контроль отражает суммарный тренировочный эффект в мезоцикле; текущий контроль – оценивает срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий; оперативный контроль - оценивает эффект одного тренировочного занятия или его части.

3. Одной из задач комплексного контроля является оценка различных сторон подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной). В связи с этим различают контроль физической подготовленности (осуществляемый с помощью педагогических средств и методов), контроль технической подготовленности (осуществляемый с помощью педагогических и биомеханических средств и методов), контроль психологической подготовленности (осуществляемый с помощью психологических методов) и т.д.

4. Контроль подготовленности спортсмена, например, физической подготовленности, может быть условно разделен на следующие разновидности: контроль общей и специальной физической подготовленности; контроль скоростной, скоростно-силовой и силовой подготовленности; контроль общей и специальной выносливости, неспецифической и специфической работоспособности.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки осознана необходимость использования всего многообразия видов, средств и методов контроля в совокупности, что и привело, в конечном итоге, к возникновению понятия «комплексный контроль».

Кроме того, в связи со сложностью структуры комплексного контроля в процессе реализации педагогического контроля в широких временных рамках (в системе микро-, мезо- или макроциклов) используют такое понятие, как «комплексный педагогический контроль» (предусматривая при этом использование средств педагогического контроля для оценки оперативного, текущего или этапного состояния спортсмена). Комплексный педагогический контроль применяется для оценки различных сторон подготовленности спортсменов и осуществляется специалистами различного профиля или педагогом-исследователем на основе использования педагогических, медико-биологических и психологических методов исследования.

Как уже отмечалось выше, система комплексного контроля отражает важную сторону процессов управления сложными динамическими системами - принцип обратной связи. Согласно принципу обратной связи, успешное управление может осуществляться только в том случае, если управляющий объект будет получать информацию об эффекте, достигнутом тем или иным его действием на управляемый объект. В настоящее время комплексный контроль рассматривается как инструмент управления, позволяющий осуществлять обратные связи между тренером и спортсменами и на этой основе повышать уровень управленческих решений при программировании различных структур тренировочного процесса.

Программа комплексного контроля предполагает оценку факторов формирования (достижения), обеспечения и реализации спортивного мастерства с применением интегральных, комплексных, дифференциальных показателей относительно видов (этапного, текущего и оперативного) контроля. При этом учитываются: количество задач и объем используемых характеристик (углубленный, избирательный и локальный контроль); особенности применяемых средств и методов (педагогический, психологический и медико-биологический контроль); относительная стабильность или вариативность контрольных показателей; генотипическая и фенотипическая сенситивность; научно-методическое, организационное и техническое обеспечение комплексного контроля.

Требования к показателям, используемым в процессе комплексного контроля. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля, должны обеспечивать объективную оценку состояния спортсмена, отвечать возрастным, половым, квалификационным особенностям контингента обследуемых, целям и задачам конкретного вида комплексного контроля. В процессе каждого из видов комплексного контроля можно использовать очень широкий круг показателей, характеризующих различные стороны подготовленности спортсменов, если эти показатели отвечают определенным требованиям. Используемые в процессе комплексного контроля показатели условно подразделяют на две группы.

Показатели первой группы характеризуют относительно стабильные признаки, в значительной степени генетически детерминированы и мало изменяются в процессе тренировки. Адекватные этим признакам показатели используют преимущественно в процессе этапного контроля для решения задач отбора и ориентации на разных этапах многолетней подготовки. К числу стабильных признаков относят длину и размеры тела, количество волокон различных видов в скелетной мускулатуре, тип нервной деятельности, скорость некоторых рефлексов и др.

Показатели второй группы характеризуют техническую и тактическую подготовленность, уровень развития отдельных двигательных качеств, экономичность основных систем жизнедеятельности организма спортсменов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности, т.е. показатели, подверженные существенному педагогическому влиянию. Применительно к условиям каждого из видов контроля показатели должны соответствовать следующим требованиям.

1. Соответствие специфике вида спорта. Учет специфических особенностей вида спорта имеет первостепенное значение для выбора показателей, используемых в процессе комплексного контроля, поскольку достижения в разных видах спорта обусловлены различными функциональными системами, требуют строго специфических адаптационных реакций в связи с особенностями соревновательной деятельности спортсменов.

2. Соответствие возрастным и квалификационным особенностям спортсменов. Структура и содержание тренировочной и соревновательной деятельности во многом определяются возрастными и квалификационными особенностями спортсменов, следовательно, и содержание комплексного контроля должно строиться с учетом возраста спортсменов, а также уровня их квалификации.

3. Соответствие направленности тренировочного процесса. Состояние подготовленности спортсменов существенно изменяется не только от этапа к этапу в процессе многолетней подготовки, но и в различных периодах годичного цикла подготовки. Эти изменения во многом зависят от направленности физических упражнений, характера тренировочных нагрузок и т.д. Опыт показывает, что наиболее информативными в процессе контроля оказываются показатели, отвечающие специфике тренировочных нагрузок, применяемых на данном этапе подготовки.

4. Информативность и надежность показателей контроля. Основными критериями, определяющими возможность включения тех или иных показателей в программу контроля, являются их информативность и надежность. Информативность показателя определяется тем, насколько точно он соответствует оцениваемому качеству или свойству. Надежность показателей определяется соответствием результатов их применения реальным изменениям в уровне того или иного качества у спортсмена в условиях каждого из видов контроля, а также стабильностью результатов, получаемых при многократном использовании показателей в одних и тех же условиях.

В спортивной практике перед тренерами и специалистами часто возникает сложная задача измерения показателей, которые характеризуют уровень развития каждого из компонентов спортивного мастерства. По мнению В. С. Мартынова, постановка задачи измерения в классическом понимании этого процесса бессмысленна, поскольку измеряемые величины (показатели физической, функциональной, технической, психологической, тактической, теоретической подготовленности) не имеют однозначного определения и точного количественного представления. В этой связи в спортивной практике широкое применение получили косвенные методы измерения, или тестирование. При этом следует отметить, что тестирование позволяет получить относительно точные результаты только при условии наличия информативных и надежных тестов.

По мнению М. Я. Набатниковой, методологическую основу комплексного контроля в спорте составляют:

- 1) правильный выбор тестов при учете их соответствия статистическим критериям надежности, объективности и информативное;
- 2) определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий получения информации;
- 3) соответствие методов контроля задачам тестирования.

По мнению Т. А. Зельдович, применительно к детско-юношескому спорту организационно-методические положения комплексного контроля должны основываться на следующих принципиальных положениях:

- унификация методов контроля с учетом преемственности в процессе становления высшего спортивного мастерства;
- обеспечение комплексности контроля, что предполагает оценку уровня физической, функциональной, технической, психологической подготовленности спортсменов, а также оценку состояния их здоровья;

- ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технического и тактического мастерства спортсменов на различных этапах многолетней подготовки;
- специфичность методов тестирования в зависимости от особенностей вида спорта и спортивной специализации;
- включение в систему комплексного контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования в избранном виде спорта, так и показателей, отражающих уровень специальной подготовленности спортсменов;
- учет предельных возможностей развития отдельных двигательных качеств и способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития организма юных спортсменов (учет сенситивных периодов);
- ориентация на объективные показатели адаптационных реакций организма юных спортсменов;
- использование информативных и надежных тестов, простых и доступных тестирующих мероприятий;
- строгий учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок с целью объективной оценки степени тренировочных воздействий на показатели эффективности соревновательной деятельности юных спортсменов;
- рациональный подбор методов исследования для организации и проведения различных видов комплексного контроля с учетом временной диагностической информативности тестов.

По мнению многих исследователей, основным видом комплексного контроля является педагогический контроль. Основными задачами педагогического контроля являются:

- 1) анализа соревновательной деятельности спортсменов;
- 2) контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) оценка уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсменов.

Педагогический контроль — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля — это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения).

В основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется **пять видов** педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению

нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т. п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Методы контроля. В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Большую информацию преподаватель получает с помощью **метода педагогических наблюдений**. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса представляет возможность, получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях.

Субъективные ощущения — это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах. Так, например, если уровень физической подготовленности не повышается или становится ниже, то пересматривают содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Для **контроля за освоением техники** физического упражнения могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде:

- 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями);
- 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие);
- 3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений);
- 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического воспитания позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

Литература

1. Махов, С. Ю. Психофизический многофункциональный тренинг / С. Ю. Махов // Наука-2020. - 2016. - № 2 (8). - 180 с.
2. Махов, С. Ю. Методы круговой тренировки в процессе физической подготовки сотрудников ОВД / С. Ю. Махов, Д. В. Осипов // Наука-2020. - 2018. - № 5 (21). - С. 20-30. - Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_5\(21\)2018.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(21)2018.pdf). - ISSN 2413-6379.
3. Махов, С. Ю. Методика специальной физической подготовки рукопашников средствами кроссфит / С. Ю. Махов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей / редколлегия : С. Н. Баркалов (председатель) [и др.]. - Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. - С. 194-209.
4. Махов, С. Ю. Совершенствование физической подготовки рукопашников методом функциональной тренировки / С. Ю. Махов, Р. В. Еремин // Автономия личности. -

Орел. - 2020. – № 1 (21). – С. 166-177. – Режим доступа: [http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_1\(21\)2020.pdf](http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf). – ISSN 2413-6379.

References

1. *Makhov S. Yu. Psikhofizicheskiy mnogofunktional'nyy trening [Multi-functional Psychophysical training]. Nauka-2020 - Science-2020, 2016, № 2 (8), 180 p*
2. *Makhov S. Yu. Osipov D. V. Metody krugovoy trenirovki v protsesse fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD [Methods of circular training in the process of physical training of police officers]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, № 5 (21), pp. 20-30.*
3. *Makhov S. Yu. Metodika spetsial'noy fizicheskoy podgotovki rukopashnikov sredstvami krossfit [Method of special physical training of hand-to-hand fighters by means of crossfit]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey [Improving physical training of law enforcement officers: collection of articles]. Orel, Orui of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 194-209.*
4. *Makhov S. Yu., Eremin R. V. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki rukopashnikov metodom funktsional'noy trenirovki [Improvement of physical training of hand-to-hand fighters by the method of functional training]. Avtonomiya lichnosti - Personal autonomy, 2020, № 1 (21), pp. 166-177.*

УДК 342.951

**ОСОБЕННОСТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К АДМИНИСТРАТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
ЗА НАНЕСЕНИЕ ПОБОЕВ****FEATURES OF ATTRACTION TO ADMINISTRATIVE RESPONSIBILITY
FOR THE APPLICATION OF WRAPPING****Губенков Андрей Олегович***кандидат юридических наук**кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия***Gubenkov Andrey Olegovich***PhD in law**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 данной статье выявлены особенности привлечения к административной ответственности за нанесение побоев, предусмотренных ст. 6.1.1 КоАП РФ.

Abstract. In this article, features of administrative liability for the beatings provided for in Art. 6.1.1 of the Administrative Code of the Russian Federation are.

Ключевые слова: побои, насильственные действия, декриминализация, административное правонарушение.

Keywords: beatings, violent actions, decriminalization, administrative offense.

В настоящее время в Российской Федерации осуществляется политика, направленная на гуманизацию уголовного законодательства. За последние несколько лет были декриминализованы и переведены в разряд административных Правонарушений некоторые составы уголовных преступлений. К таковым, например, можно отнести ч. 2 ст. 12.24 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (Далее – КоАП РФ) «Нарушение правил дорожного движения или правил эксплуатации транспортного средства, повлекшее причинение средней тяжести вреда здоровью»; ст. 7.27.1 КоАП РФ «Причинение имущественного ущерба путем обмана или злоупотребления доверием»; ст. 6.1.1 КоАП РФ «Побои» [1].

Назначение административной ответственности за деяния, которые ранее до изменения законодательства являлись преступными, имеет как положительное, так и отрицательное значение. «Перевод» уголовно наказуемых деяний в разряд административных правонарушений вызвал некоторые трудности для правоприменителя, которые касаются квалификации составов административных правонарушений, сбора доказательств, а также доказывания вины.

При анализе диспозиции ст. 6.1.1 КоАП РФ возникает следующая проблема. Из диспозиции следует, что к административной ответственности за нанесение побоев

будет привлекаться лицо, нанесшее побои или совершившее иные насильственные действия, которые причинили физическую боль, но не повлекли за собой последствия, указанные в ст. 115 УК РФ. Иначе говоря, такие насильственные действия хоть и причинили физическую боль, но при этом они не повлекли причинение вреда здоровью. В данном случае под термином «причинение легкого вреда здоровью» понимается вред, который вызывает кратковременное расстройство здоровья или незначительную стойкую утрату общей трудоспособности. Вместе с тем, в теории права нет подобного термина, определяющего побои именно со стороны административного законодательства. На основании комментария к статье 116 УК РФ побои представляют собой действия, которые характеризуются многократным нанесением ударов [2]. Ряд правоведов говорит о том, что удары должны быть нанесены два раза и более, и только тогда мы можем говорить о нанесении побоев. Некоторые обращают внимание на морфологическую характеристику слова «побои», говоря о том, что слово это не имеет формы единственного числа, поэтому даже однократный удар можно квалифицировать как побои. Отсутствие единого нормативного закрепления данного термина нередко приводит к затруднениям в вынесении постановления о виновности лица.

Так, например, нанесение одного удара открытой ладонью по лицу (пощечина) является основанием для возбуждения дела по ст. 6.1.1 КоАП РФ. В ходе рассмотрения дела судьей было принято решение, что однократный удар открытой ладонью по лицу не может быть назван побоями, так как отсутствуют последствия, предусмотренные ст. 115 УК РФ, иначе говоря, нет событий административного правонарушения. На основании постановления судьи производство по делу было прекращено [3].

Еще один спорный момент возникает при определении понятия «иных насильственных действий». А. И. Рарог в комментарии к Уголовному кодексу Российской Федерации под иными насильственными действиями подразумевает любые действия, которые способны причинить физическую боль. К таковым могут быть отнесены сдавливание различных частей тела, щипание, укусы, заламывание рук [4]. А. В. Бриллиантов, Г. Д. Долженкова, Э. Н. Жевлаков, помимо вышеуказанных действий, также относят причинение боли как острыми (сечение), так и тупыми предметами, нанесение термических повреждений и подобные действия. Некоторые правоведы трактуют данное понятие более широко, понимая под насильственными действиями «длительное лишение пищи, питья и тепла; помещение (или оставление) потерпевшего во вредных для здоровья условиях либо другие сходные действия».

В результате, четко сформулированных законодателем определений понятий «побои» и «иные насильственные действия» в настоящее время нет. В связи с этим существует различное толкование правовых норм, что приводит к различному назначению наказания, а в некоторых случаях и вовсе позволяет виновному избежать наказания.

Так, в соответствии с постановлением по делу № 5-30/2017 Россошанского районного суда было прекращено производство по делу об административном правонарушении. Хотя, в помещении судебного участка лицо, в отношении которого

велось производство по делу об административном правонарушении, признал факт совершения административного правонарушения, предусмотренного ст. 6.1.1 КоАП РФ. Между тем, лицо призналось в содеянном, помирился с потерпевшей, на основании чего попросил суд прекратить в отношении него производство по делу об административном правонарушении. Потерпевшая же заявила, что более не имеет претензий к правонарушителю. Судья на основании п. 9 ч. 1 ст. 24.5 КоАП РФ вынес, что производство по делу об административном правонарушении может быть прекращено на основании иных обстоятельств, предусмотренных КоАП РФ. Под иными обстоятельствами он подразумевал малозначительность правонарушения, предусмотренная ст. 2.9 КоАП РФ. Однако возникают закономерные вопросы, что же является побоями и какие нанесенные повреждения могут считаться малозначительными. К сожалению, законодатель еще не дал на них ответа [5].

Как показывает практика применения ст. 6.1.1 КоАП РФ, проблемы возникают и при назначении наказания. Одной из мер ответственности, предусмотренной данной статьей, является наложение административного ареста. Административный арест является исключительным видом наказания и может быть назначен судьей в особых случаях, если, исходя из характера деяния и личности обвиняемого, применение иных мер наказания не обеспечит реализации задач административной ответственности. При этом, необходимо иметь в виду, что административный арест не применяется к беременным женщинам, женщинам, имеющим детей в возрасте до четырнадцати лет, инвалидам I и II групп, военнослужащим. Судье в кратчайшие сроки необходимо проверить данную информацию. Однако в настоящее время требования по наложению административного ареста выполняются не в полной мере.

Например, мировой судья Ямальского судебного района вынес постановление по делу об административном правонарушении, предусмотренного ст. 6.1.1 КоАП РФ и назначил наказание в виде административного ареста на срок 10 суток, при этом он отметил, что отягчающие обстоятельства по делу отсутствуют. Возникает вопрос, на каком основании судьей было назначено именно это наказание и почему иные меры наказания не обеспечат реализации задач административной ответственности. Именно такая ситуация является недопустимой, решение судьи должно быть мотивировано.

Изучая практику применения статьи 6.1.1 КоАП РФ в Бузулукском районе Оренбургской области можно вынести следующее, что из 116 протоколов об административных правонарушениях, предусмотренных ст. 6.1.1 КоАП РФ, 49 возвращено в межмуниципальный отдел для устранения недостатков. Мировые судьи судебных участков отметили следующие обстоятельства, которые послужили основанием для возврата протоколов об административном правонарушении [6].

Во-первых, в некоторых протоколах, в нарушение ч. 2 ст. 28.2 КоАП РФ, отсутствовали обязательные признаки состава правонарушения, предусмотренного ст. 6.1.1 КоАП РФ. Например, конкретные действия виновного лица в отношении потерпевшего, иначе говоря, способ совершения административного правонаруше-

ния; характер, т. е. описание причиненных телесных повреждений; степень тяжести вреда здоровью, а также иные сведения: мотивы и цели, форма вины.

Во-вторых, в материалах дела об административном правонарушении отсутствует заключение эксперта о тяжести нанесенных телесных повреждений, что создает значительные трудности для рассмотрения дела. Как нам известно, данное деяние можно также квалифицировать по ст. 116 УК РФ или по ст. 115 УК РФ.

В-третьих, в некоторых протоколах отсутствует решение органа дознания, который проверяет заявление потерпевшего о причинении ему телесных повреждений. Иначе говоря, отсутствует решение об отказе в возбуждении уголовного дела, которое свидетельствовало бы о том, что в действиях гражданина нет признаков уголовно наказуемого деяния. Ведь в соответствии с п.3 ч.1.1 ст. 29.9 КоАП РФ если в деянии обвиняемого содержатся признаки состава преступления, дело об административном правонарушении подлежит прекращению, а материалы дела передаются в орган предварительного следствия. Можно сказать, что данное обстоятельство является следствием предыдущего пункта

В-четвертых, есть случаи поступления в суд абсолютно идентичных протоколов об административном правонарушении. Это свидетельствует о том, что при одновременном поступлении заявлений о нанесении побоев, если лица взаимно причинили друг другу телесные повреждения, должностные лица подробно не выясняют обстоятельства происходящего в отношении каждого потерпевшего, а просто копируют объяснения участников конфликта и иных материалов дел.

Таким образом, как показывает практика применения статьи 6.1.1 КоАП РФ существует немало проблем для разрешения дел по данной статье. Причиной этому является, прежде всего, новизна нормативного регулирования. Однако необходимо отметить, что судьи обращают особое внимание на все затруднения при рассмотрении дел данной категории и учитывают ошибки при вынесении постановлений об административных правонарушениях.

Литература

1. *Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 30.10.2017) // «Российская газета», № 256, 31.12.2001.*
2. *Бриллиантов А. В., Долженкова Г. Д., Жевлаков Э. Н., Пудовочкин Ю. Е. Комментарий к Уголовному кодексу Российской Федерации. В 2 т. Т. 1. / под ред. А. В. Бриллиантова. 2-е изд. Москва : Проспект, 2016. 792 с.*
3. *Судебные и нормативные акты Российской Федерации. Постановление Кочубеевского районного суда Ставропольского края № 5-723/2016 от 20 окт. 2016 г. URL: <http://www.sudact.ru/> (дата обращения: 06.12.2016).*
4. *Комментарий к Уголовному кодексу Российской Федерации. 10-е изд. / отв. ред. А. ОИ. Рарог. Москва : Проспект, 2016. 944 с.*
5. *Решение Санкт-Петербургского городского суда от 18.05.2017 № 12-572/2017 по делу № 5-30/2017. URL: <http://www.consultant.ru/>.*
6. *Обобщение по итогам рассмотрения дел об административных правонарушениях, предусмотренных ст. 6.1.1. КоАП РФ 23 января 2017 г. г. Бузулук. Судебный*

участок №2 мирового судьи города Бузулука Оренбургской области. URL: <https://buz2.kodms.ru/press/>.

References

1. *Kodeks Rossiyskoy Federatsii ob administrativnykh pravonarusheniyakh ot 30.12.2001 № 195-FZ (red. ot 30.10.2017) [The code of the Russian Federation about administrative offences" dated 30.12.2001 № 195-FZ (as amended on 30.10.2017)]. Rossiyskaya Gazeta, 2001, no. 256, 31 dec.*
2. *Brilliantov A. V., Dolzhenkova G. D., Zhevlakov E. N., Pudovochkin Yu. E. Kommentariy k Ugolovnomu kodeksu Rossiyskoy Federatsii. V 2 t. T. 1 [Commentary on the Criminal code of the Russian Federation. In 2 v. 2nd ed. Vol. 1. Moscow, Prosoect Publ., 2016, 792 p.*
3. *Sudebnye i normativnye akty Rossiyskoy Federatsii. Postanovlenie Kochubeevskogo rayonnogo suda Stavropol'skogo kraya № 5-723/2016 ot 20 okt. 2016 g. [Judicial and regulatory acts of the Russian Federation. Resolution of the Kochubeyevsky district court of the Stavropol territory No. 5-723/2016 of October 20, 2016]. Available at: [http:// www.sudact.ru/](http://www.sudact.ru/) (accessed: 06.12.2016).*
4. *Rarog A. I. (ed.). Kommentariy k Ugolovnomu kodeksu Rossiyskoy Federatsii. 10-e izd. [Commentary to the criminal code of the Russian Federation - 10th ed.]. Moscow, Prospect Publ., 2016, 944 p.*
5. *Reshenie Sankt-Peterburgskogo gorodskogo suda ot 18.05.2017 № 12-572/2017 po delu № 5-30/2017 [Decision of the Saint Petersburg city court No. 12-572/2017 of 18.05.2017 in case No. 5-30/2017]. Available at: <http://www.consultant.ru/> (accessed: 06.12.2017).*
6. *Obobshchenie po itogam rassmotreniya del ob administrativnykh pravonarusheniyakh, predusmotrennykh st. 6.1.1. KoAP RF 23 yanvarya 2017 g. g. Buzuluk. Sudebnyy uchastok №2 mirovogo sud'i goroda Buzuluka Orenburgskoy oblasti [Summarizing the results of consideration of cases on administrative offences, provided for by article 6.1.1. Administrative code 23 Jan 2017 Buzuluk. Judicial precinct No. 2 of the magistrate of Buzuluk, Orenburg region]. Available at: <https://buz2.kodms.ru/press/> (accessed: 06.10.2020).*

УДК 372.879.6/796.012.612

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ПРОСТРАНСТВЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ****NONCONVENTIONAL TECHNOLOGIES OF PHYSICAL TRAINING
IN SPACE OF INCLUSIVE EDUCATION****Мищенко Ирина Александровна**

*кандидат биологических наук, доцент
кафедры адаптивной физической культуры, физиологии
и медико-биологических дисциплин
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия*

Mishchenko Irina Aleksandrovna

*candidate of biological Sciences, associate professor
department of adaptive physical culture, physiology and biomedical disciplines
Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
Lipetsk, Russia*

Червякова Елена Викторовна

*аспирант
Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского
г. Липецк, Россия*

Chervyakova Elena Viktorovna

*graduate student
Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
Lipetsk, Russia*

Аннотация. Исследование было направлено на оценку адаптации школьников к условиям инклюзивного образования. Было выявлено, что все школьники инклюзивного пространства находятся в неблагоприятном психофункциональном состоянии. Установлена возможность коррекции психофункционального состояния школьников с помощью нетрадиционных технологий физического воспитания. Была предложена адаптивная осознанно-моделирующая гимнастика, реализация которой на занятиях по физическому воспитанию позволила повысить адаптационный потенциал, улучшить самооценку своего состояния и снизить уровень невротизации школьников.

Abstract. The study was aimed at assessing the adaptation of schoolchildren to the conditions of inclusive education. It was found that all schoolchildren in the inclusive space are in a disadvantaged psychofunctional state. The possibility of correcting the psychofunctional state of schoolchildren using non-traditional physical education technologies has been established. Adaptive conscious-modeling gymnastics was proposed, the implementation of which in physical education classes allowed to increase adaptive potential, improve self-esteem of one's condition and reduce the level of neurotization of schoolchildren.

Ключевые слова: инклюзивное образование, инновация, адаптация к условиям обучения, адаптивная осознанно-моделирующая гимнастика.

Keywords: inclusive education, innovation, adaptation to learning conditions, adaptive conscious-modeling gymnastics.

На современном этапе развития образования на первый план выходят проблемы социализации и адаптации обучающихся. Поэтому внедрение стандартов инклюзивного образования относят к числу характерных примеров результативной системной инновации.

Инклюзия – это прогрессивное направление развития образования на всех уровнях. Данная инновация затрагивает разные сферы деятельности образовательных организаций: руководства, сотрудничества педагогов, обучающихся, родителей, реализация связи с общественностью, анализом и информационным обеспечением инновационной деятельности. Системный подход в развитии инклюзивного обучения осуществляется и на уровне государственной политики в сфере образования и на уровне регионов [7, с. 31].

Изучение психофизического здоровья и особенностей адаптации школьников к условиям инклюзивного образования является актуальным направлением междисциплинарных исследований.

Поступая в первый класс, даже школьники, не имеющие проблем со здоровьем, переживают стресс, попадая в новые непривычные условия – сложные учебные нагрузки, увеличение личной ответственности и новые социальные контакты. Одновременно с этим, школьники с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), попадая в новые социально-образовательные условия, в несколько раз чаще чувствуют себя некомфортно и напряженно, соблюдая при этом дистанцию в общении с одноклассниками. Соответственно у них увеличивается тревожность, связанная с нахождением в незнакомой среде [2, с. 5].

Часто трудности обучения детей с ОВЗ в условиях инклюзивного образования связаны с ухудшением функционального состояния их организма в процессе адаптации к учебным нагрузкам. Развитие напряжения адаптации и дезадаптивных состояний является фактором, способствующим снижению умственной и двигательной активности детей, обучающихся в условиях инклюзии.

По мнению многих исследователей, важное значение в решении проблемы интеграции и социализации детей с ОВЗ в условиях современного образования приобретает физическая культура и спорт. Физическая культура может явиться эффективным средством улучшения адаптации к условиям инклюзивного обучения и коррекции психофункционального состояния школьников [3, с. 18; 5, с. 196].

Одним из важных условий нормального формирования и развития организма ребенка является движение. При помощи двигательной активности развиваются зоны коры больших полушарий мозга, улучшается межцентральная координация, становится возможной коррекция недостатков психофизического состояния, формируется двигательная взаимосвязь анализаторных систем и высших психических функций. Движение обеспечивает оптимальное функционирование организма школьника, а также повышает умственную и физическую работоспособность. Со-

гласно этому, важным направлением улучшения адаптации лиц с ОВЗ к условиям инклюзивного обучения является применение средств физической культуры для коррекции возникающего в процессе обучения психофизического напряжения. Вместе с тем, важно делать акцент на мобилизацию собственных компенсаторных механизмов, которая может быть осуществлена на основе изучения физиологических особенностей адаптации у лиц с ОВЗ к условиям инклюзивного образования [4, с. 170].

При этом, применение средств улучшения адаптации должна осуществляться на физиологически обоснованных принципах, в частности с учетом функционального состояния нервной системы и механизмов вегетативного обеспечения.

Исходя из этого нами было организовано исследование по изучению динамики показателей адаптации школьников к условиям инклюзивного обучения и возможности коррекции психофункционального состояния школьников с помощью нетрадиционных инновационных технологий физического воспитания.

К исследованию были привлечены 20 школьников с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата и задержкой психического развития), обучающихся в 1-5 классах, и 159 нормально развивающихся сверстника из пяти общеобразовательных учреждений г. Липецка.

Для оценки показателей психофизической адаптации и психофункционального состояния школьников применялись следующие методики исследования:

- кардиоинтервалография. Анализ вариабельности сердечного ритма осуществлялся на электрокардиографе «Поли-Спектр-8/EX» с программой «Поли-Спектр-Ритм». У исследуемых в положении лежа проводилась 5-минутная запись электрокардиограммы. В период регистрации записи школьников информировали о том, что они не должны выполнять глубоких вдохов, кашлять и усиленно сглатывать слюну. После окончания 5 минут проводилась активная ортостатическая проба (АОП). Во время АОП также проводилась запись электрокардиограммы в течении 5 минут. Для оценки адаптационных процессов использовали показатель активности регуляторных систем (ПАРС). Расчет ПАРС проводился по пяти критериям: суммарному эффекту регуляции (по показателям частоты сердечных сокращений); суммарной активности регуляторных механизмов (по суммарной мощности спектра – TP); вегетативному балансу (по показателям индекса напряжения, RMSSD, по мощности спектра высокочастотных колебаний – HF, индексу централизации); мощности спектра низкочастотных колебаний – LF и мощности спектра очень низкочастотных колебаний – VLF. Дополнительно проводили оценку функционального состояния (ОФС) школьников исходя из оценки общих резервов регуляции – TP, резервов адаптации (по сумме мощности LF и HF в покое), рациональности расходования резервов при функциональной пробе (оценка «рациональное – нерациональное – истощение – подавление» по динамике мощности HF, приросту LF/HF и K30/15 при функциональной пробе по отношению к покою) и напряжению вегетативной регуляции (по произведению симпато-парасимпатического баланса в фоновой и ортопробе).

- оценка адаптационного потенциала (Р. М. Баевский);

– анкета самооценки состояния - для оценки психологических (эмоции, самочувствие, настроение) и физических (бодрость, усталость, сила, энергия) критериев качества жизни школьников.

– диагностика уровня невротизации - для анализа воздействия эмоциональных и вегетативных влияний на адаптивные реакции школьников.

Исследование проводилось в течение 2019-2020 учебного года, в начале октября 2019 г. и в конце февраля 2020 г. Результаты обследования школьников представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей психофизической адаптации и психофункционального состояния школьников в условиях инклюзивного образования

№ п/п	Показатели	Нормально развивающиеся школьники		Школьники с ОВЗ	
		в начале исслед.	в конце исслед.	в начале исслед.	в конце исслед.
1. Кардиоинтервалография					
показатель активности регуляторных систем (ПАРС), %					
	Состояние нормы или состояние удовлетворительной адаптации, ПАРС (1-3 балла)	13,84	80,50	10,0	65,0
	Состояние функционального напряжения, ПАРС (3-6 балла)	61,64	16,35	50,0	25,0
	Состояние перенапряжения или состояние неудовлетворительной адаптации, ПАРС (6-7 балла)	24,52	3,15	40,0	10,0
	Состояние истощения регуляторных систем или срыв адаптации, ПАРС (7-11 баллов)	-	-	-	-
оценка функционального состояния (ОФС), %					
	Функциональное состояние отличное, ОФС (4,1-5 балла)	6,29	16,98	-	5,0
	Функциональное состояние хорошее, ОФС (3,1-4 балла)	16,35	49,69	15,0	50,0
	Функциональное состояние удовлетворительное, ОФС (2,1-3 балла)	72,33	32,70	65,0	35,0
	Функциональное состояние снижено, ОФС (1,1-2 балла)	5,03	0,63	20,0	10,0
	Функциональное состояние значительно снижено, ОФС (1 балл и менее)	-	-	-	-
2. Адаптационный потенциал, %					
	Удовлетворительная адаптация, АП (не более 2,1 у.е.)	23,27	63,52	5,0	60,0
	Напряжение механизмов адаптации, АП (2,11 - 3,2 у.е.)	69,81	35,85	85,0	40,0
	Неудовлетворительная адаптация, АП (3,21 - 4,3 у.е.)	6,92	0,63	10,0	-
	Срыв адаптации, АП (4,30 у.е. и более)	-	-	-	-
3. Самооценка состояния, %					
	хорошее	32,70	65,41	5,0	55,0
	удовлетворительное	64,15	34,59	75,0	45,0
	неудовлетворительное	3,15	-	20,0	-
4. Уровень невротизации, %					
	допустимый	13,84	83,02	5,0	80,0
	повышенный	71,07	16,98	60,0	15,0
	высокий	15,09	-	35,0	5,0

Результаты комплексной оценки адаптации по показателям активности регуляторных систем и адаптационному потенциалу подтверждают, что нарушения адаптационных процессов определяются как в группе школьников с ОВЗ, так и в группе нормально развивающихся обучающихся.

Так, в начале учебного года состояние нормы или удовлетворительной адаптации было зарегистрировано всего у 13,84% нормально развивающихся школьников и у 10,0% обучающихся с ОВЗ. Состояние функционального напряжения отмечалось более чем у половины исследуемых обеих групп – 61,64% в группе нормально развивающихся школьников и 50,0% в группе обучающихся с ОВЗ. Школьников с состоянием перенапряжения механизмов регуляции в группе обучающихся с ОВЗ было выявлено значительно больше по сравнению с нормально развивающимися сверстниками – 40,0% и 24,52% соответственно.

При анализе исходного адаптационного потенциала отмечается аналогичная тенденция. В частности, удовлетворительная адаптация определена всего у 23,27% нормально развивающихся школьников и 5,0% обучающихся с ОВЗ. Большинству обучающихся на начало учебного года характерно напряжение механизмов адаптации – 69,81% нормально развивающимся обучающимся и 85,0% школьникам с ОВЗ. Состояние неудовлетворительной адаптации определялось у незначительного количества школьников, но более выражено в группе обучающихся с ОВЗ.

Полученные данные подтверждают, что комплекс факторов пребывания в школьной инклюзивной среде вызывает напряжение регуляторных систем. Состояния функционального напряжения являются пограничными между нормой и патологией. Они могут предшествовать развитию болезни и отражают снижение адаптационных возможностей организма. Полученные результаты, свидетельствуют, что инклюзивная среда вызывает снижение адаптационных резервов у всех школьников инклюзивного пространства, что в свою очередь может приводить к физической детренированности, нервно-психической напряженности и повышенному утомлению.

Данный факт, подтверждают полученные данные об исходном функциональном состоянии школьников, обучающихся в условиях инклюзивного образования, по суммарной оценке, показателей variability сердечного ритма. Так, на начало учебного года отличное функциональное состояние отмечено только у 6,29% нормально развивающихся школьников и отсутствует у обучающихся с ОВЗ. Отличное функциональное состояние характеризуется выраженным преобладанием парасимпатической нервной системы в управлении ритмом сердца, высокими резервами оперативного приспособления, экономичной работой организма школьника и рациональным расходом резервов при функциональной пробе, а также низким напряжением механизмов вегетативной регуляции. Необходимо отметить, что отличное функциональное состояние является залогом высокой устойчивости к сложным, в психофизическом плане, условиям инклюзивной среды и хорошей способности адаптироваться к этим условиям.

Хорошее функциональное состояние проявляется в умеренном преобладании парасимпатической нервной системы в управлении ритмом сердца. При этом, резервы оперативного приспособления - выше среднего. Отмечается экономичная

работа организма обучающегося и рациональное расходование резервов при функциональной пробе. Напряжение механизмов вегетативной регуляции - ниже среднего. Вышеобозначенное функциональное состояние, на начало учебного года, определялось у 16,35% нормально развивающихся школьников и у 15,0% обучающихся с ОВЗ.

Удовлетворительное функциональное состояние диагностировано больше, чем у половины исследуемых школьников: 72,33% - в группе нормально развивающихся школьников и 65,0% - в группе обучающихся с ОВЗ. Оно отличается тем, что влияние парасимпатической нервной системы на сердечный ритм уравнивается другими механизмами управления ритмом сердца, средними резервами оперативного приспособления, нерациональным расходом резервов при функциональной пробе и средним напряжением механизмов вегетативной регуляции. При данном состоянии, может появляться различная степень адаптационных механизмов. Функциональные возможности организма в покое не снижены, но способность адаптироваться к нагрузкам, в том числе и учебным, уменьшена.

Сниженное функциональное состояние определено на начало учебного года у 5,03% нормально развивающихся школьников и у 20,0% обучающихся с ОВЗ. При сниженном функциональном состоянии наблюдается уменьшение активности парасимпатического звена вегетативной нервной системы, выражена централизация управления ритмом сердца, резервы оперативного приспособления - ниже среднего. Отмечается неэкономичная работа организма школьника при функциональной пробе (истощение) и выше среднего напряжение механизмов вегетативной регуляции. Это функциональное состояние приводит к неудовлетворительной адаптации к условиям окружающей среды. Функциональные возможности организма снижены. Гомеостаз сохраняется только за счет значительного напряжения регуляторных систем или включения компенсаторных механизмов.

Результаты исходного тестирования показали, что самооценка хорошего психофизического состояния в начале года оказалась на более высоком уровне у нормально развивающихся школьников (32,7% против 5,0% в группе с ОВЗ). Удовлетворительно оценили свое состояние большинство школьников: 64,15% - в группе нормально развивающихся школьников и 75,0% - в группе обучающихся с ОВЗ. Неудовлетворительно оценили собственное состояние всего 3,15% нормально развивающихся школьников, и в 6 раз больше обучающихся с ОВЗ (20,0%).

Анализ уровня невротизации показал, что в начале учебного года повышенный уровень невротизации был отмечен у значительной части всех обучающихся (71,07% у нормально развивающихся школьников и 60,0% - школьников с ОВЗ). Высокий уровень невротизации выявлен у 15,09% нормально развивающихся школьников и у 35,0% обучающихся с ОВЗ. При этом, необходимо заметить, что допустимый уровень невротизации определяется всего у 13,84% нормально развивающихся школьников и только у 5,0% обучающихся с ОВЗ.

По нашему предположению, повышенный уровень невротизации в группе нормально развивающихся школьников, может объясняться недостаточным уровнем развития необходимой эмпатии по отношению к школьникам с ОВЗ, который вызы-

вает негативные и неадекватные эмоции, направленные в сторону таких детей и, как следствие, высокий уровень невротизации.

Таким образом, результаты исходного исследования показали, что все школьники, обучающиеся в условиях инклюзии находятся в неблагоприятном психофункциональном состоянии. Поэтому и коррекция данного состояния должна проводиться в двух группах обучающихся - с ОВЗ и нормально развивающихся школьников.

Как уже отмечалось, физическая культура обладает огромным потенциалом улучшения функционального состояния обучающихся, повышения их адаптационных возможностей и нормализации психоэмоционального состояния. К сожалению, традиционные средства физической культуры, применяемые в образовательных учреждениях, не позволяют полностью решать проблемы успешной адаптации школьников к условиям инклюзивного образования. Нами была предпринята попытка включить в структуру урока физической культуры нетрадиционные инновационные средства физической культуры. Применительно к педагогическому процессу в сфере физической культуры, инновация – это использование нового в цели, содержании, методах и формах обучения, организация интерактивной деятельности учителя и учащегося [1]. В общем плане, под инновационной технологией, понимают деятельность по созданию, освоению и использованию каких-либо новшеств [6, с. 43].

Результаты собственных исследований по выявлению особенностей психофизической адаптации и психофункционального состояния школьников, обучающихся в условиях инклюзивного обучения позволили определить основные направления коррекционной работы, поставить частные задачи и подобрать наиболее эффективные, инновационные средства коррекции психофункционального состояния. Нами была предложена адаптивная осознанно-моделирующая гимнастика, упражнения которой включались в подготовительную, основную и заключительную части урока физической культуры. Структура адаптивной осознанно-моделирующей гимнастики представлена на рисунке 1.

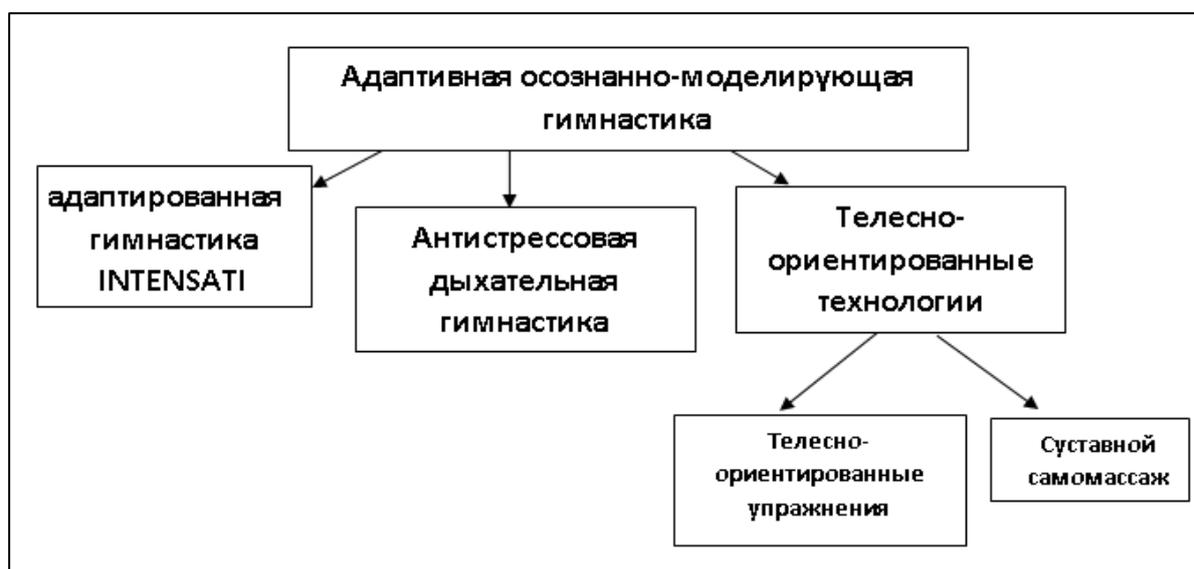


Рис. 1. Структура адаптивной осознанно-моделирующей гимнастики

В подготовительной части урока применялась антистрессовая дыхательная гимнастика. Использовались 10 дыхательных упражнений, выполняемых в определенном порядке и направленных на повышение жизненного тонуса, улучшение настроения, снижение стрессового воздействия, связанного с условиями инклюзивного обучения. Выполнение антистрессовой дыхательной гимнастики занимало 3-4 минуты.

В основную часть урока по физической культуре была включена адаптированная гимнастика INTENSATI, основанная на осознанных намерениях. Ее содержание заключается в том, что при выполнении разнонаправленных физических упражнений, громко произносятся аффирмации – краткие фразы, содержащие вербальную формулу. Многократное и систематическое повторение данных формул позволяет закреплять требуемый позитивный образ психофизического состояния, влияющего на улучшение психофизиологического состояния, выработку установки на успешность и моделирование оптимальных стереотипов поведения. На гимнастику INTENSATI отводилось около 6 минут.

В заключительной части урока применялись телесно-ориентированные упражнения или суставной самомассаж. Общим в использовании методов телесно-ориентированной терапии являлось включение в процессе коррекции кинестетической сферы школьника, основанное на представлении о неразрывной связи тела и духовно-психической сферы. Воздействуя на бессознательный компонент регуляции действия, телесно-ориентированные техники способствовали коррекции дезадаптивных стереотипов, влияя на образ действия через систему обратной связи и процессы рефлексии.

Синтез данных методик был назван нами, согласно основному принципу их действия, адаптивной осознанно-моделирующей гимнастикой.

После исходного обследования, предложенная нами методика была включена в учебный процесс по физической культуре и реализовывалась в течение 5 месяцев. Для оценки эффективности использования адаптивной осознанно-моделирующей гимнастики было организовано итоговое обследование школьников по показателям психофизической адаптации и психофункционального состояния (таблица 1).

По итогам проведенных исследований выявлено улучшение адаптационных процессов к условиям инклюзивного обучения по показателям активности регуляторных систем и адаптационному потенциалу.

Так, в конце исследования состояние нормы или удовлетворительной адаптации было зарегистрировано у 80,5% нормально развивающихся школьников по сравнению с 13,84% в начале эксперимента, и у 65,0% обучающихся с ОВЗ, сравнительно с 10,0% выявленных изначально. Состояние функционального напряжения отмечалось в конце исследования всего у 16,35% в группе нормально развивающихся школьников и 25,0% в группе обучающихся с ОВЗ. Число школьников с состоянием перенапряжения или неудовлетворительной адаптацией значительно уменьшается в обеих группах – до 3,15% в группе нормально развивающихся школьников и до 10,0% у обучающихся с ОВЗ.

По уровню адаптационного потенциала также отмечается положительная динамика. Так, удовлетворительная адаптация регистрируется больше, чем у половины

школьников обеих групп – 63,52% нормально развивающихся школьников и 60,0% обучающихся с ОВЗ. Напряжение механизмов адаптации сохраняется в конце исследования у 35,85% нормально развивающихся обучающихся и 40,0% школьников с ОВЗ. Состояние неудовлетворительной адаптации отмечается только у 0,63% школьников с нормативным развитием и отсутствует у обучающихся с ОВЗ.

Улучшение адаптационных процессов положительно повлияло и на функциональное состояние школьников, обучающихся в условиях инклюзивного образования. Так, по окончании исследования число обучающихся с отличным функциональным состоянием увеличивается с 6,29% до 16,98% - у нормально развивающихся школьников, появляется в группе обучающихся с ОВЗ и достигает 5,0%. Количество обследуемых с хорошим функциональным состоянием значительно возрастает с 16,35% до 49,69% - у нормально развивающихся школьников и с 15,0% до 50,0% - у обучающихся с ОВЗ. Удовлетворительное функциональное состояние снижается наполовину по сравнению с исходным и достигает 32,70% - в группе нормально развивающихся школьников, и 35,0% - в группе обучающихся с ОВЗ. Сниженное функциональное состояние также значительно уменьшается с 5,03% до 0,63% - у нормально развивающихся школьников, и с 20,0% до 10,0% - у обучающихся с ОВЗ.

Анализ итоговых результатов показал улучшение самооценки психофизического состояния. В частности, в конце эксперимента показатели психофизического состояния школьников характеризовались самооценкой хорошего состояния у 65,41% нормально развивающихся школьников и у 55,0% обучающихся с ОВЗ, по сравнению с 23,27% и 5,0% в начале исследования соответственно. Удовлетворительно оценили свое состояние 34,59% нормально развивающихся школьников и 45,0% обучающихся с ОВЗ, в сопоставлении с исходными 64,15% и 75,0% соответственно. Неудовлетворительной самооценки собственного состояния при итоговом обследовании не было отмечено ни в одной группе исследуемых.

Наряду с оптимизацией параметров функционального состояния, отмечается снижение уровня невротизации у всех школьников, принимающих участие в эксперименте. Так, число обучающихся с высоким уровнем невротизации отсутствует в группе нормально развивающихся школьников и снижается до 5,0% у школьников с ОВЗ. Повышенный уровень невротизации выявлен всего у 15,09% нормально развивающихся школьников и у 15,0% обучающихся с ОВЗ, по сравнению с 71,07% и 60,0% в начале исследования соответственно. При этом, необходимо заметить, что допустимый уровень невротизации повышается в группе нормально развивающихся школьников с 13,84% до 83,02% и с у 5,0% до 80,0% - у обучающихся с ОВЗ.

Проведенное исследование показало, что психофункциональное состояние школьников, обучающихся в условиях инклюзии, характеризуется неблагоприятными проявлениями. Эффективными средствами его коррекции могут стать инновационные педагогические технологии физического воспитания, в частности, апробированная в нашем исследовании адаптивная осознанно-моделирующая гимнастика.

Литература

1. Головинова И. Ю., Меркулова А. А. Инновационные технологии в физической культуре // Наука-2020. 2019. № 5 (30). С. 54-69. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 11.10.2020).
2. Коршунов С. Д. Физиологические особенности двигательной адаптации у детей с особыми возможностями здоровья, связанными с ограниченной подвижностью : дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01; [Место защиты: ФГАОУВО Национальный исследовательский Томский государственный университет]. Томск, 2017. 127 с.
3. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. Москва : Академия, 2012. 240 с.
4. Инклюзивное профессиональное образование в России: социальные и физиологические барьеры : монография / Л. В. Капилевич, [и др.]. Томск : ТГУ, 2018. 250 с.
5. Паначев В. Д. Социализация личности с отклонениями в состоянии здоровья // Социальное благополучие человека в современной России: факторы риска и факторы защиты : материалы III краевой студ. науч.-практ. конф. Пермь, 2011. С. 195-197.
6. Ульянова И. С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. 2015. № 10.1 (90.1). С. 42-49.
7. Чепель Т. Л. Инклюзивное образование как инновационный проект: опыт Новосибирской области // Инклюзивное образование: методология, практика, технология : Материалы международной научно-практической конференции. Москва : МГППУ, 2011. С. 30–32.

References

1. Golovinova I. Yu., Merkulova A. A. Innovatsionnye tekhnologii v fizicheskoy kul'ture [Innovative technologies in physical culture]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 5 (30). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture> (accessed: 11.10.2020).
2. Korshunov S. D. Fiziologicheskie osobennosti dvigatel'noy adaptatsii u detey s osobymi vozmozhnostyami zdorov'ya, svyazannymi s ogranichennoy podvizhnost'yu [Physiological features of motor adaptation in children with special health opportunities associated with limited mobility]. Dis. Cand. Biol. nauk. Tomsk, Federal state educational institution of higher education national research Tomsk state University, 2017. 127 p.
3. Lubyшева L. I. Sotsiologiya fizicheskoy kul'tury i sporta [Sociology of physical culture and sports]. Moscow, Academy, 2012, 240 p.
4. Inklyuzivnoe professional'noe obrazovanie v Rossii: sotsial'nye i fiziologicheskie bar'ery [Inclusive professional education in Russia: social and physiological barriers] Tomsk, TSU Publ., 2018. 250 p.
5. Panachev V. D. Sotsializatsiya lichnosti s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya [Socialization of the individual with deviations in the state of health]. Sotsial'noe blagopoluchie cheloveka v sovremennoy Rossii: faktory riska i faktory zashchity. Materialy III kraevoy stud. nauch.-prakt. konf [Social well-being of a person in modern Russia: risk factors and protection factors. Materials of the III regional student scientific and practical conference]. Perm, 2011, pp. 195-197.

6. Ul'yanova I. S. *Novye innovatsionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii shkol'nikov* [New innovative technologies in physical education of schoolchildren]. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2015, no. 10.1 (90.1), pp. 42-49.

7. Chepel' T. L. *Inklyuzivnoe obrazovanie kak innovatsionnyy proekt: opyt Novosibirskoy oblasti* [Inclusive education as an innovative project: experience of the Novosibirsk region]. *Inklyuzivnoe obrazovanie: metodologiya, praktika, tekhnologiya. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Inclusive education: methodology, practice, technology. Materials of the international scientific and practical conference]. Moscow, MGPPU Publ., 2011, pp. 30–32.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ ПО НЕПОДВИЖНОЙ ЦЕЛИ**SOME FEATURES OF HIGH-SPEED FIRING AT FIXED TARGET****Фроленков Василий Николаевич**

преподаватель

*Кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел**в особых условиях**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия***Frolenkov Vasily Nikolaevich**

lecturer

*department fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions**Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov**Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы обучения стрелков скоростной стрельбе, а так же формирования необходимых навыков ведения огня в различных условиях.

Abstract. The article considers the issues of training shooters in high-speed shooting, as well as the formation of the necessary skills in firing in various conditions.

Ключевые слова: стрельба из боевого оружия, скоростная стрельба, подготовка для стрельбы, эффективное использование оружия.

Keywords: firing from combat weapons, high-speed firing, making for firing, effective use of weapons.

В образовательных учреждениях системы МВД дисциплина «Огневая подготовка» занимает особое место, так как способствует развитию навыка практической стрельбы для сотрудника ОВД. Целью данной дисциплины является – научить сотрудника (курсанта) правильному и эффективному использованию возможностей оружия, а так же сформировать все необходимые навыки для ведения меткого огня в различных условиях. Сотрудник на протяжении служебной деятельности должен уверенно владеть оружием, метко и быстро поражать заданные мишени (неподвижные/подвижные), на различном расстоянии и при любых погодных условиях.

В соответствии с Приказ МВД России от 23.11.2017 N 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел РФ» сотрудник (курсант) должен знать:

- меры безопасности и исключить любые факторы их нарушения;
- основы внутренней и внешней баллистики;
- назначение, свойства, правила обращения с оружием;
- порядок приведения оружия к бою;
- приемы и правила ведения огня;
- правильные действия, используемые для устранения задержек при стрельбе;

- правильное последовательное выполнение неполной сборки и разборки оружия;
- в соответствии с требованиями и точно выполнять действия по командам руководителя или помощника руководителя стрельб.

Для стрелка, а в нашем случае сотрудника (курсанта) каждый точный выстрел в заданную область поражения является результатом подготовительной работы: устойчивая стойка (изготовка для стрельбы), хват, прицеливание, правильно-сформированный навык по нажатию на спусковой крючок.

Таким образом, можно сказать о том, что при обучении сотрудников ОВД (курсантов) стрельбе, должное внимание следует уделять выработке практического навыка обращения с оружием.

В соответствии с Приказом МВД России от 23.11.2017 N 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел РФ» выделяют один из видов подготовки - упражнения для курсантов и слушателей организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России. Рассмотрим на примере упражнения 2а «Скоростная стрельба с места по неподвижной цели с заданной зоной поражения» особенности огневой подготовки курсанта.

Целью в данном виде упражнения выступает неподвижная грудная мишень (мишень №6в, мишень №4с), с заданными зонами поражения, а именно прямоугольниками 21,0 x 29,7 см. Курсант выполняет стрельбу из положения, стоя с рубежа 10м с израсходованием 4 патронов, время стрельбы не должно превышать 10с. Алгоритм используемый для выполнения упражнения 2а заключается в следующем: курсант выходит на огневой рубеж по команде руководителя (помощника руководителя) выполняет действия «Заряжай», затем докладывает о своей готовности к стрельбе. Далее руководитель (помощник руководителя) проверяет готовность курсанта и подает команду «Огонь» при одновременном включении секундомера. Курсант извлекает пистолет, принимает изготовку для стрельбы, выключает предохранитель, досылает патрон в патронник и производит выстрел. По истечении времени данного на это упражнение руководитель (помощник руководителя) подает команду «Стой, прекратить стрельбу».

Особенностью упражнения 2а является то, что оно выполняется в скоростном ритме с заданной зоной для поражения с учетом установленного времени. Поэтому при подготовке курсант должен сконцентрировать свое внимание на отработке четкости и точности выполняемых действий для сокращения времени: извлечение пистолета из кобуры, досылания патрона в патронник с одновременным вынесением оружия в цель, быстрым прицеливание и производством первого выстрела. Важно исключить какие-либо переборы в стойке, хвате и «рывки» в нажатии на спусковой крючок. Одна из часто встречаемых проблем у курсантов – это быстрое рывковое нажатие на спусковой крючок, данное приводит к искажению результата, так как из-за резкого нажатия направления ствола пистолета меняется.

На быстроту выполнения так же влияет холостая стрельба, проработка всего механизма упражнения. Так как при стрельбе движения выполняются в большинстве моментов интуитивно, на уровне условных рефлексов, то курсант предва-

рительно должен проработать весь механизм, например: стойка (на двух опорах) должна быть устойчивая и «удобная» для стрельбы; хват (с двух рук), руки должны плотно прилегать к рукоятке. Чтобы научиться мгновенно извлекать оружие, быстро досылать патрон в патронник и производить выстрел, необходимо настойчиво и упорно тренироваться. Только со временем тело и руки приобретают нужную координацию, привыкают к геометрии и весовому балансу оружия.

Немаловажное значение играет плавное нажатие на спусковой крючок, т.е. без «рывков» и остановок. Холостая стрельба одно из основных индивидуальных упражнений для подготовки курсанта, так при данном виде возможно быстрое выявление ошибок и их своевременное исправление.

Поэтому, соблюдая все требования и тренируя свои навыки в стрельбе, курсант сможет достигнуть стабильности в технике выполнения упражнения.

Рассмотрим еще одну особенность выполнения упражнения 2а. На дистанции, где расстояние не превышает 10 м, как в нашем упражнении, стрельба осуществляется интуитивным способом. Так как мишень – это наш потенциальный преступник, который является угрозой, то курсант концентрируется на мишени, а не на прицельных приспособлениях. На коротком расстоянии рекомендуется, фокусировать взгляд не на прицельных приспособлениях, а на мишени, мушку и целик видеть нечетко, т.к. на таких дистанциях преимущество прицельной стрельбы неочевидно.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что для достижения желаемого результата в стрельбе при выполнении упражнения 2а стоит руководствоваться принципом «от простого к сложному», а именно проработка отдельных элементов данного упражнения, доведения до «автоматизма», а затем соединение их в единый комплекс.

Литература

1. *Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23.11.2017 N 880 [Электронный ресурс]. URL: <https://мвд.рф/mvd/documents/20120328164545/item/12747712>*
2. *Огневая подготовка: учебное пособие / С. В. Иванников, С. И. Рабазанов, О. Е. Рязанов, А. В. Курицын. Рязань, 2016. 355 с.*
3. *Иванников С. В. Использование элементов практической стрельбы из пистолета (формата I.P.C.S.) в системе огневой подготовки сотрудников ОВД : учебно-методическое пособие / С. В. Иванников, С. И. Рабазанов, О. Е. Рязанов. – Рязань : Рязанский филиал Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, 2015. - 48 с.*
4. *Совершенствование подготовки специалистов для органов внутренних дел средствами имитационно-тактических полигонов / С. И. Рабазанов, С. В. Ратников, А. В. Гайдамакин, Н. О. Барабанов, С. И. Жуков. - Рязань, 2015. - 85 с.*

References

1. *Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii ognevoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii : prikaz MVD Rossii ot 23.11.2017 N 880 [On approval of the Instruction on the organization of fire training in the internal affairs bodies of the Russian Federation. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated 23.11.2017 N 880]. Available at: <https://mvd.rf/mvd/documents/20120328164545/item/12747712> (accessed: 28.09.2020).*
2. *Ivannikov S. V., Rabazanov S. I., Ryazanov O. E., Kuritsyn A. V. Ognevaya podgotovka [Fire training]. Ryazan, 2016, 355 p.*
3. *Ivannikov S. V., Rabazanov S. I., Ryazanov O. E. Ispol'zovanie elementov prakticheskoy strel'by iz pistole-ta (formata I.P.C.S.) v sisteme ognevoy podgotovki sotrudnikov OVD [Use of elements of practical pistol firing (format I.P.C.S.) in the system of fire training of internal affairs officers]. Ryazan, Ryazan branch of Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.YKikotya Publ., 2015, 48 p.*
4. *Rabazanov S. I., Ratnikov S. V., Gaydamakin A. V., Barabanov N. O., Zhukov S. I. Sovershenstvovanie podgotovki spetsialistov dlya organov vnutrennikh del sredstvami imitatsionno-takticheskikh poligonov [Improving the training of specialists for internal affairs bodies by means of simulation and tactical training grounds]. Ryazan, 2015, 85 p.*

УДК 355/359.08

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ
СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ****SOME ASPECTS OF THE USE OF FIREARMS EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES*****Савчук Никита Александрович****кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
Орел, Россия****Savchuk Nikita Aleksandrovich****department of fire training and activities of the department of internal affairs
in special conditions**Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia*

Аннотация. В представленной статье речь идет о месте профессионально-психологической готовности к правомерному применению табельного огнестрельного оружия, а также о проблемах подготовки сотрудников полиции к правомерному применению огнестрельного оружия в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности и путях их решения.

Abstract. The article deals with the place of professional and psychological readiness for the lawful use of service firearms, as well as the problems of training police officers to the lawful use of firearms in various situations of operational and service activities and ways to solve them.

Ключевые слова: огнестрельное оружие, сотрудники полиции, деятельность сотрудника полиции, применение огнестрельного оружия.

Keywords: firearms, police officers, activities of a police officer, use of firearms.

Одним из ведущих разделов профессиональной служебной и физической подготовки системы МВД является огневая подготовка, основополагающая задача которой научить сотрудников органов быстро и правильно ориентироваться в сложной оперативной обстановке и принимать соответствующие решения по применению огнестрельного оружия.

– Во время задержания правонарушителя используются методы убеждения и принуждения. Наиболее эффективным методом принуждения является угроза применения огнестрельного оружия. Особенно явно роль огнестрельного оружия проявляется во время антитеррористических операций.

– Сотрудники органов внутренних дел часто работают в сложных конфликтных, а иногда и экстремальных ситуациях. При этом, несомненно, они ощущают высокое нервное напряжение, огромную нагрузку на психику. Поэтому к сотрудникам ОВД и их профессиональной служебной и физической подготовке предъявляются высокие требования.

– Не взирая на это, имеют место случаи, когда сотрудники полиции оказываются неготовыми к экстремальным ситуациям, и это, к большому сожалению, приводит порой к фатальным, необратимым последствиям.

Поскольку применение огнестрельного оружия, как правило, несет причинение вреда и связано с риском нанесения тяжелых последствий, оно регулируется и нормами уголовного законодательства.

Применение специальных средств, либо табельного огнестрельного оружия определяются двумя общими основаниями – административно-правовыми и уголовно-правовыми.

Так, в нормах первой группы определяются основания и способы принудительного влияния, а также устанавливается процедура его осуществления. Нормы второй группы устанавливают, прежде всего, условия правомерности, которые относятся к социально опасным, без которых само основание применения огнестрельного оружия не может иметь места. [1]

Применение табельного огнестрельного оружия в оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции является крайним методом защиты от посягательств на жизнь и здоровье граждан, а также важной составной частью выполнения некоторых служебно-боевых задач сотрудником.

Анализ огневой подготовки курсантов и сотрудников ОВД показал, что формирование правомерной профессионально-психологической готовности к применению табельного огнестрельного оружия осуществляется в двух направлениях: изучение правовых аспектов применения специальных средств, либо табельного огнестрельного оружия, а также выработка автоматических навыков обращения с оружием в условиях, максимально приближенным к реальным условиям повседневной деятельности сотрудников.

Анализируя влияние феномена «эффекта оружия» на личность курсантов образовательных организаций и сотрудников органов внутренних дел следует определить третье необходимое направление – формирование навыков психологической саморегуляции стрелка.

Поиск путей реализации новых подходов к профессионально-психологической подготовке сотрудников полиции к применению огнестрельного и адекватным действиям во время, а также после его применения сегодня все более актуален.

Результатом этой подготовки должна стать непосредственная готовность курсантов, проходящих огневую подготовку в образовательных организациях МВД России и сотрудников территориальных органов подразделений органов внутренних дел к немедленным, решительным и высокоэффективным действиям, которые характеризуются полным самообладанием, мобилизацией воли и усилий, умеренным ощущением нервного возбуждения, ответственностью за успех нейтрализации преступного элемента, полной личной готовностью к встрече с возможной угрозой, способностью к правомерному применению табельного огнестрельного оружия.

Выполнение сотрудниками подразделений полиции служебных обязанностей в оперативно-сложных, конфликтных и экстремальных ситуациях, возникающих при осуществлении служебной деятельности, требует от них внутреннего перелома,

перестройки и культивирования психологического настроения на четкие и уверенные действия по противодействию правонарушителю.

Иногда сотрудники полиции избегают применения специальных средств либо табельного огнестрельного оружия, невзирая на законные основания, в результате чего, страдают люди.

Можно выделить ряд причин, которые сдерживают сотрудников полиции от применения оружия:

1. Отсутствие достаточного опыта.
2. Невозможность полностью контролировать пределы поражающего действия огнестрельного оружия и определить последствия его применения.
3. Недостаток времени, необходимого для адекватной оценки быстро изменяющейся обстановки.
4. Страх перед неблагоприятными последствиями применения табельного огнестрельного оружия ввиду недостаточного понимания четких законодательных рамок правомерности его применения.
5. Психологическая боязнь выстрела из огнестрельного оружия, который усиливается при необходимости стрельбы по реальной цели.
6. Шоковое состояние, повышенная тревожность.
7. Чрезмерное возбуждение, психологическая неподготовленность к применению оружия.

Из вышеперечисленных причин видно, что психологические факторы являются, чуть ли не самыми определяющими.

Таким образом, следует сделать вывод, что формирование у курсантов образовательных организаций системы МВД России, а также действующих сотрудников территориальных органов внутренних дел профессионально-психологической готовности к правомерному применению табельного огнестрельного оружия в необходимых сложных, конфликтных ситуациях, возникающих во время повседневного выполнения оперативно-служебных задач, обеспечит эффективность профессиональной деятельности сотрудника полиции и будет способствовать усилению дисциплины и законности в органах и подразделениях внутренних дел.

Литература

1. Соловей Ю. П. , Каплунов А. И. *Теория и практика применения сотрудниками милиции огнестрельного оружия : учебно-практическое пособие. Омск : Высшая школа милиции МВД России, 1995. 146 с.*

References

1. Solovey Yu. P., Kaplunov A. I. *Teoriya i praktika primeneniya sotrudnikami militsii ognestrel'nogo oruzhiya [Theory and practice of the use of firearms by police officers]. Omsk, Higher School of Militia of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 1995, 146 p.*

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА
ПОСРЕДСТВОМ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШАХМАТЫ»**

**INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF THE CHILD BY MEANS
OF THE ASSOCIATION «CHESS»**

Ткачева Ольга Сергеевна

педагог дополнительного образования

1 квалификационной категории

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр дополнительного образования

Усть-Кутского муниципального образования

г. Усть-Кут, Россия

Tkacheva Olga Sergeevna

Teacher of additional education

1 qualification category

Municipal budget institution Additional education

Center for additional education Ust-Kut municipality

Ust-Kut, Russia

Аннотация. Актуальность проблемы обучения детей игре в шахматы обусловлена поиском эффективных методов интеллектуального развития детей. Идея использования игры в шахматы в формировании развития интеллекта у детей научно и практически давно апробирована и, так или иначе, реализуется во многих странах. Игра в шахматы создает условия для формирования таких качеств ума, как изобретательность и дисциплина, а также таких качеств личности, как выдержка и воля.

Abstract. The Relevance of the problem of teaching children to play chess is determined by the search for effective methods of intellectual development of children. The idea of using the game of chess in shaping the development of intelligence in children has been scientifically and practically tested for a long time and, one way or another, is being implemented in many countries. The game of chess creates conditions for the formation of such qualities of the mind as ingenuity and discipline, as well as such personal qualities as endurance and will.

Ключевые слова: Шахматы, интеллектуальное развитие, инновационные технологии, педагог дополнительного образования.

Keywords: Chess, intellectual development, innovative technologies, teacher of additional education.

То, что шахматы развивают умственные способности и фантазию ребенка, думаю, с этим никто спорить не будет. Также с тем, что шахматы – ценное и очень мощное воспитательное средство и являются идеальным материалом для развития творческого мышления, тренировки памяти. Шахматы формируют и совершенствуют такие черты характера, как решительность, выдержка, терпение, сосредоточенность, усидчивость, способность к риску. Формирование этих качеств нуждается, конечно же, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка огромную мотивацию к выработке у себя опре-

деленных свойств характера. Занятия шахматами способствуют повышению усвоения и учебного материала в школе. В этом актуальность и важность развития популярности шахмат.

С 2017 года в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центра дополнительного образования УКМО реализуется дополнительная общеразвивающая программа «Юный шахматист», для обучающихся 7-14 лет, целью которой является развитие личности обучающегося через знакомство и обучение игре в шахматы. Занятия проходят не только на базе Центра дополнительного образования, но также и на базе СОШ г. Усть-Кута.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный шахматист» применяются следующие технологии:

- технология проблемного обучения;
- технология парного обучения;
- игровая технология;
- информационно-коммуникационная технология

Технология проблемного обучения. Шахматные позиции изначально носят проблемный характер выбора хода, и обучающийся все время сталкивается с тем, что нужно найти выход из сложившейся ситуации, поэтому важной технологией при обучении шахматам является проблемное обучение. Во время шахматной партии или разыгрывании учебных задач обучающимся необходимо анализировать большое количество факторов, влияющих на оценку позиции, выстраивать план игры и рассчитывать в уме варианты на несколько ходов вперед. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется развитию умения оценивать и анализировать проблемные теоретические позиции, партии ведущих гроссмейстеров и своих соперников.

Технология парного обучения. При парном обучении, обучающиеся учатся рассуждать, анализировать, играть в паре с соперником. Во время игры в шахматы ребенок учится выполнять строгие законы, при нарушении которых неизбежно придет расплата в виде проигрыша. Также юные шахматисты учатся соблюдать различные закономерности, которые возникают в условиях изменяющихся обстоятельств: создание угрозы королю, положение фигур на доске и т.д.

Игровая технология. При обучении шахматам обучающиеся сталкиваются с проблемой запоминания большого объема шахматной информации, необходимостью овладения сложной шахматной терминологией. Для эффективного решения этих задач используется игровая технология, позволяющая обучающимся запомнить шахматные термины и понятия, типовые тактические приемы, названия дебютов и многое другое. Педагогом был разработан комплекс дидактических игровых заданий: игры «Морской бой», «Лабиринт», «Веселые гонки», задание на сопоставление или сортировку терминов и понятий, викторины по истории шахмат, кроссворды. Такие игры помогают обучающимся, быстрее научиться ориентироваться на шахматной доске, узнать силу шахматных фигур и др.

Активное внедрение компьютерных и информационных технологий во всех областях человеческой деятельности повлияло, в том числе, и на игру в шахматы, на методику подготовки юных шахматистов. Произошла оцифровка всей теоретичес-

кой шахматной информации, разработаны игровые компьютерные шахматные программы, позволяющие производить глубокий анализ позиций, созданы информационно-поисковые программы, служащие для работы с объемными шахматными базами данных.

Для эффективного взаимодействия с обучающимися используются цифровые средства дистанционного взаимодействия:

- мессенджер «Viber» для быстрых опросов обучающихся (или их родителей), что позволяет уменьшить временные затраты педагога при организации мероприятий;
- игровые шахматные порталы chessking и lichess для организации игровой практики обучающихся, а также для участия в онлайн турнирах разного уровня.
- индивидуальный сайт педагога.

Применение цифровых технологий позволяет добиться динамичности и наглядности при транслировании учебного материала, позволяет эффективно расходовать время занятий, снижает умственную нагрузку на педагога, предоставляет возможность дистанционного взаимодействия с обучающимися.

Технология дистанционного обучения. Педагогом дополнительного образования был создан персональный сайт педагога, что позволило и педагогу и обучающимся в онлайн-режиме получать знания не выходя из дома.

На сайте в режиме онлайн обучающиеся выполняли шахматные задачи, тесты, участвовали в конкурсах и олимпиадах по шахматам. Персональный сайт педагога очень помог обучающимся при дистанционном обучении, ребятам было тяжело переходить на такой тип занятий, но благодаря сайту они не отставали по темам.

Персональный сайт служит незаменимым средством для тренировки обучающихся с разными образовательными потребностями, которые значительно отличаются по своим возможностям, темпам и объему познавательной деятельности от остальных детей. Для данной категории детей подбираются индивидуальные задания, которые направлены на отработку тактических приемов шахматной партии, разыгрывание сложных дебютов, выстраивание стратегии на шахматной доске.

Объединение «Шахматы» в МБУ ДО ЦДО УКМО существует четвертый год, но ребята уже с самого начала стали участвовать в различных соревнованиях и конкурсах. Каждый год в сентябре проходит традиционный шахматный турнир на Кубок Управления культуры, спорта и молодежной политики Администрации УКМО, посвященного памяти Н.К. Маркова, Заслуженного учителя школы РФ, почетного гражданина г. Усть-Кута, где обучающиеся играют сеанс одновременной игры с чемпионом по шахматам г. Усть-Кута. Времени на обдумывание ходов мало, нужно за короткое время найти правильное решение, обдумать план действий, создать защиту.

В 2019 году обучающийся объединения «Юный шахматист» завоевал победу и был награжден дипломом за «Победу над Чемпионом», в 2020 году в связи с обстановкой в стране традиционный турнир прошел в онлайн режиме посредством платформы «chessking» где смогли поучаствовать обучающиеся из разных СОШ города и района. Обучающиеся объединения «Юный шахматист» заняли 1 и 3 место и по итогам всех набранных очков.

В январе 2018 года в г. Улан-Удэ прошел V международный фестиваль «На Великом Чайном пути», в рамках которого состоялся шахматный турнир, где принимали участие самые эрудированные дети из Улан-Удэ, Улан-Батора, Дархана, Байкальска, Северобайкальска, Усть-Орды, Осинского района Иркутской области, Иволгинского и Окинского районов Бурятии, ребята объединения показали неплохие результаты. Наши юные шахматисты оказались в десятке лучших. У ребят появился азарт, повысилась самооценка, мотивация для дальнейшего развития.

В феврале 2018г обучающийся объединения принял участие в очной Всероссийской научно-практической конференции «Неоткрытые тайны», которая прошла в г. Ангарске с исследовательской работой на тему «Шахматы-верный путь к успеху». В своей работе Илья рассказывал о чемпионе г. Усть-Кута по шахматам 2017 г. Н.В. Аверине. В ходе подготовки мальчик выяснил, как повлияла игра в шахматы на известного хирурга нашего города. Николай Владимирович рассказал ему о своей жизни и о том, как он становился лучшим шахматистом, чем и пробудил у Ильи огромный интерес к занятиям шахматами.

В мае 2018 года впервые приняли участие в областном турнире по быстрым шахматам, по итогу которого была произведена регистрация шахматистов во Всероссийскую шахматную федерацию, что дает право на участие в турнирах разного уровня и внесение данных в единую всероссийскую рейтинговую таблицу. В июне 2020 года обучающийся объединения «Шахматы» стал победителем в общем зачете, заняв третье место.

Традиционными стали турниры на уровне Центра дополнительного образования, где участвуют обучающиеся из разных школ нашего города,

В апреле 2020 года в связи сложившейся ситуацией в мире, обучающиеся перешли на дистанционное обучение, но это не помешало им участвовать в различных мероприятиях, в мае они поучаствовали в международной шахматной олимпиаде, посвященной 75-ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне, которая состояла из двух этапов: конкурс шахматных задач и шахматный турнир, по итогам которой несколько обучающихся стали победителями, также в мае обучающиеся поучаствовали в командном всероссийском шахматном турнире «Дороги Дружбы-IV», организатором которого была Федерация шахмат ХМАО-Югры. С 23 мая по 27 июня обучающиеся приняли участие в онлайн-соревновании в шесть этапов на кубок «Черной пешки», организатором которой является ООО «Черная пешка», Республика Беларусь. В августе участвовали в турнире на 7,8,9 кубок И. А. Сокрустова (директор федерации шахмат) г. Калуга среди участников были и опытные шахматисты, и женщины, мужчины и ветераны, а также наши юные шахматисты. Поучаствовали в дружеском матче между Израилем и Россией, Россия одержала победу со счетом 403-371, в день физкультурника г. Советский ХМАО проводил турнир по блицу, обучающийся их объединения занял 3 место. В сентябре поучаствовали в областном шахматном турнире, среди 40 участников обучающиеся объединения заняли 4 и 5 места. В октябре г. Югорск пригласил наших шахматистов на «Дороги Дружбы-V», посвященный дню учителя, среди 27 команд из многих городов нашей страны, команда МБУ ДО ЦДО УКМО заняли третье место.

Также в объединении ведется большая воспитательная работа, в Центре дополнительного образования находится Музей народного образования, в котором проходят различные выставки, которые обучающиеся с удовольствием посещают, другие объединения проводят различные мастер-классы, квест-игры, в которых также участвуют обучающиеся из объединения «Шахматы». В мае ко дню Победы обучающиеся приняли участие в интерактивном историческом интернет-квесте «Наша общая Победа», и приняли участие в муниципальной акции «Самолетик Победы», где рассказали о своих героях и участников ВОВ.

Обучающиеся, которые постоянно играют в шахматы, отличаются лучшим психическим и интеллектуальным здоровьем, в результате чего им лучше удается концентрироваться на выполнении различного рода деятельности, сберегать ресурсы своего организма, а также быть более счастливыми за счет осознания жизни во всем ее позитивном многообразии. Традиционно мудрую игру принято рассматривать как триединство: наука, искусство и спорт. Мы же, говоря о шахматах, подразумеваем не столько шахматную партию как таковую, сколько продуманно построенный процесс обучения шахматным азам в формах, доступных для детей каждой возрастной группы. Именно использование шахмат как средства обучения позволит наиболее полно использовать развивающий потенциал, заложенный в древней игре.

Литература

1. Дорофеева А. Г. *Хочу учиться шахматам : школьный шахматный учебник / А. Г. Дорофеева. – Москва : Русский шахматный дом, 2013. - 154 с.*
2. Трофимова А. С. *Шахматы для юных чемпионов / А. С. Трофимова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 249 с.*
3. Смирнов Д. С. *Шахматы / Д. С. Смирнов. – Москва : АСТ, 2017. - 192 с.: ил.- (Для самых любознательных).*
4. Трофимова А. С. *Учебник юного шахматиста / А. С. Трофимова. – Изд. 4-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 155 с.: ил. - (Шахматы).*
5. *Шахматный учебник для детей и родителей. Часть 1. – 17-е издание. – Москва : Русский шахматный дом, 2015. – 128 с.: ил.*

References

1. Dorofeeva A. G. *Khochu uchit'sya shakhmatam! [I want to learn chess!]. Moscow, Russian CHESS House Publ., 2015, 160 p.*
2. Trofimova A. S. *Shakhmaty dlya yunyx chempionov [Chess for young Champions]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2013, 249 p.*
3. Smirnov D. S. *Shakhmaty [Chess]. Moscow, AST Publ., 2017, 192 p.*
4. Trofimova A. S. *Uchebnik yunogo shakhmatista [Textbook of a young chess player]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2014, 155 p.*
5. *Shakhmatnyy uchebnik dlya detey i roditeley. Chast' 1. 17-e izdanie [Chess textbook for children and parents. Part 1. 17th ed.]. Moscow, Russian CHESS House Publ., 2015, 128 p.*

НЕСТАНДАРТНЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

NON-STANDARD METHODS AND FORMS OF CONDUCTING CLASSES ON FIRE TRAINING

Иноземцев Сергей Валерьевич

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел

в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Inozemtsev Sergey Valerievich

lecturer

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

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассказывается о нестандартных формах и методах проведения занятий по дисциплине «огневая подготовка», с помощью которых можно повысить интерес к стрельбе среди обучающихся, а также более эффективно сформировать навыки, которые пригодятся им в практической деятельности.

Abstract. This article talks about non-standard forms and methods of conducting classes in the discipline "fire training", with which you can increase interest in shooting among students, as well as more effectively develop skills that will be useful to them in practical activities.

Ключевые слова: огневая подготовка, компьютерная игра, игровое моделирование, обучающиеся.

Keywords: fire training, computer game, game modeling, cadet.

В настоящее время активно развиваются различные технологии в образовательном процессе. Практически во все виды деятельности стараются внедрять достижения научно-технического процесса. Не отстает в применении технологий процесс обучения и подготовки будущих сотрудников ОВД.

В образовательные организации системы МВД России поступают, в основном, в возрасте 17-18 лет. Именно в это время ребята впервые знакомятся с оружием, изучают приемы и правила стрельбы. В данном возрасте многие подростки играют в компьютерные игры, они бывают различных жанров, но подавляющей процент отводится стрелковым симуляторам. Именно поэтому видится достаточно эффективным использование компьютерных игр в обучении огневой подготовке.

Как известно, в начале курса обучения изучаются теоретические положения: меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, основы баллистики, тактико-технические характеристики и конструктивные особенности различных видов оружия. По окончании теоретического курса обучающиеся сдают зачет по

пройденным темам, на основании результатов которого преподаватель решает, готов ли обучающийся перейти к практическим занятиям.

Очень часто при учебных стрельбах у обучающихся появляется страх стрельбы. Кто-то пугается шума выстрела, кто-то отдачи, в результате чего достаточно проблематично достижения высоких результатов. Именно поэтому, на наш взгляд, кажется эффективным вариант применения в обучающем процессе компьютерных игр и различных симуляторов стрельбы, так как при их использовании можно попытаться сформировать психологическую готовность стрелка, что в будущем поможет избежать проблем при реальной стрельбе. К тому же, в игре можно создать ситуацию применения оружия, которую не представится возможным отработать при практических занятиях. Но для этого необходимо не использовать уже имеющиеся компьютерные игры, где зачастую минимальное совпадение с реальностью, а разработать программы, сюжеты в которых будут непосредственно схожими с реальными условиями применения оружия [1].

Еще одним нововведением в образовательный процесс, который может стать хорошей альтернативной дорогим стрелковым тренажерам, является использование на занятиях виртуальной реальности. Использование VR-очков имеет много преимуществ, среди которых:

1. Экономичность и компактность. Приобретение и обслуживание стационарных тренажеров достаточно затратно, также зачастую они являются достаточно громоздкими, а это означает что для их использования необходимо просторное помещение. Очки виртуальной реальности же, достаточно недорогие в приобретении, а также не требуют много места для их использования, занятия с помощью них можно проводить не только в тире, но и в классах, и на открытых площадках.

2. Безопасность. Существенный плюс особенно при проведении занятий с лицами, только осваивающими навыки стрельбы при помощи очков виртуальной реальности, с использованием учебного оружия.

3. Фокусировка и наглядность. При производстве обычных учебных стрельб в целях соблюдения мер безопасности достаточно затруднительно тренировка упражнений, связанных с переносом огня по фронту, с перемещением самого стрелка. С помощью же виртуальной реальности данная проблема легко устранима, за счет возможности видеть окружающую обстановку на 360 градусов, стрелок может спокойно перемещаться, переносить огонь и постоянно менять свою позицию.

Также достаточно важным преимуществом использования виртуальной реальности является то, что при помощи специальной программы можно смоделировать и загрузить для отработки практически любую ситуацию.

К сожалению, в настоящее время такие технологии используются только при обучении сотрудников подразделения специального реагирования. С помощью использования шлемов виртуальной реальности и множества датчиков, закрепленных на их теле, бойцы отрабатывают вход в здание, освобождение заложников, тренируют командной взаимодействия. Все действия сотрудников отслеживает экзаменатор, который находясь в соседнем помещении, видит картинку, проецируемую в виртуальной реальности, и оценивает правильность и последовательность действий.

Таким образом, использование виртуальной реальности в процессе обучения огневой подготовки, нам видится достаточно перспективным направлением. Большое количество преимуществ и различных функций не только сделают процесс обучения более эффективным, но и привнесут дополнительный интерес к данной дисциплине среди обучающихся.

В современном мире педагоги все больше используют в рамках обучения метод игрового моделирования. Так как при обычном преподавании дисциплины интерес к ней снижается, получаемый материал становится обыденным и отчасти скучным, игровое моделирование или по-другому, игра служит повышению интересов обучающихся, а также формированию и дальнейшему закреплению различных навыков.

Если обратиться к научной литературе, то можно заметить, что в нашей стране данный метод обучения был достаточно популярен в конце 70-80-х годов прошлого столетия. Правда, тогда основным контингентом, на который был направлен данный метод, являлись дошкольники, а также это касалось спортивного воспитания. Что же касается применения метода игрового моделирования в обучении в образовательных организациях, то данный метод здесь применялся в форме деловой игры. А ведь данный метод является очень важным при обучении дисциплинам практической направленности, где основной целью является формирование практических навыков, их дальнейшее закрепление и совершенствование [2]. В связи с вышесказанным, имело место бы упорядочить те знания и опыт, которые имеются в области проведения занятий по данной дисциплине, для дальнейшего использования в процессе обучения метода игрового моделирования.

Всемирно известный фактор, что основными задачами учебно-воспитательного процесса являются воспитание и обучение. Одним из наиболее эффективных методов решения этих задач является игра. Соответственно, можно выделить две группы задач:

1) в области обучения - передача новых знаний, формирование и дальнейшее совершенствование полученных навыков и умений, обучение применению полученных знаний в реальных условиях;

2) в области воспитания - формирование профессиональных качеств, ориентирование на создание системы ценностей [3].

Как уже отмечалось ранее, огневая подготовка носит больше практический характер, нежели теоретический, так как направлена на формирование и дальнейшее закрепление и совершенствование практических навыков стрельбы. Поэтому при обучении огневой подготовке, на наш взгляд, кажется наиболее целесообразным использовать форму соревнования между обучающимися. Данная форма проведения занятия способствует наиболее умелому и эффективному обучению выполнения упражнений, нормативов, развивает такие качества у обучающихся как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, формирование морально-волевых качеств. Среди наиболее часто встречающихся видов соревнований (состязаний) в рамках обучения огневой подготовке, можно выделить три основных вида:

3) эстафета;

4) дуэль;

5) викторина.

Теперь хотелось остановиться подробнее на каждом из этих видов.

Эстафета - вид соревнования, предполагающий выполнение различных нормативов, упражнений группой обучающихся, поэтапно заменяющих друг друга [4].

В ходе практического занятия обучающиеся делятся на группы. Чаще всего эстафета состоит из 2-4 этапов включающие в себя выполнение тех или иных заданий. По результатам выполнения заданий победителем в соревнованиях считается команда, члены которой без ошибок и в кратчайшие сроки выполняют все этапы. При проведении эстафеты необходимо, чтобы соблюдались следующие условия:

6) присутствие не менее двух преподавателей на занятии, которые в том числе обязаны следить за соблюдением мер безопасности;

7) эстафета должна проводиться в рамках изучаемой темы;

8) должен быть примерно равный по силам состав в каждой из команд.

В качестве дополнения могут быть использованы препятствия, введена физическая нагрузка или другие дополнительные элементы.

Еще одним видом соревнования является дуэль. Его смысл состоит в том, что двое обучающихся начинают выполнять одновременно одно и тоже упражнение, соответственно побеждает тот, кто за наименьшее время покажет наилучший результат. При данном виде выполнения упражнения добавляется психологический фактор, обучающийся осознает, что его соперник может произвести стрельбу быстрее и точнее. Именно осознание этого заставляет обучающего мобилизовать свои силы и максимально сосредоточиться на выполнении упражнения.

Условия дуэли, система ее проведения – все это определяется преподавателем в зависимости от различных критериев и поставленных задач.

Что же касается такой формы проведения соревнований как викторина, то она направлена больше не на практическую составляющую, а на теоретическую. Вопросы заранее разрабатываются преподавателем и включают себя положения о ранее изученных темах. Обучающиеся также делятся на несколько примерно равных команд. Помимо вопросов обучающимся может быть предложено попробовать свои силы в решении задач. За каждый правильный ответ команда получает очки или баллы. В конце занятия они подсчитываются, и команда, набравшая наибольшее количество, становится победителем. Соответственно, в зависимости от занятого места, обучающиеся получают оценку за занятие. Викторина помогает сформировать чувство сплоченности, навыки работы в коллективе, развивает скорость мышления, а также помогает закрепить ранее изученный материал.

Таким образом, отмеченные нами игровые виды обучение, использование различных компьютерных симуляторов - все это направлено на формирование у обучающихся навыков и умений, а также их закрепление и дальнейшее совершенствование. Использование в рамках обучения нестандартных форм оживляет интерес обучающихся, тем самым позволяет достичь наибольшей эффективности обучающего процесса.

Литература

1. Жуков В. М., Меньщиков М. П. Формирование профессиональных компетенций по правомерному и эффективному применению огнестрельного оружия // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов 19-й международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. С. 277-282.
2. Пенькова И. В., Осипов О. О. Самоанализ результатов стрельбы как важный фактор совершенствования огневой подготовки в образовательных организациях МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. № 3. С. 62-65.
3. Юсупова О. А., Афанасьев А. В. О необходимости профессиональной психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел к деятельности в опасных условиях // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы 21-й международной научно-практической конференции. Красноярск, 2018. С. 217-220.
4. Ладенко И. С. Игровое моделирование: методология и практика. Новосибирск, 1987. С. 67.

References

1. Zhukov V. M., Men'shchikov M. P. Formirovanie professional'nykh kompetentsiy po pravomernomu i effektivnomu primeneniyu ognestrel'nogo oruzhiya [Formation of professional competencies For the lawful and effective use of firearms]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik materialov 19-y mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improving professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of materials of the 19th international scientific and practical conference]. Irkutsk, VSI MVD of Russia Publ., 2017, pp. 277-282. (In Russia).
2. Pen'kova I. V., Osipov O. O. Samoanaliz rezul'tatov strel'by kak vazhnyy faktor sovershenstvovaniya ognevoy podgotovki v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Self-Analysis of shooting results as an important factor in improving fire training in educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh - Psychopedagogics in law enforcement, 2016, no. 3, pp. 62-65.
3. Yusupova O. A., Afanas'ev A. V. O neobkhdimosti professional'noy psikhologicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del k deyatel'nosti v opasnykh usloviyakh [On the need for professional psychological training of employees of internal Affairs bodies to work in dangerous Conditions]. Aktual'nye problemy bor'by s prestupnost'yu: voprosy teorii i praktiki. Materialy 21 mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Actual problems of fighting crime: issues of theory and practice. Materials of the 21st international scientific and practical conference]. Krasnoyarsk, 2018, pp. 217-220. (In Russia).
4. Ladenko I. S. Igrovoe modelirovanie: metodologiya i praktika [Game modeling: methodology and practice]. Novosibirsk, 1987, pp. 67.

УДК 796.011

**ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ
СОТРУДНИКАМИ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ**

**LEGAL GROUNDS FOR THE USE OF PHYSICAL FORCE
BY TRAFFIC POLICE OFFICERS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Панферов Роман Геннадьевич

*кандидат юридических наук, преподаватель
кафедры физической подготовки и спорта*

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

Panferov Roman Gennadyevich

*candidate of legal sciences, lecturer
department of physical training and sports*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia*

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

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

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

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

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

В связи со сложившейся обстановкой и тенденциями в правоохранительной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации, вопросы профессио-

нальной подготовки сотрудников полиции занимают главное место и находятся на особом контроле руководства МВД России. Приоритетность данного направления оперативно-служебной деятельности обусловлена тем, что действия сотрудников полиции, а в частности – личного состава ДПС ГИБДД сопряжены с ситуациями, возникающими в динамичной обстановке в условиях дорожного движения. На сотрудников возлагается обязанность оперативного выполнения профессиональных задач в экстремальных условиях для предотвращения негативных последствий, что требует всесторонней подготовленности.

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

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

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

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

Стоит отметить, что формы применения физической силы сотрудниками дорожно-патрульной службы весьма разнообразны. Наглядными примерами того являются задержание лица, пытающегося скрыться, принудительное препровождение его в служебных автомобилях, доставление в подразделение полиции, отражение сопротивления или активного посягательства на сотрудников полиции и граждан и т. п. Как уже отмечалось ранее, профессиональная деятельность сотрудников ДПС ГИБДД довольно часто предполагает применение боевых прие-

мов борьбы как одной из форм применения физической силы. Перечень таких приемов, а также правила их выполнения содержатся в Приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Их комплекс основан на методиках различных единоборств и прикладных приемах, выработанных в процессе осуществления деятельности подразделениями правоохранительных органов, в частности – МВД России, Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации, ФСБ России и др.[3]

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

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

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

В целом методику применения боевых приемов борьбы можно разделить на несколько категорий, а именно: атакующую, защитную и контратакующую. Атакующая техника предполагает активное нападение на правонарушителя в целях его задержания на месте, в движении, извлечения из транспортного средства. Сюда можно отнести удары, броски, болевые, удушающие приемы. Что касается защитных и контратакующих действий, то необходимо отметить значимость высокого уровня подготовки, поскольку важно в кратчайшие сроки определить направленность действий противника и принять меры по их блокированию и ликвидации

угрозы. В данном случае роль играет не только техника выполнения тех или иных боевых приемов борьбы, но и тактика, знание психологических особенностей поведения правонарушителя и т.п. Перечисленные действия осуществляются во время нападения на сотрудника полиции или в целях подавления активного сопротивления. К ним можно отнести защиту от ударов, уходы, контрприемы.

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

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

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

Литература

1. Воротник А. Н., Войнов П. Н., Апальков А. В. *Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1.*
2. *О полиции [Электронный ресурс] : федер. закон : [от 07 февраля 2011 г. № 3-ФЗ] : справочная правовая система КонсультантПлюс. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный.*
3. Славко А. Л., Клименко Б. А., Войнов П. Н. *Физическая подготовка спортсменов, занимающихся единоборствами // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов 19-й всероссийской научно-практической конференции. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2011.*

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

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

References

1. Vorotnik A. N., Voynov P. N., Apal'kov A. V. *Povyshenie fizicheskoy podgotovlennosti kursantov vuzov MVD Rossii sredstvami i metodami razvitiya vynoslivosti [Increase of physical fitness of cadets of higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means and methods of developing endurance]. Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia - Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii, 2014, no. 1.*

2. *O politsii [About the police] : feder. zakon : [ot 07 fevralya 2011 g. № 3-FZ] : spravochnaya pravovaya sistema Konsul'tantPlyus. Available at: <http://www.consultant.ru, svobodnyy>.*

3. Slavko A. L., Klimenko B. A., Voynov P. N. *Fizicheskaya podgotovka sportsmenov, zanimayushchikhsya edinoborstvami [Physical training of athletes involved in martial arts]. Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov 19-y vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improvement of physical, fire and tactical-special training of law enforcement officers: collection of materials of the 19th all-Russian scientific-practical conference]. Orel, OrYul MVD Rossii Publ., 2011. (In Russia).*

4. Брагин В. В., Егоров Д. Е., Тsvetov В. И. Некоторые особенности применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы [Some features of the use of fighting techniques by police officers]. *Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2016, no. 2 (28), pp. 41-43.*

5. Voynov P. N., Kutergin N. B., Poydunov A. A. *Takticheskaya podgotovka sotrudnikov OVD k deystviyam v ekstremal'nykh situatsiyakh: problemy i puti sovershenstvovaniya [Tactical training of police officers for action in extreme situations: problems and ways of improvement]. Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk - Actual problems of the humanities and natural sciences, 2015, no. 3-2.*

Научное издание

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

НАУКА, СПОРТ, ОБРАЗОВАНИЕ
№ 6(42) 2020

В авторской редакции

Подписано к изданию 25.10.2020 г.
Объем 10,8 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