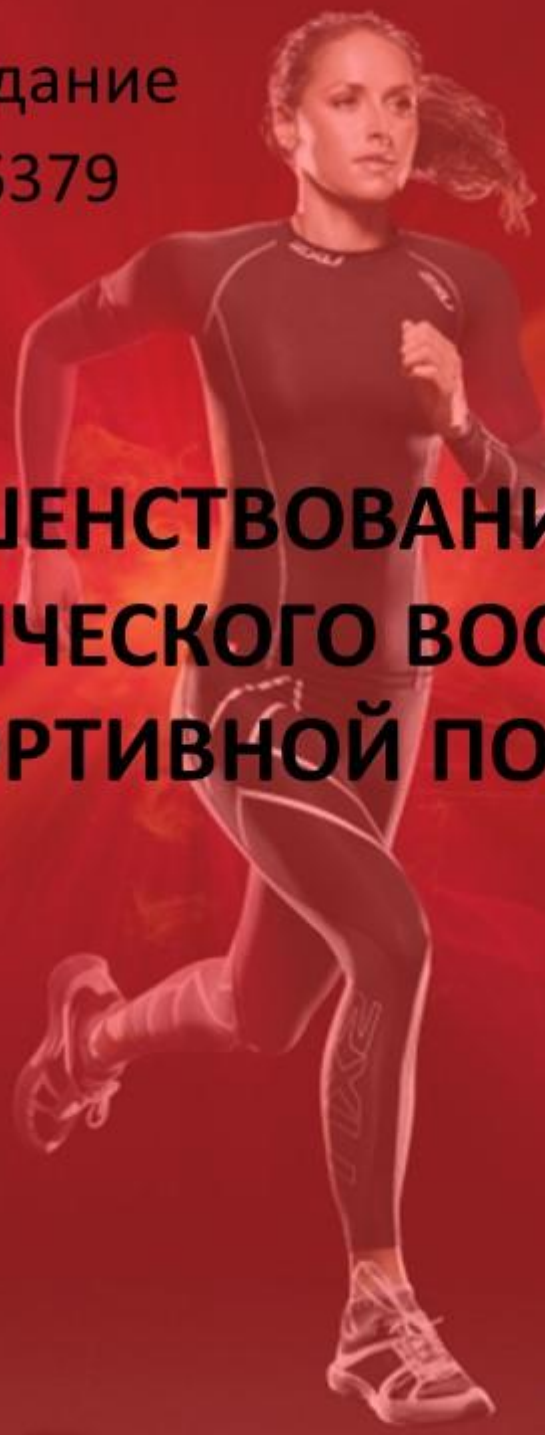
НАУКА-2020

Сетевое издание
ISSN 2413-6379

№ 7(43) 2020



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Академия МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 7(43) 2020

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329
ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: info@mabiv.ru

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

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алтынникова Людмила Александровна
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Герасимов Игорь Викторович
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

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

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

Размещение в Интернет 18.12.2020 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки» (12 декабря 2020 г. Орел).

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

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

16+

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

СОДЕРЖАНИЕ

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Боброва Г. В.
ВНЕДРЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПРАКТИКУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ 6

Котельникова М. А., Брыкина В. А.
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ 12

Бойко В. В.
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ БАЗОВЫХ ПРЫЖКОВ В ВИДЕ СПОРТА РОУП СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА) 16

Кучумов Д. В., Молчанова А. М.
МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 21

Махов С. Ю.
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЯХ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ 26

Лапшина П. Д., Переузник А. З.
УПРАВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДОЙ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 36

Вотинов К. А., Шевырталов Е. П.
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОСВОЕНИЮ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ 40

Масленко А. В., Соломченко М. А.
ОПТИМИЗАЦИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 45

Носов С. А., Храбров С. В.
ДИАГНОСТИКА ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ САМБИСТОВ 54

Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Гуняев Е. В.
ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД ЖЕНСКОГО ПОЛА, К СВОЕВРЕМЕННОМУ ПРИМЕНЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ 60

Волкова Е. В., Лукомская Н. С.
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ УДАРУ В ВОЛЕЙБОЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 65

Федоров А. Ю., Донских А. А.
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 72

Ишухин В. Ф., Пиголкин А. С.
МОНИТОРИНГ УСПЕШНОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 77

Герасимов И. В.
ОСНОВЫ ОДИНОЧНЫХ И ГРУППОВЫХ ДЕЙСТВИЙ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИ ОСМОТРЕ РАЗЛИЧНЫХ ПРОСТРАНСТВ 84

Московченко Т. С., Хаченкова К. Ю.
УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ТХЭКВОНДО КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ 90

Глазков Н. А., Осипов Д. В.
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СОВРЕМЕННЫХ САМБИСТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 95

Шакула К. В., Лукьянова Л. М.
ИНТЕГРИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ 100

Алтунина О. Е., Алтунин А. Ю., Жигалова Т. П.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНОВИРУСА COVID-19 104

Носов С. А.
РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХО–ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ 109

Дятлова В. В., Махнев Н. А.
КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДИ КУРСАНТОВ 113

Евсеева Е. К., Колесникова Н. В.
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ 118

Акатова А. А., Федорова Т. А.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И МЫШЛЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА 11-12 ЛЕТ 122

Тарасова Х. В., Нагайцева И. Ф.
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ 130

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Карпачева М. С.
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 133

Горбачева О. А., Фролов Д. А., Харлашин Д. А.
ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ОГУ ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА 138

Захарова Д. В., Головинова И. Ю.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГЕРМАНИИ 146

151

Панферов Р. Г.
ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ

Ермакова А. В.
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ 156

Носов С. А., Баев В. Е., Карпов А. А.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ 161

Балуев А. С., Орлов Б. А.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ 165

Моськин С. А.
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗАХ МВД РОССИИ: ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ 169

Крючков Н. Р.
ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ 174

Черкасов А. Ю.
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 179

Кузнецов С. В., Ходос И. А.
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ОБУЧЕНИЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СОТРУДНИКОВ ОВД 188

Харлашин Д. А., Горбачева О. А., Фролов Д. А.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ 193

Крупчатникова А. Ю., Баркалов С. Н.
ОСОБЕННОСТИ САМОЗАЩИТЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЖЕНСКОГО ПОЛА 200

Издепская Д. Ю.
ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 204

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ВНЕДРЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПРАКТИКУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

INTRODUCTION OF NON-TRADITIONAL SPORTS IN THE PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND LEISURE ACTIVITIES OF STUDENTS

Боброва Галина Владимировна
доцент
кафедра физического воспитания
Оренбургский государственный университет
г. Оренбург, Россия
Bobrova Galina Vladimirivna
associate professor
department of physical education
Orenburg state University
Orenburg, Russia

Аннотация. *В статье автор предлагает модель внедрения нетрадиционных видов спорта в физкультурно-спортивную и досуговую деятельность студентов высших учебных заведений, не связанных со спортом. Модель включает в себя принципы, систематизацию, поэтапность планирования и внедрения нетрадиционных — современных видов спорта, которые могут быть интересны молодежи, и способны повлиять на повышение их двигательной активности.*

Abstract. *In the article, the author offers a model for introducing non-traditional sports in the physical culture, sports and leisure activities of students of higher educational institutions that are not related to sports. The model includes the principles, systematization, and step-by-step planning and implementation of non-traditional-modern sports that may be of interest to young people and can affect their motor activity.*

Ключевые слова: *студенты, физическая культура, досуг, нетрадиционные виды спорта*

Keywords: *students, physical culture, leisure, non-traditional sports*

Содержание преподавания курса «Физическая культура» в высших учебных заведениях должно учитывать как значительно снизившийся за последние годы уровень физического и психологического здоровья студентов, так и большую популярность в молодежной среде инновационных средств физической культуры: атлетической гимнастики, аэробики, шейпинга, воркаута, кроссфита и др. Отдавая должное значению и роли традиционных средств физической культуры: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и т. п. – и учитывая популярность в молодежной среде нетрадиционных средств физической культуры, следует разумно использовать интеграцию этих средств в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Сочетание традиционных и нетрадиционных средств физичес-

кой культуры в процессе физического воспитания студентов на занятиях в вузе окажет более разностороннее влияние физических упражнений на организм занимающихся, более эффективно содействует укреплению их здоровья, удовлетворит разнообразные двигательные интересы и поможет осознать роль и значение физической культуры в жизни человека, что в дальнейшей жизнедеятельности будет способствовать формированию культуры двигательной деятельности и приобщению к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Недостаточно высокий уровень физической подготовленности современных молодых людей, закончивших среднюю общеобразовательную школу и поступающих в высшие учебные заведения, не значительное место физической культуры как ценности в их жизненных приоритетах, убеждает в необходимости использовать в процессе физического воспитания студентов вуза простые по технике выполнения естественные для движений человека не традиционные средства физической культуры [1]. Простота и доступность этих упражнений обеспечит легкость их выполнения студентами с недостаточно высоким уровнем физической подготовленности, и вместе с тем, обеспечит развитие основных физических качеств, необходимых для освоения традиционных средств, составляющих содержание программ учебного курса «Физическая культура». Используя простые и доступные физические упражнения нетрадиционных средств физической культуры в совокупности с традиционными средствами физического воспитания, необходимо планировать их в качестве подготовительных и подводящих упражнений, способствующих освоению студентами традиционных средств физической культуры, более сложных по технике их выполнения и требующих высокого уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.). Такой подход к содержанию занятий по курсу «Физическая культура» в вузах должен быть обеспечен специально разработанной программой интеграции традиционных и не традиционных средств физической культуры, основанной на мотивационном аспекте деятельности студентов. Разработка данной программы должна базироваться на современных требованиях и принципах физического воспитания молодежи и в каждом отдельном случае учитывать учебно-материальную базу вуза [3].

Предлагаемая модель физической культуры личности студента высшего учебного заведения не спортивного профиля представляет собой своего рода систему, отражающую и определяющую взаимосвязь разнообразных функций физической культуры в образовательно-воспитательном процессе студентов. Структурными элементами модели являются:

– основы знаний о физической культуре, ее значении и роли в сохранении и укреплении здоровья человека, мотивационные аспекты деятельности в приобщении к занятиям физической культурой;

– методические подходы к умению применять сформированные в процессе деятельности знания, осознание их важности для практической жизнедеятельности каждого человека;

– ценностная ориентация, выражающая мотивацию, установки, интересы, убежденность и потребности личности студента в процессе занятий физической культурой;

– физическое совершенство, отражающее уровень физического развития, физической подготовленности и двигательных возможностей студента как результат деятельности;

– физкультурно-спортивная деятельность и ее оздоровительно-рекреационная, спортивно-прикладная, профессионально-коррегирующая направленность.

Следует отметить, что нетрадиционные виды спорта занимают особое место при проведении спортивно-массовых мероприятий в высшем учебном заведении, при организации досуга студентов, то есть имеет больше возможности в формировании физической культуры личности, чем физическая культура в рамках учебных занятий. Это требует особого подхода к выбору вида спорта, его места и время проведения при планировании праздников, соревнований, времяпрепровождения. Значимость моделирования физкультурно-спортивной деятельности молодежи, обучающихся в высших учебных заведениях, не связанных со спортом, обусловлена целью проведения спортивно-массовых и досуговых мероприятий — формирование устойчивого интереса к «спортивному» проведению досуга, приобщение молодежи к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. И здесь необходимо соблюдать грань — между интересно, весело, доступно и скучно, трудно, обыденно.

Применительно к физкультурно-спортивной деятельности моделирование представляет собой процесс создания сложной динамической системы, ее структура отличается нелинейными связями, вследствие чего необходим системно-структурный подход в данной работе, что вызывает необходимость рассмотреть структуру досуговой деятельности. Досуговая деятельность в наиболее общем виде состоит из неразрывных между собой компонентов содержания и деятельности субъектов. В структуре досуговой деятельности эти компоненты взаимодействуют в виде отношений: с одной стороны, между средствами и организаторами, с другой процессами деятельности и участниками и, наконец, между организаторами и участниками как своеобразный синтез двух предыдущих средств связей, которые составляют основу гносеологического, физического и психологического аспектов процесса досуговой деятельности.

Современная концепция физкультурно-досуговой деятельности реализует следующие организационно-методические принципы:

1. Неразрывная связь сферы досуга с жизнью, с практическими задачами общества.
2. Принцип добровольности и общедоступности в процессе приобщения к физической культуре.
3. Принцип развития инициативы и самодеятельности.
4. Принцип преемственности и последовательности в освоении двигательных навыков и методического опыта.
5. Принцип дифференцированного подхода к различным группам по уровню физической подготовленности, состоянию здоровья, полу.

Применение нетрадиционных видов физической культуры требует дополнения в методике проведения занятий и организации мероприятий. При применении нетрадиционных видов спорта определены следующие рекомендации:

– осознание физических качеств личности, которыми она должна обладать;

– самоанализ собственного уровня физического развития;

– прогнозирование тех изменений, которые необходимо произвести в себе самом, и разработка программы физического саморазвития;

– сознательное и преднамеренное создание условий для саморазвития;

– самоконтроль за выполнением программы физического развития;

– анализ конкретных результатов своего поведения, отношения деятельности и общения.

Процесс реализации методики нетрадиционных видов спорта так же должен включать совершенствование содержания программ подготовки организации в данной области. При включении нетрадиционных видов спорта в практику физкультурно-спортивной деятельности студентов, ранее не занимавшихся спортом, требуется прогнозирование эффективности выполнения, степени влияния на состояние здоровья, физической подготовленности и приобретение технических навыков без угрозы здоровью, а также уровень заинтересованности в процессе участия. Моделирование программы в этом случае является принципиально важным в планировании включения нетрадиционных видов спорта в досуговую и физкультурно-спортивную деятельность студентов.

Сам процесс моделирования может выглядеть следующим образом:

– первый этап: постановка цели, задач, обоснование принципов применения нетрадиционных видов спорта;

– второй этап: создание (выбор) адекватной идеальной структуры и содержания по применению современных видов спорта;

– третий этап: теоретический анализ и разработка методики;

– четвертый этап: определение диагностики достижения цели и результата.

Процесс моделирования завершается проверкой достоверности полученных посредством реализации модели данных и включением их в систему физкультурно-спортивной и досуговой деятельности.

В механизме моделирования физкультурно-спортивной деятельности существуют составляющие ее реализации:

1. Целенаправленная активность субъекта с устойчивой внутренней мотивацией.

2. Мотивация процесса деятельности, трансформирующаяся в конкретную ориентацию этого процесса, которая выражается в целеполагании и разработке планов, программы, технологии действия.

3. Стратегия и тактика деятельности реализуется при наличии некой операционной базы, при помощи которой действие непосредственно осуществляется.

4. Реальное действие может стать не эффективным, если деятельность не будет располагать необходимыми ресурсами – уровнем физической подготовленности и моральной готовности к необходимым нагрузкам.

5. Деятельность не может быть самостоятельной, так как занимающийся не способен получить информацию об эффективности совершаемых действий и корректировать на этой основе собственные ошибки.

Следовательно, исходя из сущности этих составляющих, представляющих собой

компоненты любой деятельности, применение нетрадиционных видов спорта возможно при включении в модель следующих компонентов: потребностно-мотивационного и практическо-деятельностного. В соответствии с этим сущность каждого из компонентов модели может быть раскрыта следующим образом:

– потребностно-мотивационный компонент. Сущность этого компонента состоит в том, чтобы сформировать потребности, мотивы, интересы и желания в соответствии с выбором. Предполагается также реализация личностно-ориентированного подхода, при применении которого, человека, как субъекта деятельности, характеризует его активность, проявляющаяся в инициативном, самостоятельном, творческом отношении к внешней действительности, другим людям и к самому себе.

– практическо-деятельностный компонент. Предпосылкой применения нетрадиционных средств является деятельностный компонент, который состоит в умении исследователей ставить субъективно принятую цель деятельности, в соответствии с целью составить программу действий, в ней соответственно упорядочить действия, средства, способы деятельности, оценить их как конечные, так и промежуточные результаты, сопоставить их с заданными субъективными критериями успешности деятельности, на основе данной оценки осуществлять необходимые коррективы.

Методика применения нетрадиционных видов спорта как одно из средств физической культуры включает три основных периода: первый период связан с потребностью личности, определением собственных волевых качеств — степень возможности преодоления трудностей. Второй период определяется целью и программой самосовершенствования и на этой основе строится личный план. Он содержит средства, позволяющие наиболее рационально формировать здоровый образ жизни. Третий период связан непосредственно с практическим осуществлением плана — выполнением задач.

К нетрадиционным видам спорта можно отнести новые современные молодежные виды двигательной активности, которые интересны молодежи, которые не имеют недостижимых идеалов и разрядных таблиц, невыполнимых для человека ранее не занимавшегося спортом. Как пример нетрадиционными видами спорта, которыми молодежь занимается с удовольствием, является: воркаут, кроссфит, фитнес-технологии (фитнес-йога, аэробика, стретчинг, аквааэробика), дартс, скипинг, велотуризм, снегоступинг и т. п.

Нетрадиционные виды спорта имеют рациональные формы двигательной деятельности, которые позволяют формировать наилучшим образом нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечивают направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизируют состояние здоровья и работоспособность. К исходным побуждениям деятельности относятся потребности, которые при обнаружении своего предмета приобретают мотивацию. Промежуточным звеном процесса перехода потребности в мотив деятельности выступает интерес к предмету этой потребности. Интерес есть причина действия или поступка, исходный стимул действия. Он определяет направленность к рассматриваемой деятельности и усиливает ее. Стимулирующая роль интереса заключается в том, что основанная на нем деятельность и достигаемые при этом результаты вызывают

у субъекта чувство радости, эмоционального подъема и удовлетворения, что и побуждает его к проявлению активности.

Только грамотное планирование и обоснованность применения в физкультурно-спортивных мероприятиях нетрадиционных видов спорта, позволит заинтересовать студентов, ранее не занимавшихся спортом. Применение на занятиях физической культуры и включение в физкультурно-спортивные мероприятия нетрадиционных видов спорта вызывает интерес молодежи и желание попробовать новые упражнения самостоятельно в свободное время. Повышение двигательной активности молодежи в свободное от учебы время, приобщение к здоровому образу жизни, и является целью внедрения нетрадиционных видов спорта в физкультурно-спортивную деятельность студентов.

Литература

1. Боброва Г. В. Физическая культура как категория ценностей студенческой молодежи / Г. В. Боброва, Т. А. Глазина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2020. - № 8. - С. 22-32.

2. Коровин С. С. Ценности физической культуры: структура, характеристика /С. С. Коровин, Л. Н. Малорошвило // Самарский научный вестник. - 2017. - № 6. - С. 287-293.

3. Кривсун С. Н. Интеграция традиционных и инновационных средств физической культуры в процессе физического воспитания студентов гуманитарного вуза /С. Н. Кривсун, Л. Е. Киселева // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. - 2017. - №5. - С. 83-89.

References

1. Bobrova G. V., Glazina T. A. Fizicheskaja kul'tura kak kategorija cennostej studencheskoj molodezhi [Physical culture as a category of values of student youth]. Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kul'tura. Sport - Proceedings of the Tula state University. Physical Culture. Sport, 2020, no. 8, pp. 22-32.

2. Korovin S. S., Malorossia L. N. Cennosti fizicheskoj kul'tury: struktura, harakteristika [Values of physical culture: structure, characterization]. Samarskij nauchnyj vestnik - Samara scientific Bulletin, 2017, no. 6, pp. 287-293.

3. Krivsun S. N., Kiseleva L. E. Integracija tradicionnyh i innovacionnyh sredstv fizicheskoj kul'tury v processe fizicheskogo vospitanija studentov gumanitarnogo vuza [Integration of traditional and innovative means of physical culture in the process of physical education of students of a humanitarian University]. Izvestija Juzhnogo federal'nogo universiteta. Pedagogicheskie nauki - Proceedings of the southern Federal University. Pedagogical science, 2017, no. 5, pp. 83-89.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

TECHNICAL MEANS OF TRAINING IN BASKETBALL

Котельникова Мария Аркадьевна
студент
институт художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kotelnikova Maria Arkadyevna
student
institute of art education
Volgograd State Socio-Pedogogical Univesity
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В работе представлена общая классификация технических средств обучения и контроля в спорте, перечислены дополнительное оборудование, инвентарь, современные вспомогательные тренажеры в баскетболе.*

Abstract. *The work presents a general classification of technical means of training and control in sports, listed additional equipment, equipment, modern auxiliary simulators in basketball.*

Ключевые слова: *технические средства обучения, оборудование, тренажер, баскетболист, дриблинг, бросок*

Keywords: *technical training equipment, equipment, simulator, basketball player, dribbling, throw*

Наблюдая за выполнением сложных технических приемов мастерами в том или ином виде спорта, мы восхищаемся возможностями человеческого организма. Высококвалифицированные спортсмены невероятно красиво и виртуозно выполняют броски в корзину, удары по воротам в футболе, хоккее, гандболе. Очень зрелищно выглядят те или иные комбинации в художественной и спортивной гимнастике. Мы восторженно наблюдаем за спортсменами, искусно владеющими своим атлетическим совершенством и техническим арсеналом. Все достижения, показанные спортсменами на соревнованиях можно равнозначно разделить с техническим оборудованием, тренажерами, различными приборами и приспособлениями, при-

меняемыми в данном виде спорта. Невозможно представить себе волейболиста, баскетболиста и футболиста без мяча, тяжелоатлета - без штанги, хоккеиста - без коньков и клюшки и т.д. Без инвентаря и оборудования все спортивные мероприятия были бы скучны, неинтересны и незрелищны.

Изначально уже в Древнем Риме в подготовке гладиаторов для физического совершенствования использовались жестокие снаряды, позволяющие в экстремальных условиях оттачивать свое индивидуальное мастерство.

Мир спорта тесно окружен приспособлениями, оборудованием, инвентарем, тренажерами. В будущем с развитием общества и новых видов спорта будут совершенствоваться все технические средства. Чем более совершенным будет вспомогательное оборудование, тем лучше будут спортивные результаты.

В первую очередь найдут широкое применение новые средства срочной информации о различных параметрах движений спортсмена и диагностики его функционального состояния. На следующем этапе внимание будет уделяться разработке различных средств по специальной тренировке спортсмена.

В настоящее время сильно возрос уровень тренажерного и аппаратного оснащения взрослых, детских и юношеских сборных команд нашей страны. Также разработана и внедрена специальная судейско–информационная аппаратура.

Под техническими средствами обучения и контроля (ТСО и К) понимается совокупность различных технических средств, способствующих деформированию двигательных навыков, развитию физических качеств, контролю над их совершенствованием. Сюда относятся технические средства, имеющие обратную связь, а также другие вспомогательные средства механизации процесса в спорте [2].

Классификация ТСО и К

По назначению:

- технические средства информации (ТСИ)
- тренажерные технические средства (ТТС)
- вспомогательные технические средства (ВТС)

По принципу действия:

- звуко и светотехнические, малые китфиетические
- цифровые и электронные моделирующие, электромеханические

По форме обучения и контроля:

- индивидуального, группового и поточного пользования

По характеру воздействия:

- на различные органы чувств
- комбинированного воздействия

По характеру ввода обратных связей:

- с альтернативным выбором двигательного действия
- со свободным конструированием ответного движения

Требования к применению ТСО и К

1. Обеспечение повышения качества тренировочного процесса и эффективности труда спортсмена и тренера;

2. Наличие простоты в обращении и управлении;
3. Высокая надежность и безотказность в работе;
4. Малые габариты и невысокая стоимость;
5. Соответствие навыков, осваиваемых на тренажере структуре биомеханики соревновательного упражнения;
6. Функциональная близость двигательных действий;
7. Обеспечение возможности спортсмену контролировать свои результаты;
8. Обеспечение эффективности информации и регистрации о результатах деятельности спортсмена на ТТС;
9. Наличие конструкции, позволяющей выполнять необходимое количество повторений на тренажере.

Для успешного проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу недостаточно использовать только одни баскетбольные мячи корзину и щит. Эффективность занятий значительно повышается, если применять дополнительное оборудование и инвентарь. В зависимости от задачи учебно-тренировочного процесса вспомогательные снаряды подразделяются на три группы:

- для развития специальных физических качеств;
- для обучения и совершенствования элементов техники игры в баскетболе;
- тестирующие тренажеры (велоэргометр, кинематометр, система тестирования ОДА).

Для развития общей, скоростной и скоростно-силовой выносливости в баскетболе используются: бегущая дорожка, велогребные тренажеры, набивные мячи [1].

Для развития динамической силы и гибкости: тяговые устройства, штанги, роллеры, эспандеры. Для совершенствования ловкости и координации: мини-батуты. Для развития взрывной силы: скакалки, гимнастические скамейки и др.

В настоящее время появилось очень много современных вспомогательных тренажеров для баскетболистов. Перечислим некоторые из них.

Тренажер бросков – развивает точное и уверенное попадание мяча в корзину. Диаметр кольца при этом уменьшается с 46 до 38 см. Траектория и техника бросков улучшается, игрок легко целится из любой точки площадки.

Рукав для возврата мячей – помогает наладить ритм бросков и отработать технику. Мяч возвращается игроку после броска быстро и последовательно. Тренажер вращается на 180 градусов, и нет необходимости снимать его с корзины.

Пушка для баскетбольных мячей – предназначена для ловли мяча и отработки бросков, для развития реакции игрока.

Манекен портативный оборонительный с поднятыми руками – предназначен для передач мяча или бросков вокруг манекена. Служит хорошей практикой для дриблинга, обводок и позиционирования с защитником.

Баскетбольный тренажер для дриблинга – улучшает позиционирование рук, стойку и скорость движения с мячом. Рычаги тренажера легко регулируются и позволяют использовать его для контроля мяча, ловкости и скорости.

Тренажер для обучения технике длинной передачи мяча способом согнутой рукой сверху с замахом. Тренажер представляет собой двигающийся по тросу имитатор баскетбольного мяча. Эта конструкция позволяет моделировать исходное

положение, замах для выполнения передачи.

Мяч на пружине – для разучивания правильного положения руки на мяче, движения руки при ведении мяча. Тренажер состоит из пружины, в которую вставлена трубка длинной 170 – 220 мм с кольцом. Все крепится к гимнастической стенке.

Мишень с цифрами от 1 до 12 – применяется для точности передач, для развития меткости игровых действий, техники владения мячом, периферического зрения.

Тренажер электротахистоскоп – предназначен для определения быстроты решения тактических задач в баскетболе.

Тренажер «бросок» - служит для развития вестибулярного аппарата, глазомера и точности мышечных движений.

Тренажер для совершенствования точности передач – состоит из 2-х макетов игроков: «защитника» и «партнера», выполняющего передачу.

Таким образом, в процессе использования тренажеров у баскетболистов укрепляются слабые стороны технической и тактической подготовки. Занятия в тренажерном зале развивают силовую выносливость, силовые способности, взрывную силу. Под действием силовой нагрузки улучшаются функции опорно-двигательного аппарата, что является отличным средством профилактики травматизма. Занятия на тренажерах позволяют не только прокачивать мышцы, которые не получают нагрузки на обычных занятиях, но и повышают мотивацию к тренировкам.

Литература

1. *Лукьянова Л. М., Чернова А. А. Использование кругового метода тренировки в физической подготовке баскетболистов // Наука-2020. 2019. № 11 (36). С. 48-50.*
2. *Юшкевич Т. П. Тренажеры в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1989. 320 с.*

References

1. *Luk'yanova L. M. ,Chernova A. A. Ispol'zovanie krugovogo metoda trenirovki v fizicheskoy podgotovke basketbolistov [Using a circular training method in the physical training of basketball players]. Nauka-2020 - Science 2020, 2019, no 11 (36), pp. 48-50.*
2. *Yushkevich T. P. Trenazhery v sporte [Exercisers in sports]. Moscow, Physical education and sports Publ., 1989, 320 p.*

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ БАЗОВЫХ ПРЫЖКОВ В ВИДЕ СПОРТА РОУП СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА)

CHARACTERISTICS OF BASIC BASIC JUMPS IN THE FORM OF SPORT ROUP SKIPPING (SPORTS ROPE)

Бойко Валерий Вячеславович
кандидат педагогических наук
декан факультета физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Boyko Valery Vyacheslavovich
PhD.
dean of the faculty of physical education and sports
Orel State University named after I. S.Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлены материалы исследования наиболее часто используемых прыжков (связок) используемых в соревновательной деятельности (дисциплина фристайл). Характеризуя базовые прыжки используемые спортсменами разной квалификации было выявлено, что большинство опрошенных используют все типы прыжков: силовые (с элементами акробатики), мультипрыжки (двойные, тройные, четвертные), манипуляции (намотки, броски ручек, кресты), но предпочтение отдают манипуляциям.*

Abstract. *The article presents the research materials of the most frequently used jumps (ligaments) used in competitive activity (freestyle discipline). Characterizing the basic jumps used by athletes of different qualifications, it was revealed that the majority of the respondents use all types of jumps: power (with elements of acrobatics), multi-jumps (double, triple, quarter), manipulations (windings, throws of handles, crosses), but they prefer manipulations.*

Ключевые слова: *роуп скиппинг, спортивная скакалка, базовые прыжки*
Keywords: *rope skipping, sports rope, basic jumps*

ВВЕДЕНИЕ

Быстро растущий уровень конкуренции на чемпионате мира по роуп скиппингу (спортивной скакалке) дает повод задуматься о необходимости совершенствования средств и методов подготовки скипперов к соревнованиям, определения наиболее эффективных и часто применяемых прыжков, связок в соревнованиях.

Фристайлы ведущих мировых спортсменов–скипперов свидетельствуют об определении оптимальной комбинации с использованием разные типы прыжков, сложностью, техникой и количеством выполненных навыков (элементов). Все перечисленное определяет содержание технических навыков ведущих мировых скипперов в указанной дисциплине. В арсенале мировых лидеров роуп скиппинга (спортивной скакалки) входят как блок манипуляций, так и блоки силовых и мультипрыжков, а командном фристайле добавляется и взаимодействие между спортсменами.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена его технический арсенал варьируется в достаточно широком диапазоне от 100 до 300 навыков, которые он использует постоянно. То есть задача состоит в овладении как можно большим количеством навыков, что позволит варьировать при составлении связок и в целом комбинации. Однако, вышеизложенное создает проблемную ситуацию в определении содержания методики обучения в роуп скиппинге (спортивной скакалке) базовых и новых навыков. Необходим анализ наиболее результативных технических базовых прыжков, составляющих арсенал мировых ведущих скипперов, обучение которым составит основу методики преподаваний в указанной спортивной дисциплине нового вида спорта роуп скиппинг (спортивная скакалка) – фристайл соло (парный, командный), Дабл Датч фристайл, командное шоу.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Целью представленного исследования является определение в учебно-тренировочном процессе использования наиболее эффективного соотношения технических базовых прыжков, применяемых в спортивной дисциплине фристайл.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. дать характеристику наиболее часто применяемых базовых прыжков в роуп скиппинге (спортивной скакалке), ведущими мировыми скипперами при составлении спортивной дисциплины - фристайл;
2. проанализировать количественный состав базовых прыжков в роуп скиппинге (спортивной скакалке), применяемых ведущими скипперами при составлении фристайла для соревнования;
3. сформулировать выводы о количественном составе наиболее часто используемых базовых прыжков и введении их обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта роуп скиппинг (спортивная скакалка).

Для решения поставленных задач и достижения цели нами были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы, видеоматериалов с чемпионатов мира по роуп скиппингу (спортивной скакалке) за последние 5 лет; программы https://the-tricktionary.com;
- экспертная оценка фристайлов с применением JumpRopeJudge;
- математическая статистика при обработке полученных данных.

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения первой задачи проводился анализ статей бывшего спортсмена-скиппера Мэтта Хопкинса, тренера с 25-летнем стажем, являющегося многократным национальным чемпионом в спортивной дисциплине скорость, а его воспитанники-спортсмены выиграли несколько национальных скоростных и фристайловских титулов и установили мировой и национальный рекорд скорости. Нами были обработаны статистические данные по видео материалам участников финалов Чемпионатов мира 2015-2019 годов по версии WJRU, а также проведен мониторинг основного базового набора прыжков в роуп скиппинге (спортивной скакалке) таких как:

силовые, манипуляции и мультипрыжки, которые используются больше всего спортсменами-скипперами.

В рамках решения второй задачи исследования нами проведен анализ базовых прыжков и использование их в своих фристайлах ведущих мировых скипперов на соревнованиях.

С помощью видео с чемпионатов мира была дана экспертная оценка на базе JumpRopeJudge всем финалистам возрастной категории 18-22 года по юношам и девушкам в количестве 30 юношей и 30 девушек.

Задача ставилась подсчитать количество выполненных прыжков в каждом фристайле, который длиться 45-75 секунд в разных категориях: манипуляции, силовые, мультипрыжки и их процентное соотношение, а также наиболее часто используемые навыки. В таблице 1 представлены результаты использования спортсменами объема применяемых по категории прыжков на Чемпионатах мира 2015-2019 годов.

Таблица 1

Результаты применения категории базовых основных прыжков на Чемпионатах мира 2015-2019 года по версии WJRU

№ п/п	Категория прыжков	Объем применения во фристайле (%) Время длительности фристайла 45-75 секунд	Ранг
1	Мультипрыжки	44	1
2	Манипуляции	26	2
3	Силовые	24	3
4	Шаги	6	4

Из таблицы 1 следует, что по эффективности и по популярности ведущие скипперы используют мультипрыжки (двойные, тройные и немногие четвертные и пятерные) (44%). На втором месте наиболее часто применяемыми базовыми основными прыжками используются манипуляции – это всевозможные «кресты», «намотки» и «броски скакалки» (26%) даже при том, что больше 4 уровня сложности их нет. На третьем месте силовые прыжки (24%) – это характеризуется тем, что для их выполнения нужно использовать довольно много времени и они технически выполняются более сложно чем остальные. И на последнем 4 месте – шаги, которые характеризуются маленьким уровнем сложности и их в основном используют как подготовительные к силовым, либо как движения в хорошей скорости.

Согласно анализу программы https://the-tricktionary.com в которой собраны все основные стартовые базовые прыжки мы получили количественный состав, который потом выразили в процентное соотношение, что представлено в таблице 2.

Материал, представленный в таблице 2 говорит, что большинство базовых стартовых прыжков в категории мультипрыжки 34%. Они выполняются быстрее всего, имеют все 6 уровней сложности, и их ведущие спортсмены охотно применяют как для набора количества элементов, так и набора сложности. На втором месте по количеству стартовых занимают манипуляции 32%, имеющие максимальный 4 уровень и используемых в качестве отдыха перед энергозатратными мульти или силовыми прыжками.

Таблица 2

Количественный состав базовых стартовых прыжков в роуп скиппинге (спортивной скакалке) на основе программы https://the-tricktionary.com

№ п/п	Категория прыжков	Кол-во базовых стартовых							Сумма	Объем в %
		0,5 ур.сл.	1 ур.сл.	2 ур.сл.	3 ур.сл.	4 ур.сл.	5 ур.сл.	6 ур.сл.		
1	Мультипрыжки	0	7	11	15	12	2	2	**49**	**34**
2	Манипуляции	3	18	19	5	1	0	0	**46**	**32**
3	Силовые	0	3	6	7	2	3	6	**27**	**18**
4	Шаги	21	0	0	0	0	0	0	**21**	**16**
Итого:		**24**	**28**	**36**	**27**	**15**	**5**	**8**	**143**	100%

На третьем месте силовые. Их почти в два раза меньше, чем манипуляций и мультипрыжков, но они имеют очень высокий уровень сложности, поэтому практически все ведущие спортсмены имеют в своем арсенале как минимум 10 из 18 стартовых навыков.

Подведя итог вышеизложенному, мы можем констатировать, что для составления фристайла оптимальное соотношение категории прыжков мы можем записать с помощью следующей формулы:

Фристайл= Мультипрыжки 46% + Манипуляции 26% + Силовые 24% +Шаги 6%.

Но при индивидуальной подготовленности эти цифры могут изменяться. Если скипперу ближе акробатика, то силовые прыжки будут преобладать. Если скиппер склонен к мультипрыжкам, то их будет больше, чем 46%, аналогично, если спортсмен – манипулятор, то в его фристайл будет преобладать манипуляции. Поэтому в правилах фристайла введены следующие ограничения – так называемые обязательные элементы: минимум 4 силовых, мультипрыжка и манипуляции.

ВЫВОДЫ

По результатам проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Основой количественного состава современного спортсмена скиппера являются 143 базовых стартовых прыжка, которые делятся на 4 категории. При этом выведена оптимальная формула составления фристайла;

2. При организации учебно-тренировочного процесса по роуп скиппингу (спортивной скакалке) стоит наибольший объем времени уделять совершенствованию техники мультипрыжков, манипуляций и их связок;

3. Подходить в учебно-тренировочном процессе индивидуально, предварительно выявив к какой категории относится спортсмен: «силовик», «манипулятор» или «мультик».

Литература

1. Бойко, В. В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Орел : Изд-во ОГУ имени И. С. Тургенева, 2017. – 48 с.

2. Бойко, В. В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Орел : Изд-во ОГУ имени И. С. Тургенева, 2017. - 98 с.

References

1. Boyko V. V. Metodika obucheniya roup-skippingu [Methodology for teaching rope skipping (Double Dutch)]. Orel, Orel State University Publ., 2017, 48 p.

2. Boyko V. V. Nachal'naya podgotovka v roup-skippinge [Initial training in rope skipping]. Orel, Orel State University Publ., 2017, 98 p.

МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

MOTIVATIONAL COMPONENT OF PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES OF THE RUSSIAN FEDERATION

Кучумов Дмитрий Вячеславович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Уральский юридический институт МВД
г. Екатеринбург, Россия
Kuchumov Dmitry Vyacheslavovich
senior lecturer
department of physical training
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs
Yekaterinburg, Russia

Молчанова Ангелина Михайловна
курсант, рядовой полиции
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
Molchanova Angelina Mikhailovna
cadet, ordinary police
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются механизмы практического повышения мотивации к физической подготовке сотрудников полиции в России и за рубежом.*

Abstract. *The article discusses the mechanisms of practical increase of motivation to physical training of police officers in Russia and abroad.*

Ключевые слова: *мотивация, сотрудники полиции, физическая подготовка, зарубежный опыт, нормативные акты*

Keywords: *motivation, police officers, physical training, foreign experience, regulations.*

Для эффективного выполнения деятельности любого рода, необходимо присутствие такого важного аспекта, как мотивация. Впервые слово «мотивация» употребил в своих научных трудах немецкий философ А. Шопенгауэр [1, с.123] В дальнейшем этот термин прочно вошел в психологический обиход, для объяснения причин поведения человека. Понятию «мотивация» не дано однозначного четкого трактования, так как это многокомпонентный психический процесс, который является одной из фундаментальных проблем в мировой психологии. Обилие литературы по проблеме мотивации и мотивов сопровождается и многообразием точек зрения на их природу, что вынуждает некоторых психологов впадать в излишний пессимизм и говорить о практической неразрешимости проблемы

В России вопросами природы мотивации, закономерностей ее протекания и возникновения, занимался отечественный ученый А. Ф. Лазурский, который рас-

сматривал мотивацию с точки зрения психофизиологического процесса, нежели психического [2, с.58]

В психологии мотивацию на сегодняшний день понимают как побудительную основу психической жизни человека, совокупность причин психологического характера, определяющих активность поведения человека.

В данной статье рассматриваются некоторые аспекты мотивационной составляющей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Мотивация в профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел – один из ключевых и основополагающих компонентов, присутствие которого определяет успешность и эффективность выполнения поставленных перед сотрудником оперативно-служебных задач. Для выполнения этих задач сотруднику необходимо держать себя в оптимальной физической форме, иметь достаточное физическое и психическое здоровье.

Успешно осваивать дисциплину «Физическая подготовка», помимо личностных мотивов, сотрудников также мотивирует законодательство Российской Федерации. Приказом МВД РФ от 10 января 2012 г. N 1 «Об утверждении Инструкции о порядке присвоения квалификационных званий сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации» регламентируется порядок «поощрений» для сотрудников органов внутренних дел, надбавки к заработной плате за классность, которая, в том числе, присваивается при условии успешного прохождения курса «Физическая подготовка» [3] Таким образом, повышенная заработная плата является дополнительной мотивацией для сотрудников, чтобы держать себя в оптимальной физической форме, для женщин и мужчин, как офицерского, так и начальствующего состава.

Согласно Приказу МВД России от 2 апреля 2018 г. № 190 «О требованиях к состоянию здоровья граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, перечнях дополнительных обязательных диагностических исследований, проводимых до начала медицинского освидетельствования, формах документации, необходимых для деятельности военно-врачебных комиссий, порядке проведения контрольного обследования и повторного освидетельствования и о признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов», к внешнему виду сотрудника органов внутренних дел, уровню его физического и психического здоровья предъявляются особые требования. Например, ожирение III и IV степеней или же наоборот, вес менее 45 кг – является основанием для отказа в поступления на службу в органы внутренних дел и продолжения службы для уже проходящих ее. Желающие поступить на службу, либо уже действующие сотрудники, обязаны соответствовать определенным федеральным законом условиям, соблюдать и регулировать которые помогают занятия физической культурой.

Такая регламентация происходит и при аттестации сотрудника, проводимой один раз в четыре года для определения соответствия замещаемой должности или перехода на вышестоящую должность [4].

Рассматривая опыт зарубежных коллег можно прийти к выводу о солидарности подхода к физической форме и подготовке сотрудников, а также мотивационного подхода к решению данного вопроса.

Ниже представлена сравнительная таблица (таб.1), в которой обозначены пути решения проблемы избыточного веса у сотрудников полиции в некоторых странах [5].

Таблица 1

Страна	Решение
США	Изначально на работу в полицию не берут людей с избыточным весом и окружностью талии более 102 см. А для тех, кто поправился уже во время службы и не собирается худеть, применяют финансовый стимул. Сотрудников полиции обязали следить за своей фигурой, в случае же несоблюдения их лишают премии, которую ежегодно получают сотрудники.
Таиланд	Дорожная полиция Таиланда предписывает всем полным сотрудникам сбросить лишние килограммы. Медицинская экспертиза показала, что 49% личного состава дорожной полиции имеют лишний вес и выглядят грузно. Набирать нужную форму сотрудники с лишним весом будут в течение месяца в рамках программы по потере веса под названием «Стройная полиция».
Малайзия	Несколько лет назад в Малайзии тоже пытались решить проблему полных полицейских. Королевская малазийская полиция даже ввела мораторий на повышения по службе для тех, кто имеет лишний вес – пока не похудеет. Полицейские чиновники мотивировали свои действия заботой о здоровье подчиненных.
США (Калифорния)	В Калифорнии в попытке уменьшить вес слишком грузных полицейских департамент полиции Лос-Анджелеса пригласил на работу диетолога, призванного разработать специальную диету для стражей порядка.
Англия (Лондон)	Лондонские полицейские, знаменитые «бобби», получат специальную книгу с кулинарными рецептами и советами группы экспертов по снижению веса и поддержанию формы. Брошюры будут доставлены во все полицейские участки британской столицы. Эта инициатива является частью программы стоимостью 500 тысяч фунтов стерлингов, разработанной с целью улучшения состояния здоровья служителей порядка и сокращения пропусков по болезни.
Бангладеш	Правительство недовольно тем, что в рядах стражей правопорядка слишком много толстых. Власти планируют отстранить от активного несения службы около 3000 таких полицейских и заменить их молодыми и стройными. По мнению законодателей, это значительно улучшит уровень работы полиции.
Китай (Харбин)	Полицейским из Харбина необходимо весить не более 75 кг при объеме талии не более 90 сантиметров. Тех, кто не вписывается в эти параметры, немедленно увольняют. Руководство департамента было потрясено, когда узнало, что более 40% полицейских страны страдают избыточным весом.
Мозамбик	Все полицейские в Мозамбике пройдут обязательную программу физкультурных тренировок. Ее необходимость вызвана тем, что некоторые стражи порядка слишком полные и не могут бегать за преступниками. Советник МВД Мозамбика пояснил, что программа тренировок – это не форма наказания, а упражнения, нацеленные на улучшение показателей полиции в целом

Как видно из небольшого обзора, проблема физической подготовки сотрудников в органах внутренних дел присутствует не только в России, но и за рубежом. Мотивационные составляющие, которые направлены на поддержание сотрудником органов внутренних дел своей физической формы и подготовки, регулируются государством различными способами, которые были затронуты в данной статье. Результаты таких санкций и поощрений имеет переменный успех как в России, так и в иностранных государствах.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что мотивация – это совокупность причин психологического характера, определяющая активность человека исходя из собственных мотивов и желаний. Для сотрудников полиции физическая подготовка крайне важна как средство повышения уровня профессионализма и устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. В России и зарубежных странах для повышения мотивации сотрудников полиции к физической подготовке, наряду с личностными и социально-значимыми группами мотивов, существует внешние в виде нормативно-правовых актов, регламентирующих требования к физической подготовке.

Литература

1. *Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Институт психологии РАН, 1999. С. 33.*
2. *Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2000. С. 58.*
3. *Об утверждении Инструкции о порядке присвоения квалификационных званий сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД РФ от 10 января 2012 г. N 1 // Российская газета. 2012. 6 апр.*
4. *О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : федеральный закон МВД России от 30.11.2011 № 342-ФЗ (ред. от 16.12.2019) // Российская газета. 2011. 7 дек.*
5. *Язвицкая В. Сотрудников полиции с лишним весом могут отстранять от службы? [Электронный ресурс] // Крымская газета. 2017. 15 мая. URL: https://gazetacrimea.ru/news/dieta-dlya-straja-poryadka-25903 (дата обращения: 20.11.2020).*

References

1. *Maslou A. Motivatsiya i lichnost' [Motivation and personality]. St. Petersburg, Institute of psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 1999, pp. 33.*
2. *Il'in E. P. Motivatsiya i motivy [Motivation and motives]. St. Petersburg, Peter Publ., 2000, pp. 58.*
3. *Ob utverzhdenii Instruktsii o poryadke prisvoeniya kvalifikatsionnykh zvaniy sotrudnikam organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii. Prikaz MVD RF ot 10 yanvarya 2012 g. N 1 [On approval of the Instructions on the procedure for assigning qualification titles to employees of internal Affairs bodies of the Russian Federation. Order of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation of January 10, 2012 N 1]. Rossiyskaya Gazeta, 2012, 6 april.*
4. *O sluzhbe v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii i vnesenii izmeneniy v otdel'nye zakonodatel'nye akty Rossiyskoy Federatsii. Federal'nyy zakon MVD Rossii ot 30.11.2011 № 342-FZ (red. ot 16.12.2019) [On service in the internal Affairs bodies of the Russian Federation and amendments to certain legislative acts of the Russian Federation.*

Federal law of the Ministry of internal Affairs of Russia of 30.11.2011 No. 342-FZ (ed. of 16.12.2019). Rossiyskaya gazeta, 2011, 7 dec.

5. *Yazvitskaya V. Sotrudnikov politsii s lishnim vesom mogut otstranyat' ot sluzhby? [Overweight police officers can be removed from service?]. Krymskaya gazeta - Crimean newspaper, 2017, 15 may. Available at: https://gazetacrimea.ru/news/dieta-dlya-straja-poryadka-25903 (accessed 20.11.2020).*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЯХ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ

PHYSIOLOGICAL ADAPTIVE CHANGES IN MARTIAL ARTS AT DIFFERENT LEVELS OF INTENSITY OF THE LOAD

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. *В статье раскрыты особенности физиологических адаптационных изменений в боевых единоборствах при различных уровнях интенсивности нагрузки.*

Abstract. *The article reveals the features of physiological adaptive changes in martial arts at different levels of intensity of the load.*

Ключевые слова: *физиологическая интенсивность, адаптационные изменения, интервальные тренировки, боевые единоборства.*

Keywords: *physiological intensity, adaptive changes, interval training, martial arts*

Физиологически интенсивность можно выразить в уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС), в количестве затраченной энергии (килокалориях, сожженных за минуту) или в процентах от максимального потребления кислорода (МПК). Потребление кислорода считается стандартом при измерении физиоло-гической интенсивности упражнения. Если ЧСС – это тахометр, то потребление кислорода – это количество бензина на километр, необходимое для поддержания определенной скорости. В боевых единоборствах успех спортсмена во многом зависит от его максимальных аэробных способностей. Чем больше кислорода может быть доставлено к работающим мышцам, тем выше энергообеспечение и тем дольше боец сможет сопротивляться утомлению.

Было установлено, что специфические адаптационные изменения достигаются за счет выполнения физических нагрузок при разной интенсивности или при разном проценте от МПК. Исследования показали четкую взаимосвязь между потреблением кислорода и ЧСС, что можно использовать для контроля над интенсивностью нагрузки во время тренировки. Методы расчета различных уровней интенсивности по пульсу, описанные ниже, дают результаты, которые точно соответствуют процентам от МПК.

На каждом этапе подготовки от количества и типа выполняемых упражнений будет зависеть степень подготовленности организма к единоборствам. От физио-

логического воздействия каждой тренировочной интенсивности будет зависеть объем каждого тренировочного компонента в том или ином тренировочном цикле. Например, низкоинтенсивные длительные тренировки наиболее эффективны, если их интенсивность находится между 55 и 65% от МПК. При данной интенсивности происходит совершенствование аэробных путей энергообеспечения, увеличивается плотность капилляров в мышечных тканях, повышается активность окислительных ферментов, возрастает количество митохондрий, улучшается мобилизация и утилизация жирных кислот в мышечных клетках. В то же время интервальные и скоростные тренировки, при соответствующем планировании, лучше всего проводить при интенсивности на уровне или чуть ниже уровня анаэробного порога (АнП).

Уровни интенсивности

Для достижения максимального тренировочного эффекта спортсмен должен выполнять каждый компонент систематической подготовки при определенном уровне интенсивности. При несоблюдении интенсивности, предписанной для конкретной тренировки, изменится сам ее замысел, что существенно повлияет на общую схему тренировочного плана.

Многие единоборцы большую часть времени тренируются при средней интенсивности, со средней скоростью и средней продолжительностью. Однако мы не встречали бойцов, которые побеждали, передвигаясь со средней интенсивностью и средней скоростью! Единоборцы тренируются так только потому, что не понимают специфических задач отдельных компонентов подготовки и не знают, при какой интенсивности они должны выполняться.

Многофункциональный тренинг использует пять уровней интенсивности, чтобы получить необходимое тренировочное воздействие от каждой тренировки.

Одновременный контроль трех показателей – пульса, темпа и собственного восприятия нагрузки – обеспечивает биологическую обратную связь, которая позволяет создавать необходимое тренировочное воздействие и сопоставлять эти показатели между собой. Если каждая тренировка будет сохранять свою индивидуальность, то уровень интенсивности будет являться главной составляющей для определения силы тренировочного воздействия. В таблице 1 показаны физиологические адаптационные изменения, которые происходят при различных уровнях интенсивности и нагрузки.

Безусловно, темп и субъективное восприятие нагрузки при каждом уровне интенсивности будут зависеть от многих факторов – состояния здоровья, уровня подготовки, окружающих условий, степени усталости и т.д. Ниже приведены описания пяти уровней интенсивности.

Первый уровень. Все длительные тренировки проводятся на первом уровне интенсивности. Поначалу нагрузка может казаться очень легкой, однако важно сохранять контроль и не выходить из соответствующей зоны. К концу тренировки вы так или иначе почувствуете утомление из-за истощения энергетических запасов и обезвоживания. По этим причинам длительные тренировки, длящиеся свыше 75 мин, несмотря на низкую интенсивность должны рассматриваться как нагрузки, вызывающие стрессовое напряжение от среднего до высокого уровня. Большинство силовых тренировок также проводится при ЧСС, соответствующей первому уровню.

Интенсивность во время силовых тренировок зависит от видов выполняемых упражнений и темпа их выполнения.

Таблица 1

Физиологические адаптационные изменения, происходящие при различных уровнях интенсивности нагрузки

Уровень	% МПК	% ЧСС макс	Физиологические адаптационные изменения (увеличение/совершен.)	Тренировки, при данном уровне интенсивности
I	55-65	60-70	Аэробные источники энергии Аэробные энергетические пути Плотность капилляров Количество митохондрий Мобилизация свободных жирных кислот	Длительные, силовые
II	66-75	71-75	Аэробные источники энергии Аэробные энергетические пути	Длительные, силовые, короткие скоростные интервалы
III	76-80	76-80	Аэробные энергетические пути Рекрутирование быстросокращающихся окислительно-гликолитических волокон Аэробный гликолиз Система транспорта кислорода	Силовые
IV	81-90	81-90	Аэробные энергетические пути Анаэробные энергетические пути Рекрутирование быстросокращающихся окислительно-гликолитических волокон Анаэробный порог Система транспорта кислорода Нейтрализация молочной кислоты	Интервалы, темповые
V	91-100	91-100	Анаэробные источники энергии Рекрутирование быстросокращающихся гликолитических волокон Скорость и двигательная координация	Соревнования, пиковые спринты

Второй уровень. Скоростные и некоторые силовые тренировки (обычно те, что выполняются в быстром темпе – например, плиометрические упражнения) проводятся на втором уровне интенсивности. Нагрузка по ощущениям более тяжелая, чем при длительных тренировках, однако границу переходить не следует.

Второй уровень интенсивности является, вероятно, тем уровнем, при котором тренируется изо дня в день основная масса людей. Безусловно, тренировки на этом уровне положительно влияют на аэробные способности, особенно нетренированных или начинающих бойцов, однако чрезмерно много тренируясь с данной интенсивностью, препятствует проявление более важных адаптационных изменений, возникающих при тренировке на первом уровне интенсивности.

Третий уровень. Как правило, в этой зоне интенсивности проводится очень мало тренировок. Иногда, при выполнении аэробной тренировки, интенсивность на

подъеме может подскочить до третьего уровня. Многое зависит от уровня анаэробного порога, который выражается в процентах от МПК. Если порог низкий и находится в данном диапазоне, то следует выполнять интервальные, и темповые тренировки на третьем уровне интенсивности, до тех пор, пока анаэробный порог не сдвинется к более высокой ЧСС (тренировочный эффект, который можно наблюдать по прошествии определенного периода времени).

Четвертый уровень. В четвертой зоне интенсивности проводится большинство интервальных, тренировок. Иногда они называются тренировками на уровне анаэробного порога (АнП). Тренировки при данной интенсивности улучшают способность организма транспортировать кислород, повышают рекрутирование быстросокращающихся окислительно-гликолитических мышечных волокон, увеличивают скорость выведения побочных продуктов обмена веществ, сокращают время нейтрализации молочной кислоты, улучшают как аэробные, так и анаэробные пути поставки энергии.

Тренировки на четвертом уровне интенсивности оптимальны для контроля сразу трех показателей – ЧСС, темпа и восприятия нагрузки. Данные тренировки требуют умения настраиваться на физиологические сигналы, которые указывают на уровень работы, выполняемой на границе между аэробной и анаэробной нагрузками. После нескольких недель интервальных тренировок, когда ваше физическое состояние улучшится, вы обнаружите, что ваш темп возрос, а нагрузка при той же самой ЧСС субъективно кажется легче.

В последнее время стало популярным выражение «превышение анаэробного порога». Анаэробный порог – это момент, при котором накопление молочной кислоты достигает тех концентраций, когда она ограничивает работоспособность и вызывает утомление.

Все скелетные мышцы имеют порог накопления молочной кислоты – момент, после которого мышечные клетки уже не могут нормально функционировать и удалять произведенную молочную кислоту. Обычно у хорошо тренированных бой-цов этот момент наступает при высоком проценте МПК, а у менее тренированных – при относительно низком. Лактат – побочный продукт обмена веществ – стремительно накапливается в мышечных клетках и затем поступает в кровоток. Если накопление происходит очень быстро, и лактат своевременно не удаляется, мышцы перестают нормально сокращаться, и происходит значительное замедление темпа. Возобновление работы с прежней скоростью возможно только после доста-точного восстановления.

Тренировки на уровне или чуть ниже АнП повышают способность организма накапливать, перерабатывать и удалять молочную кислоту, образовывающуюся при выполнении высокоинтенсивных упражнений. Бойцы, которым необходимо поддерживать высокую интенсивность работы в течение длительного времени, должны иметь высокий уровень АнП.

Пятый уровень. Тренировки на пятом уровне интенсивности стимулируют анаэробные пути энергообеспечения и быстросокращающиеся мышечные волокна, повышают запасы анаэробных источников энергии и скорость. Если представить энергетические системы организма как топливный бак, то энергия, необходимая для

выполнения нагрузки на пятом уровне интенсивности, – это резервная канистра высокооктанового супербензина, которая сгорает менее чем за 60 с нагрузки максимальной мощности. Тренировки на пятом уровне интенсивности увеличивают размеры резервной канистры, которую вы сможете по необходимости использовать при боевом выживании.

Такие тренировки очень трудны, но они повышают производительность мышц и двигательную координацию на максимальной скорости, улучшают работу аэробной и анаэробных энергетических систем.

Определение интенсивности

Мониторинг ЧСС может быть эффективным инструментом для оттачивания способности чувствовать интенсивность. Использование монитора ЧСС обеспечивает быстрое обучение этому навыку, позволяя в конечном итоге собрать целый набор сигналов для распознавания различных уровней интенсивности.

Тренируя организм, добиваясь от него более высокого уровня подготовки, можно использовать ЧСС как показатель интенсивности, которую необходимо поддерживать на тренировочном занятии. Чтобы получать от тренировок максимальную пользу, необходимо чтобы любая тренировка: силовая, скоростная, длительная, темповая или какая-либо другая, выполнялась при соответствующей интенсивности. Таким образом, контроль ЧСС определяет и наилучшим образом оптимизирует тренировочное воздействие отдельных тренировок, в целом повышая эффективность подготовки. У каждого из нас свои способности и соответствующие уровни интенсивности.

Наиболее доступный способ контроля ЧСС – измерение пульса на запястье, шее или левой стороне грудной клетки. Все, что вам нужно – это часы, показывающие секунды. Для этой цели подойдут недорогие электронные спортивные часы. Тем не менее, измерение пульса вручную не гарантирует точности. Могут возникнуть затруднения с нахождением пульса или с подсчетом ударов сердца при высокой ЧСС. Чтобы моментально находить пульс, необходимо практиковаться. Для наиболее точного «ручного» определения ЧСС необходимо считать удары сердца только в течение 10 с, а затем умножать полученную величину на 6. Дело в том, что организм очень быстро восстанавливается и в течение минуты после прекращения нагрузки ЧСС значительно снижается.

Таким образом, невозможно получить правильного представления о рабочей ЧСС, если считать пульс дольше 10 с. Если считать пульс в течение 6 с и затем умножать на 10, то, представьте себе, что ошибка всего в один удар будет означать ошибку в 10 ударов. Подсчет пульса в течение полных 10 с все же наиболее точен. В покое удары сердца лучше считать в течение полной минуты.

ЧСС покоя, или утренний пульс, служит хорошим показателем тренированности. Обычно утренний пульс снижается по мере улучшения уровня подготовленности. Утренний пульс не является однозначным показателем подготовленности бойца. Однако ежедневный его контроль может быть весьма полезен. Мы советуем регистрировать и заносить данные утреннего пульса в тренировочный дневник для возможности дальнейшего их анализа.

Повышение утреннего пульса на 10% относительно среднего может быть

вызвано простудой, гриппом или другим недугом. Иногда высокая ЧСС может появиться после тяжелой интенсивной тренировки, проведенной накануне. Эмоциональный стресс, обезвоживание, недостаток сна – все это может стать причиной высокого утреннего пульса.

В каждом случае организму требуется дополнительный отдых. Лучшим лекарством от повышенного утреннего пульса являются большое количество воды и отдых, отдых и еще раз отдых. Не следует бояться потери формы из-за вынужденного смягчения или пропуска тренировки. В случае признаков усталости гораздо разумнее провести легкую тренировку или взять выходной, а уже на следующей тренировке постараться «догнать» план.

Вычисление уровней интенсивности

Существует несколько методов вычисления уровней интенсивности. Одни более точные, другие – более простые в использовании. Следующие методы вычисления зон ЧСС наиболее широко применяются инструкторами и тренерами.

Вычисление тренировочной ЧСС по методу Карвонена. Метод Карвонена является сегодня одним из наиболее распространенных методов вычисления уровней тренировочной ЧСС. Он основан на реальных данных, полученных из множества МПК-тестов. На основе этих данных была создана формула, позволяющая относительно точно высчитывать уровни ЧСС.

Шаг 1. Определите максимальную ЧСС ($ЧСС_{макс}$). Для определения уровней ЧСС по методу Карвонена очень важно знать точную $ЧСС_{макс}$. Есть несколько способов для нахождения действительной $ЧСС_{макс}$:

1. Если вы уверены, что находитесь в хорошей форме, то можете провести один из следующих специальных тестов. Перед тестом сделайте разминку продолжительностью не менее 20 мин и хорошо растянитесь. От вас требуется хорошая скорость и мотивация при выполнении нагрузки. Полезным инструментом в подобных тестах является хороший монитор сердечного ритма, который обеспечивает точность и легкость измерения ЧСС. При использовании сердечного монитора вы сможете в ходе теста также определить свой анаэробный порог, если зафиксируете ЧСС в тот момент, когда почувствуете явную нехватку кислорода.

(Примечание: не выполняйте нижеприведенные тесты, если вы не проходили медицинское обследование с нагрузочным тестом или вы находитесь в плохой форме).

Бег: Беговой тест заключается в пробегании 1,6 км дистанции по равнинной трассе или атлетической дорожке с максимально возможной скоростью. Последнюю четверть дистанции необходимо пробежать изо всех сил. Засеките время бега. На него вы сможете потом ориентироваться в процессе дальнейшей подготовки. На финише остановитесь, и сразу же подсчитайте пульс. Это будет ваша $ЧСС_{макс}$.

Велосипед: Велотест включает педалирование на велотренажере или велоэргометре (предпочтительно использовать свой велосипед) с максимально возможной скоростью в течение 5 мин. Последние 30 с теста необходимо педалировать изо всех сил, затем остановиться и немедленно подсчитать пульс. Полученное значение будет являться вашей $ЧСС_{макс}$.

2. Вероятно, наиболее легким методом расчета $ЧСС_{макс}$ является простое вычи-

тание своего возраста из 220 для мужчин и 226 для женщин:

Мужчины: 220 - возраст = высчитанная $ЧСС_{макс}$

Женщины: 226 - возраст = высчитанная $ЧСС_{макс}$

Несмотря на то, что между действительной $ЧСС_{макс}$ человека и высчитанной $ЧСС_{макс}$ нередко наблюдаются различия (иногда даже до 20 уд/мин), этот метод все же пригоден. Внесение небольших поправок в высчитанные уровни тренировочной ЧСС помогают компенсировать погрешность. Если тренировочный уровень кажется слишком тяжелым или слишком легким, сделайте соответствующие поправки.

Шаг 2. Следующее, что вы должны сделать, прежде чем начать высчитывать тренировочные уровни, это определить действительную $ЧСС_{покоя}$. Для этого необходимо измерять пульс рано утром, желательно до подъема с постели, в течение трех дней. Пульс необходимо считать в течение полной минуты. За действительную ЧСС*покоя* принимается средняя величина за три дня. (*Примечание: Возможно, перед измерением утреннего пульса вам придется воспользоваться туалетом. Полный мочевой пузырь может немного повышать ЧСС. Если вы так и сделали, снова лягте в постель, полежите несколько минут, затем замерьте пульс*).

Шаг 3. Теперь все готово для расчета пяти уровней тренировочной ЧСС. Используйте схему вычислений, представленную в рабочем листе 1, где показаны различные тренировочные зоны, рассчитанные по методу Карвонена. Вы можете использовать эти данные для определения своих зон ЧСС.

Рабочий лист 1

Измеренная максимальная ЧСС ($ЧСС_{макс}$)

Измеренная ЧСС в покое ($ЧСС_{покоя}$)

Высчитанная максимальная ЧСС (высчитанная $ЧСС_{макс}$)

(220 – возраст = высчитанная $ЧСС_{макс}$)

Резерв ЧСС ($ЧСС_{резерв}$) = $ЧСС_{макс}$ – $ЧСС_{покоя}$

Уровень	Формула для расчета ЧСС	Тренировки
I	НИЖНЯЯ граница = ЧССрезерв × 0,60 + ЧССпокоя Верхняя граница = ЧССрезерв × 0,70 + ЧССпокоя	Длительные, силовые
II	НИЖНЯЯ граница = ЧССрезерв × 0,71 + ЧССпокоя Верхняя граница = $ЧСС_{резерв}$ × 0,75 + $ЧСС_{покоя}$	Длительные, скоростные, силовые
III	НИЖНЯЯ граница = ЧССрезерв × 0,76 + ЧССпокоя Верхняя граница = ЧССрезерв × 0,80 + ЧССпокоя	Длительные, силовые
IV	НИЖНЯЯ граница = ЧССрезерв × 0,81+ ЧССпокоя Верхняя граница = ЧССрезерв × 0,90 + ЧССпокоя	Интервалы, темповые
V	НИЖНЯЯ граница = ЧССрезерв × 0,91+ ЧССпокоя Верхняя граница = ЧССрезерв × 1,00 + ЧССпокоя	Скоростные, пиковые

Определение интенсивности анаэробного порога

Не вызывает сомнений, что бойцам необходимо тренировать способность своего организма поддерживать высокий уровень интенсивности и скорости на протяжении всего боя. Почему же в коротком бою мы способны поддерживать более высокий темп, чем в длинном? Многое в ответе на этот вопрос связано с анаэробным порогом (или АнП). Специалисты в области физиологии физических

упражнений определяют АнП как момент, при котором уровень лактата в крови превышает 4 ммоль/л.

В состоянии покоя уровень лактата примерно составляет 1 ммоль/л и постепенно повышается по мере увеличения интенсивности нагрузки. Организм человека может поддерживать скорость выше АнП не более часа, после чего кумулятивный эффект высокого уровня лактата начинает ухудшать работоспособность.

Чем короче интенсивная деятельность, тем больше лактата может быть накоплено в организме. Таким образом, для поддержания высокой скорости в интенсивной деятельности, особенно той, что длится более часа, важно иметь высокий АнП (что означает, что АнП должен соответствовать более высокому проценту от МПК). Для того чтобы повысить АнП, необходимо тренироваться при ЧСС на уровне или чуть ниже АпП.

Простой способ обнаружения АнП связан с мышечными ощущениями. Ухудшение координации, ощущение «забитых мышц», жжение – все это сигнализирует о превышении АнП. Прислушивайтесь к подобным сигналам и обращайте внимание на ЧСС, связанную с ними, и соответственно снижайте интенсивность. Мы предлагаем простой тест для оценки АнП.

Тест для определения анаэробного порога

Задача. Оценить величину анаэробного порога и использовать данный уровень интенсивности, а также субъективное восприятие нагрузки и темп, соответствующие этому уровню, в тренировках.

Необходимое оборудование. Надежный монитор сердечного ритма, секундомер, журнал для записи данных – пройденной дистанции, времени, средней ЧСС во время нагрузки, субъективных ощущений (по шкале от 1 до 10, где 10 - максимальное усилие). Кроме того, можно попросить друга или партнера по тренировкам помочь вам в проведении теста.

Протокол. 1. Выберите надежное место, на котором вы сможете регулярно проводить тест. Это может быть понравившийся участок дороги, атлетическая дорожка, бассейн и т.д. Дистанцию и маршрут каждый боец определяет для себя сам, но, выбрав однажды, необходимо придерживаться их постоянно из месяца в месяц на каждом тесте (контрольной тренировке). Идеально, если вы разметите дистанцию километровыми метками. Выбирайте дистанцию из расчета, что на ее преодоление потребуется 30-60 мин.

Рекомендуемые дистанции следующие:

Бег – 5-10км

Велосипед – 25-40 км

Плавание – 1500-2000 км

2. Перед началом теста разомнитесь в течение 15 мин с умеренной интенсивностью.

3. Пройдите дистанцию с максимальной скоростью, которую можете поддерживать без потери темпа (это самая трудновыполнимая задача в тесте). Если чувствуете, что замедляетесь, значит, вы начали в темпе, который превышает ваш АнП. Прекратите тест и повторите его на следующей неделе, начав в более низком темпе. Засеките время прохождения дистанции. После 5 мин работы ЧСС должна

стабилизироваться. ЧСС, которой вы достигните через 5 мин и которую сможете поддерживать в течение всей оставшейся дистанции, будет является ЧСС на уровне АнП. Не забудьте записать свои субъективные ощущения.

4. Сделайте 15-минутную заминку и растяжку после теста.

Частота выполнения. Желательно проводить данный тест раз в месяц или хотя бы один раз в 8 недель.

Отдельные замечания. После проведения очередного теста выделите немного времени на то, чтобы установить связь между ЧСС, скоростью и субъективными ощущениями, при которых поддерживалась нагрузка. Используйте три этих показателя для нахождения ЧСС и скорости, соответствующих АнП. Регулярно сопоставляя между собой эти показатели, вы сможете со временем с той же уверенностью определять интенсивность нагрузки по субъективным ощущениям и темпу, как и по ЧСС.

Проводить высокоинтенсивные тренировки нужно на уровне или чуть ниже АнП который может находиться за пределами высчитанной вами четвертой зоны интенсивности. Например, вы установили, что ваш четвертый уровень интенсивности находится в пределах 150-160 уд/мин, в то время как найденный в ходе теста АнП соответствует 148 уд/мин. В тренировках необходимо ориентироваться на уровень АнП, а не на значения, соответствующие четвертому уровню интенсивности, Довольно скоро ваша подготовленность улучшится настолько, что АнП окажется внутри четвертой зоны интенсивности. Выполняя все высокоинтенсивные тренировки выше границы АнП, вы не добьетесь его повышения. Чтобы способствовать повышению АнП, тренировки должны выполняться на уровне или чуть ниже уровня АнП.

Можно также положиться на другой, субъективный способ определения интенсивности анаэробного порога. На уровне АнП субъективная оценка тяжести нагрузки, оцениваемая по 10-балльной шкале (где 10 это полное изнеможение), должна составлять 7-9 баллов. Хотя этому нет документальных подтверждений, интенсивность вентиляции легких, то есть частота и глубина дыхания, также может служить критерием для определения АнП. Когда вы выполняете упражнение на уровне АнП, дыхание становится заметно более частым. Это связано с усилением анаэробного обмена.

Побочным продуктом анаэробного обмена является рост производства молочной кислоты. При нейтрализации молочной кислоты увеличивается выработка углекислого газа. Организм не любит углекислый газ, поэтому делает все, чтобы от него избавиться. Он начинает чаще дышать, чтобы как можно скорее «выдохнуть» CO_2 (увеличение дыхания связано с избытком CO_2, а не с увеличением потребности в кислороде). Если чувствуете, что дыхание из глубокого и ритмичного становится заметно более частым, сбавьте обороты и постарайтесь держать темп немного ниже того, который вызвал учащение дыхания.

Литература

1. Махов, С. Ю. Психофизический многофункциональный тренинг / С. Ю. Махов // Наука-2020. - 2016. – № 2 (8). – С. 137-148.

2. 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.

3. Махов, С. Ю. Совершенствование физической подготовки рукопашников методом функциональной тренировки / С. Ю. Махов, Р. В. Еремин // Автономия личности. - 2020. – № 1 (21). – С. 166-177. – Режим доступа: http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf.

References

1. Makhov S. Yu. Psikhofizicheskiy mnogofunktsional'nyy trening [Multi-functional Psychophysical training]. Nauka-2020 - Science-2020, 2016, no. 2 (8), pp. 137-148.

2. 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.

3. 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, no. 1 (21), pp. 166-177. Available at: http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.

УДК 796

УПРАВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДОЙ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

MANAGING A STUDENT TEAM IN VOLLEYBALL COMPETITIONS

Лапшина Полина Денисовна
студент
Институт художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lapshina Polina Denisovna
student
Institute of Art Education
Volgograd State Social and Educational University
Volgograd, Russia

Переузник Анатолий Захарович
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Peruznik Anatoly Sakharovic
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedogogical Univesity
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос руководства студенческой командой по волейболу в процессе соревновательной деятельности, раскрываются особенности оперативного и стратегического управления.*

Abstract. *The article discusses the management of the student volleyball team in the process of competitive activity, reveals the features of operational and strategic management.*

Ключевые слова: *волейбол, оперативное управление, стратегическое управление, установка на игру, рациональный режим тренировок*

Keywords: *volleyball, operational management, strategic management, game setup, rational training mode*

Одной из важнейших сторон подготовки студенческой команды юношей – волейболистов является руководство и управление ею в процессе соревнований. Каждое соревнование протекает интересно, своеобразно и зависит от соревновательного опыта юношей. Некоторые из них имеют небольшой опыт выступлений в волейбольных состязаниях. Характер спортивной игры определяется индивидуальными чертами игроков и особенностями тактики соперников. Очень важно всем членам команды участвовать в различных встречах с различными противниками, так как это развивает способность быстро приспосабливаться к переменным условиям.

Любая встреча, проводимая командой в период соревновательной подготовки, ценна для тренера с точки зрения приобретения им опыта управления командой в условиях соревнования. Отличительной особенностью управления командой в соревнованиях является то, что тренер, находясь за пределами площадки, имеет возможность общаться с игроками и влиять на их поведение в условиях, предусмотренных правилами игры. Успех выступления студенческой команды зависит от умелого руководства тренера или его помощника. В борьбе равных по силам команд, зачастую, искусство тренера управлять своими воспитанниками, может оказать решающее значение на исход встречи. Просчет тренера в принятом решении во время игры может привести к поражению.

Управление сборной командой в период ее участия в соревнованиях подразделяется на 2 вида: оперативное и стратегическое.

Оперативное управление представляет собой управление командой в период ее подготовки к участию в ближайшем матче.

Стратегическое управление – это управление командой в ходе всего соревнования. [1]

В процессе подготовки команды к предстоящей встрече необходимо изучить будущего противника, посмотреть 1-2 игры. На основании полученных данных в результате наблюдений тренер определяет тактику нападения и защиты, определяет стартовый состав команды и варианты возможных замен, уточняет индивидуальные тактические действия каждого игрока в той или иной зоне, создает установку на игру:

1. Значимость встречи;
2. Главная тактическая задача;
3. Особенности действий игроков в нападении и защите;
4. Организационные указания.

Большое значение для тренера имеет своевременная, четкая организация разминки. Необходимо проследить за разминкой каждого игрока для предупреждения возможного травматизма [3].

Управление командой во время соревнования является творческим и сложным процессом. Необходимо тонко чувствовать перемены, возникающие в ходе игры и принимать вовремя меры для исправления нежелательных последствий. В ходе встречи тренер наблюдает за игрой и очень быстро управляет командой. Очень важно умело использовать 30 – секундные перерывы и своевременно пользоваться заменами.

30 – секундные перерывы используются в следующих случаях:

1. Когда необходимо срочно сделать замечания игрокам относительно особенностей ведения игры;
2. Когда разрыв в счете увеличивается в пользу соперника;
3. Когда необходимо прервать темповую игру соперника.

Замены целесообразны в тех случаях, когда:

1. Игрок получил травму;
2. Игрок устал и не справляется со своими обязанностями;
3. Необходимо увеличить темп игры, усилить действия в нападении и защите.

Время 3– минутного перерыва используется для отдыха команды и получения необходимых указаний для начала следующей партии.

Если команда в этой встрече одержала победу, тренер должен поздравить игроков. Если проиграла – необходимо подбодрить, не обсуждая игру на негативном эмоциональном уровне. Разбор игры тренер проводит на следующий день после встречи, либо на очередной тренировке. Он предоставляет записи, сделанные им во время матча: эффективность подач, приема мяча, блокирования, нападающих ударов. [2]

Разбор игры проводится по следующему плану:

1. Оценить отношение отдельных игроков и команды к прошедшей встрече;
2. Отметить, насколько хорошо выполнена главная тактическая задача;
3. Провести анализ индивидуальных действий в защите и нападении;
4. Сообщить технические показатели команды и отдельных игроков, сравнить их с плановыми заданиями.

Стратегическое управление командой включает изучение условий участия в соревнованиях. Тренер разрабатывает рациональный режим тренировок и отдыха, уделяя внимание созданию игрокам оптимальных возможностей для восстановления к очередному матчу, а также, увеличения степени тренированности игроков. Особенно важно выбрать рациональный режим, если команда участвует в играх, где интервал между ними не больше суток. Тренер, совместно с врачом составляет суточный режим волейболиста. Это - сон, зарядка, питание, техническая тренировка, отдых, использование массажа, бани. Если в расписании присутствуют дни, свободные от игр, то их необходимо максимально использовать для отдыха и восстановления.

Таким образом, искусство управлять командой во многом зависит от опыта тренера, его интуиции, авторитета и желания работать в спортивной сфере.

Литература

1. Основные управляющие воздействия в процессе спортивной подготовки // Материалы республиканской научно–методической конференции «Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи». Тула, 1997. 180 с.

2. Основные управляющие психомоторные воздействия в процессе спортивной подготовки // Материалы межвузовской научно - методической конференции «Управление психомоторной деятельностью человека». Москва, 1997. 186 с.

3. Лоханова О. И., Брыкина В. А. Студенческий волейбол - путь к здоровому образу жизни и самосовершенствованию // Наука–2020. 2020. № 4 (40). С. 94-97.

References

1. Osnovnye upravlyayushchie vozdeystviya v protsesse sportivnoy podgotovki [Major management influences in the process of sports training]. Materialy respublikanskoy nauchno–metodicheskoy konferentsii «Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya studencheskoy molodezhi» [Materials of the Republican Scientific and Methodical Conference «Improving the system of physical education of student youth»]. Tula, 1997, 180 p. (In Russia).

2. Osnovnye upravlyayushchie psikhomotornye vozdeystviya v protsesse sportivnoy podgotovki [The main managers of psychomotoral influences in the process of sports training]. Materialy mezhvuzovskoy nauchno - metodicheskoy konferentsii «Upravlenie psikhomotornoy deyatel'nost'yu cheloveka» [Materials of the intercollegiate scientific - methodical conference "Management of psychomotor human activity»]. Moscow, 1997, 186 p. (InRusia).

3. Lokhanova O. I., Brykina V. A. Studencheskiy voleybol - put' k zdorovomu obrazu zhizni i samosovershenstvovaniyu [Student volleyball - the way to a healthy lifestyle and self-improvement]. // Nauka–2020 - Science-2020, № 4 (40), pp. 94-97.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОСВОЕНИЮ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

RECOMMENDATIONS FOR REMOTE LEARNING OF PHYSICAL TRAINING BY CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Вотинов Константин Алексеевич
преподаватель
кафедра физической подготовки
Уральский юридический институт МВД
г. Екатеринбург, Россия
Votinov Konstantin Alekseevich
senior lecturer
department of physical training
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs
Yekaterinburg, Russia

Шевырталов Егор Павлович
курсант, рядовой полиции
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
ShevyrtalovEgorPavlovich
cadet, ordinary police
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Аннотация. *Всвязи с пандемией короновируса в России сложилась ситуация, когда невозможно проводить групповые занятия и требуется разработка новых форм и методов по формированию требуемых компетенций. Так встатье предложен ряд методических рекомендаций по организации дистанционного обучения физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организация МВД.*

Abstract. *The article discusses the relationship of training sessions with the level of development of cadets ' leadership abilities. The article reveals the importance of sports and physical culture as a powerful means of social development of the individual, active improvement of their personal qualities.*

Ключевые слова: *дистанционное обучение, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, информационные технологии*

Keywords: *distance learning, physical training, combat techniques, information technology*

С развитием информационных технологий и средств связи меняются методы и способы обучения. Сегодня в условиях распространения во всем мире пандемии короновируса повсеместно вводятся карантинные меры, такие как масочный режим, социальная дистанция, самоизоляция и т. д., целью которых является

предупреждение распространения и ликвидация последствий COVID-19, а также сохранения здоровья и благополучия граждан. Данные меры не могли затронуть и систему образования, так большинство образовательных организаций нашей страны перешли на дистанционную форму обучения, в том числе ВУЗы Министерства внутренних дел Российской Федерации. Для данного перехода создана техническая база электронного обучения: специальные программы для видеоконференций с обучающими и ресурсы для обмена информацией. Однако методические рекомендации по организации образовательного процесса нуждаются в совершенствовании, в том числе для учебной дисциплины «Физическая подготовка» курсантов образовательных организаций МВД России. Сложность проблемы также обусловлена тем, что физическая подготовка сотрудников ОВД направлена на формирование физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности[1]. Таким образом, наибольшую актуальность набирают вопросы по изучению курсантами и слушателями курса физической подготовки, а также оценивание их результатов при помощи дистанционных образовательных технологий.

В п. 1 ст. 16 Федеральном законе от 29.12.2012 №273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации сказано, что под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников, а под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников[2]. Анализирую определения мы можем понять, что электронное обучение не всегда дистанционное, оно лишь направленно на освоение программ обучение при помощи информационных технологий. Второе же понятие содержит образовательные технологии, которые предусматривают опосредованное взаимодействие между обучающимися и преподавателями. На основе, приведенных в законе определений, мы можем сказать, что дистанционное обучение – это реализуемый при помощи дистанционно-образовательных технологий, один из видов электронного обучение, при котором обучающийся осваивает учебный материал, находясь удалено от образовательной организации и преподавателя.

Дистанционное обучение имеет ряд неоспоримых достоинств, например:

[1]Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации”

[2] Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020)

1. Позволяет осваивать рабочую программу учебной дисциплины независимо от того, где находится обучающийся;
2. Способствует соблюдению карантинных мер и сохранению здоровья обучающихся в условиях пандемии;
3. Сокращает экономические и временные затраты на обучение.

Стоит оговорится, что дистанционное обучение невозможно представить без использования скоростного интернета и современных вычислительных технологий (компьютера, ноутбука, смартфона). Поэтому стоит предусмотреть обеспечение всем необходимым как обучающихся, так и преподавателей.

Пожалуй, одним из основных недостатков дистанционного обучения можно считать отсутствие живого общения между обучающимися и преподавателям, как следствие снижение мотивации, самоконтроля и желания выполнять учебный план. Однако это можно минимизировать путем использования видеоконференцсвязи со всей группой или же личного общения в специальных чатах электронно-информационной образовательной среды (ЭИОС).

По-нашему мнению, физическая подготовка сотрудников ОВД имеет большую практическую направленность, поэтому она не может в полной мере быть реализована по средствам дистанционного обучения. В связи с этим, но учитывая запрет на проведение групповых занятий, считаем важным разработать несколько практических рекомендаций по проведению занятий по физической подготовке.

Во-первых, о чем хотелось бы поговорить, это общефизическая подготовка курсантов и слушателей. Если раннее, до введения карантинных мер, она осуществлялась путем выполнения заданий и упражнений, поставленных профессорско-преподавательским составом кафедры, на групповых занятиях на стадионе или в спортивных залах. Такие тренировки были направлены на развитие базовых качеств организма (сила, выносливость, быстрота и гибкость). В программу занятий были включены упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, боевых приемов борьбы.

Конечно же сейчас, когда курсанты и слушатели обязаны находится по месту жительства невозможно проводить занятия по физической подготовки в прежнем формате, но выполнять цели Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее «Наставление») необходимо. Поэтому очень важно не только сохранить физическую форму, но и совершенствовать физические качества, двигательные навыки и умения для успешного выполнения служебных задач.

Ряд методических рекомендаций для достижения вышеотмеченного, если дистанционное занятие проводится с использованием видеоконференцсвязи:

1. Перед началом занятия преподаватель разрабатывает план занятия, в который необходимо включить общефизическую разминку и комплексно-силовые упражнения, а также разместить в информационно-образовательной среде необходимые материалы. Курсанты и слушатели в свою очередь должны ознакомиться с представленными видеоматериалами и теоретической базой, подготовить форму

для занятий по физической подготовки. Очень важно правильно организовать рабочее место, а именно убрать лишние предметы во избежание получения травм.

2. Занятие проводится строго по расписанию и начинается с проверки наличия личного состава и его готовности к выполнению тренировочного плана.

3. Основная часть занятия проводится по разработанному плану и с постоянно включенными видеокамерами. Когда курсанты и слушатели выполняют задания, преподаватель контролирует весь процесс через видеоконференцсвязь.

4. В конце занятия преподаватель выставляет оценки, делает необходимые замечания и подводит итоги занятия.

Поговоримо боевых приемах борьбы. Нами был проведен опрос, в котором приняло участие 32 курсанта третьего курса факультета подготовки сотрудников полиции Уральского юридического института МВД России. По результатам исследования мы выяснили, что большинство респондентов, а именно 83%, отмечают трудности в освоении боевых приемов по средствам дистанционного обучения. Этот факт, а также высокая травмоопасность, необходимость контроля преподавателем и требования к месту проведения занятий обуславливают то, что не все боевые приемы борьбы по объективным причинам могут быть изучены и выполнены в условиях дистанционного обучения. Учитывая вся обстоятельства, хотим дать несколько методических рекомендация:

1. Немало важным в данных условиях является и теоретическое изучение боевых приемов борьбы. Для этого необходимо подробно ознакомится с разделом VIIНаставления. После закрепить знания при помощи тестовых заданий, разработанных по данной теме профессорско-преподавательским составом кафедры. Конечно же, полагаться только на теорию глупо, так как боевые приемы борьбы имеют большую служебно-прикладную значимостью и очень важны для сотрудника ОВД.

2. Использовать исключительно видеоконференцсвязь при проведении занятия. Это улучшит обратную связь и позволит наглядно показать особенности того или иного боевого приема, а также проконтролировать порядок его выполнения курсантами либо слушателями.

3. Целесообразно разделить учебную группу на несколько подгрупп для наиболее качественного взаимодействия между преподавателями и обучающимися, но для этого потребуется задействовать больше сотрудников кафедры физической подготовки.

4. Для наибольшей эффективности изучения необходимо использовать видеоматериалы с инструкцией по выполнению боевых приемов борьбы, что позволит детально показать технику передвижений, ударов и действий.

5. Формат дистанционного обучения предполагает высокий уровень самоорганизации и ответственности курсанта и слушателя, так как преподаватель не может полностью контролировать весь процесс обучения. Поэтому ведения дневника тренировок обучающимся и его проверка преподавателем будет дополнительным стимул к самосовершенствованию.

Считаем, что приведенные методические организация позволят повысить эффективность проведения занятий по физической подготовки в высшей школе МВД России, и как следствия окажут влияние на профессиональную подготовку

сотрудников ОВД.

Литература

1. *Афов А. Х. Современные информационные технологии в физической подготовке слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России / А. Х. Афов // Педагогический журнал. - 2018.- Т. 8. - № 2А. - С. 318-325.*
2. *Ермакова Е. Г. Методы и технология электронного дистанционного обучения в вузе по дисциплине «Физическая культура» / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2020. - № 6-1. - С. 102 - 106.*
3. *Карданов А. К. Применение дистанционного обучения на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России / А. К. Карданов, Э. Б. Настуев // Гуманитарные исследования Центральной России. - 2020. - № 2 (15). - С. 39 - 44.*

References

1. *Afov A. Kh. Sovremennye informatsionnye tekhnologii v fizicheskoy podgotovke slushateley po programmam professional'noy podgotovki MVD Rossii [Modern information technologies in the physical training of students in the professional training programs of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Pedagogicheskiy zhurnal - Pedagogical journal, 2018, Vol. 8, no. 2A, pp. 318-325.*
2. *Ermakova E. G. Metody i tekhnologiya elektronnogo distantsionnogo obucheniya v vuze po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» [Methods and technology of electronic distance learning in higher education in the discipline "Physical culture"]. Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk - international journal of Humanities and natural Sciences, 2020, no. 6-1, pp. 102-106.*
3. *Kardanov A. K., Nastuev E. B. Primenenie distantsionnogo obucheniya na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke so slushatelyami obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Application of distance learning in physical training classes with students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Gumanitarnye issledovaniya Tsentral'noy Rossii - Humanities research of Central Russia, 2020, no. 2 (15), pp. 39-44.*

УДК 796.077.2

ОПТИМИЗАЦИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

OPTIMIZATION OF TACTICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS 13-15 YEARS AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

Масленко Алена Владимировна
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Maslenko Alena Vladimirovna
undergraduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук
Заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
PhD.
head of the department of theories and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье автор предлагает модель внедрения нетрадиционных видов спорта в физкультурно-спортивную и досуговую деятельность студентов высших учебных заведений, не связанных со спортом. Модель включает в себя принципы, систематизацию, поэтапность планирования и внедрения нетрадиционных — современных видов спорта, которые могут быть интересны молодежи, и способны повлиять на повышение их двигательной активности.*

Abstract. *The article describes the use of special exercises for the development of complex operational response to optimize the tactical training of basketball players aged 13-15 years at the stage of initial specialization. The complexes were used in group exercises, simultaneously with the study of tactical actions and consolidation in a complex game exercise. The results of the experimental group improved as a result of these exercises. Minor changes were observed in the control group.*

Ключевые слова: *баскетбол, тактическая подготовка, начальная специализация, сложная оперативная реакция, подростки 13-15 лет*

Keywords: *basketball, tactical training, initial specialization, complex operational response, teenagers 13-15 years old*

Баскетбол на современном этапе занимает лидирующие позиции по массовости и зрелищности. Высокие результаты в мировом баскетболе напрямую зависят от качества подготовки спортивного резерва, возрастающая конкуренция со стороны зарубежных команд значительно усложняют функции управления. В таких условиях важное значение приобретает использование принципов системного подхода, внедрение которого характерно для баскетбола на современном этапе [5].

Частью обозначенной системы является постоянное повышение значимости индивидуального мастерства игрока, что гарантировано обеспечивает высокую эффективность игровых действий. Насущно необходимым компонентом подготовки баскетболиста является универсальность. Баскетбол в наше время требует от игрока владения всем арсеналом классических приемов и схем нападения, использование тактических комбинаций, требующие от баскетболистов виртуозного владения и умением тактично мыслить в игровых ситуациях [4]. Результативность соревновательной деятельности в баскетболе во многом зависит от тактического арсенала игроков и команды в целом.

Организация и подбор содержания, а также, методов управления тренировочным процессом являются важнейшими составляющими спортивной подготовки в конкретном соревновательном периоде. В связи с этим развитие сложной оперативной реакции баскетболистов 13-15 лет требует тщательного планирования и учета особенностей их развития. Это утверждение подтверждает актуальность нашей работы.

Актуальность также обусловлена также наличием противоречия между высокими требованиями к тактической подготовке баскетболистов и недостаточно высоким уровнем проработанности особенностей развития сложной оперативной реакции как фактора оптимизации тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет на этапе начальной специализации.

Обучающиеся были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой в образовательном учреждении методике проведения тренировочного процесса. В экспериментальной группе - согласно предложенной нами методике тренировочных упражнений, направленных на развития сложной оперативной реакции у баскетболистов 13-15 лет. В каждую группу: контрольную и экспериментальную вошли по 19 обучающихся 13-15 лет (юноши). Все баскетболисты имеют одинаковый уровень подготовки – этап начальной специализации. Все участники исследования предварительно прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели. Занятия проводились 4 раза в неделю по 3 часа в день.

Для развития сложной реакции были подобраны комплексы специальных упражнений, которые применялись в игровых упражнениях вовремя проведения тренировочного процесса.

Комплексы применялись в групповых упражнениях, одновременно с изучением тактических действий и закреплением в комплексном игровом упражнении [2, 3]. Приведем приблизительные упражнения для данной возрастной группы:

1. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его, сделать хлопок в ладоши, успеть поймать, прежде чем он коснется пола. По мере

усвоения упражнения менять высоту полета мяча из рук и количество хлопков. Хлопки можно выполнять за головой, за спиной.

2. В положении стойки баскетболиста выполнять ведение мяча правой рукой, направляя удар назад, и, подхватив мяч той же рукой сзади, направить его вперед.

3. Выполнять ведение двумя мячами, поочередно ударяя их в пол сначала на месте, затем с продвижением.

4. Попеременое видение 2 разных по габаритам мячей (например, левой рукой мяч для тенниса, в правой руке баскетбольный мяч).

В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование в экспериментальной и контрольной группах, позволяющее установить эффективность разработанной и апробированной нами методики развития сложной оперативной реакции у юношей баскетболистов 13-15 лет [1].

Данные исходного тестирования представлены в таблице 1.

На начало эксперимента уровень тактической подготовки у контрольной и экспериментальной групп следующие:

– контрольная группа: Перемещение 6х5 на время - средний уровень, комбинированное упражнение на точность попадания - высокий уровень, Броски

– с точек на точность попадания - низкий уровень, штрафной бросок на точность попадания – низкий уровень. Уровень был определен в зависимости от количества правильно выполненных тактических действий.

– экспериментальная группа: Перемещение 6х5 на время - средний уровень, комбинированное упражнение на точность попадания - высокий уровень, броски

– с точек на точность попадания - средний уровень, штрафной бросок на точность попадания - низкий.

На рис. 1 представлены исходные показатели тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет в процентном соотношении от максимального количества возможных попаданий.

Таблица 1

Исходные показатели участников исследования

Испытуе-мые	Исходные данные контрольной группы				Исходные данные экспериментальной группы			
	Перемещение 6х5 на время	Комбинированное упражнение на точность попадания	Броски с точек на точность попадания	Штрафной бросок на точность попадания	Перемещение 6х5 на время	Комбинированное упражнение на точность попадания	Броски с точек на точность попадания	Штрафной бросок на точность попадания
1	3	8	3	5	5	5	3	4
	(30%)	(80%)	(30%)	(50%)	(50%)	(50%)	(30%)	(40%)
2	3	7	2	3	6	6	3	4
	(30%)	(70%)	(20%)	(30%)	(60 %)	(60%)	(30%)	(40%)
3	4	7	4	3	5	7	4	3
	(40%)	(70%)	(40%)	(30%)	(50%)	(70%)	(40%)	(30%)
4	5	6	2	2	4	4	5	2
	(50%)	(60%)	(20%)	(20%)	(40%)	(40%)	(50%)	(20%)
5	3	5	3	1	4	5	3	2
	(30%)	(50%)	(30%)	(10%)	(40%)	(50%)	(30%)	(20%)

Продолжение табл.1

6	4	4	2	4	3	6	4	3
	(40%)	(40%)	(20%)	(40%)	(30%)	(60%)	(40%)	(30%)
7	4	7	4	3	5	5	4	3
	(40%)	(70%)	(40%)	(30%)	(50%)	(50%)	(40%)	(30%)
8	5	6	3	4	7	7	5	4
	(50%)	(60%)	(30%)	(40%)	(70 %)	(70%)	(50%)	(40%)
9	5	5	3	3	7	7	5	3
	(50%)	(50%)	(30%)	(30%)	(70%)	(70%)	(50%)	(30%)
10	4	5	4	2	4	8	4	2
	(40%)	(50%)	(40%)	(20%)	(40%)	(80%)	(40%)	(20%)
Среднее	4	6	3	3	5	6	4	3
Арифм. значение	(40%)	(60%)	(30%)	(30%)	(50%)	(60%)	(40%)	(30%)

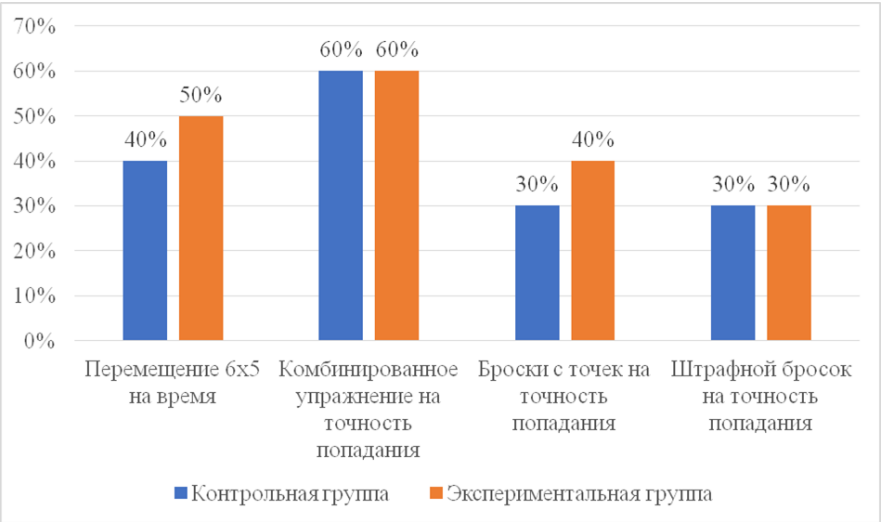


Рис. 1. Исходные показатели участников исследования

Исходя из рисунка следует, что показатели перемещения 6х5 на время и показатели бросков с точек на точность попадания у экспериментальной группы на 10 % выше, чем у контрольной. Показатели комбинированного упражнения на точность попадания и штрафного броска на точность попадания находятся на одном качественно уровне.

В таблице 2 представлены итоговые данные результатов развития сложной оперативной реакции контрольной и экспериментальной групп. На конец эксперимента уровень развития сложной оперативной реакции у контрольной и экспериментальной групп следующие:

– контрольная группа: Перемещение 6х5 на время - средний уровень, комбинированное упражнение на точность попадания - высокий уровень, броски с точек на точность попадания - низкий уровень, штрафной бросок на точность попадания – высокий уровень.

– экспериментальная группа: Перемещение 6х5 на время - высокий уровень, комбинированное упражнение на точность попадания - высокий уровень, броски с точек на точность попадания - высокий уровень, штрафной бросок на точность попадания - высокий. Исходя из результатов следует, что у экспериментальной группы по всем показателям уровень развития сложной оперативной реакции достиг высокого уровня.

На рис. 2 представлены исходные показатели развития сложной оперативной реакции подготовки баскетболистов 13-15 лет в процентном соотношении от максимального количества.

Таблица 2

Итоговые показатели участников исследования

Испытуемые	Исходные данные контрольной группы				Исходные данные экспериментальной группы			
	Перемещение 6х5 на время	Комбинированное упражнение на точность попадания	Броски с точек на точность попадания	Перемещение 6х5 на время	Комбинированное упражнение на точность попадания	Комбинированное упражнение на точность попадания	Перемещение 6х5 на время	Комбинированное упражнение на точность попадания
1	5	8	3	5	7	7	8	5
	(50%)	(80%)	(30%)	(50%)	(70%)	(70%)	(80%)	(50%)
2	6	7	3	6	8	8	7	6
	(60%)	(70%)	(30%)	(60%)	(80%)	(80%)	(70%)	(60%)
3	7	7	4	5	8	6	7	7
	(70%)	(70%)	(40%)	(50%)	(80%)	(60%)	(70%)	(70%)
4	4	6	5	4	6	8	6	4
	(40%)	(60%)	(50%)	(40%)	(60%)	(80%)	(60%)	(40%)
5	5	5	3	4	9	6	5	5
	(50%)	(50%)	(30%)	(40%)	(90%)	(60%)	(50%)	(50%)
6	6	4	4	3	8	7	4	6
	(60%)	(40%)	(40%)	(30%)	(80%)	(70%)	(40%)	(60%)
7	5	7	4	5	9	6	7	5
	(50%)	(70%)	(40%)	(50%)	(90%)	(60%)	(70%)	(50%)
8	7	6	5	7	8	7	6	7
	(70%)	(60%)	(50%)	(70%)	(80%)	(70%)	(60%)	(70%)
9	7	5	5	7	8	8	5	7
	(70%)	(50%)	(50%)	(70%)	(80%)	(80%)	(50%)	(70%)
10	8	5	4	4	9	7	5	8
	(80%)	(50%)	(40%)	(40%)	(90%)	(70%)	(50%)	(80%)
Среднее	6	6	4	5	8	7	6	6
Арифм. значение	(60%)	(60%)	(40%)	(50%)	(80%)	(70%)	(60%)	(60%)

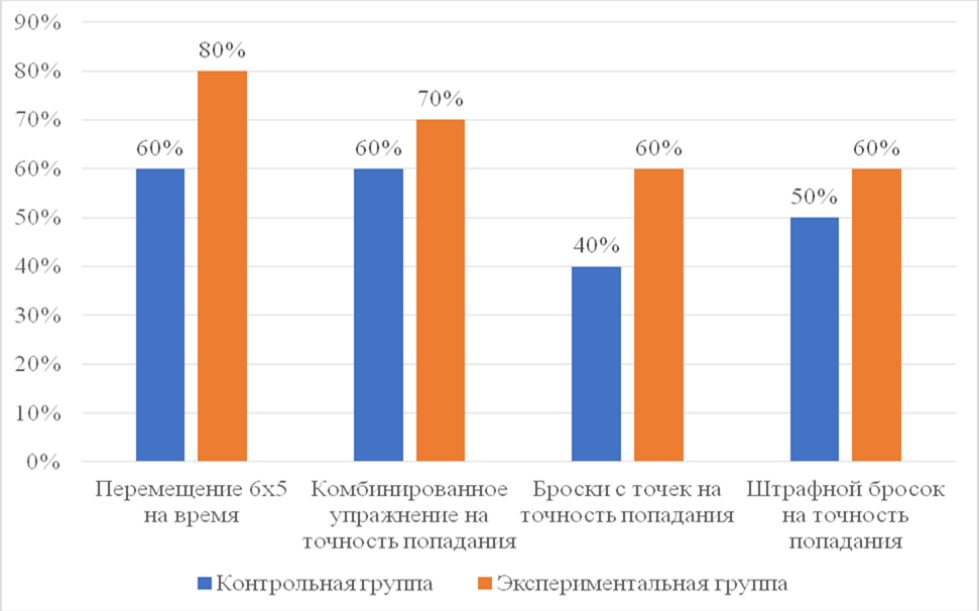


Рис. 2. Итоговые данные участников исследования

После нашего эксперимента показатели перемещения 6х5 на время и штрафного броска на точность попадания у экспериментальной группы увеличились на 30%, бросков с точек на точность попадания на 10% у контрольной группы, показатели штрафного броска на точность попадания у экспериментальной группы увеличились на 20%, а показатели бросков с точек на точность попадания увеличились на 10%.

В таблице 3 представлен прирост показателей у контрольной и экспериментальной группы на начало и на конец эксперимента.

В конце нашего эксперимента можно сделать вывод, что положительный прирост результатов в тесте перемещение 6х5 на время и штрафного броска на точность попадания (10 попыток) у контрольной группы составил 20%, а у экспериментальной группы - 30%.

Показатели комбинированного упражнения на точность попадания после эксперимента у контрольной группы не улучшились, у экспериментальной увеличились на 10%, что является низким уровнем владения тактическим приемом. В тесте броски с точек на точность попадания прирост контрольной группы составил 10 %, что является показателем среднего уровня, а у экспериментальной прирост составил 20%, что говорит о высоком уровне данного элемента.

На рис. 3 представлен прирост показателей у контрольной и экспериментальной групп в процентном соотношении от максимального количества возможных попаданий.

Таблица 3

Прирост показателей участников исследования

	Перемещение 6х5 на время		Комбинированное упражнение на точность попадания		Броски с точек на точность попадания		Штрафной бросок на точность попадания	
Этап эксперимента	контрольная	экспериментальная	контрольная	эксперимен тальная	контрольная	эксперимен тальная	контрольная	эксперимен тальная
Начало эксперимента	40%	50%	60%	60%	30%	40%	30%	30%
Конец эксперимента	60%	80%	60%	70%	40%	60%	50%	60%
Прирост результатов (среднеарифметическое значение)	20%	30%	0%	10%	10%	20%	20%	30%

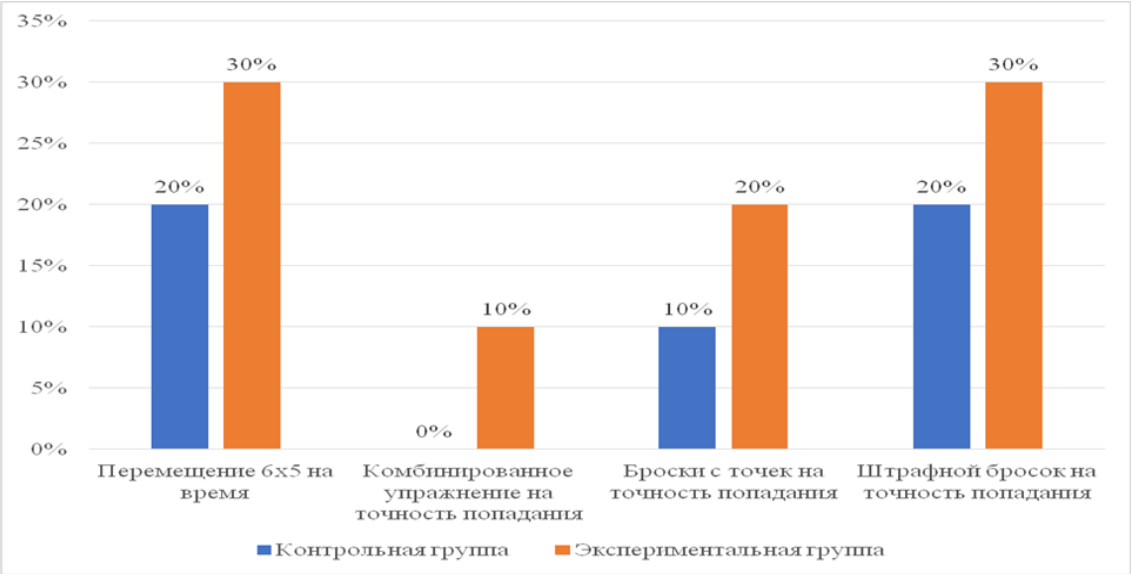


Рис. 3. Сравнительные показатели прироста показателей участников исследования

Сравнивая уровень развития сложной оперативной реакции контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента, можно сказать, что контрольная группа улучшила свои показатели по всем тестам, за исключением комбинированного упражнения на точность попадания, тогда как экспериментальная группа улучшила свои показатели по всем четырем тестам. Действительно, правильно подобранные упражнения, положительно влияют на развитие сложной оперативной реакции, что позволяет применять тактические действия в игровой форме.

На основании результатов проведенного исследования нами были сформулированы следующие выводы:

Была проанализирована психолого-педагогическая, методическая и специальная литература по проблеме исследования. Многие авторы занимались изучением

данного вопроса исследования, при этом каждый из них высказывал свое мотивированное мнение по развитию и совершенствованию тренировочного процесса юных баскетболистов 13-15 лет. Одни авторы сходились во мнении о том, что тренировочный процесс должен рассматриваться как единый процесс тренировки юношей баскетболистов и содержать общепринятые стандарты обучения, другие считают, что тренировочный процесс юношей баскетболистов необходимо «расчленять» на периоды обучения и применять в эти периоды наиболее эффективные методы и средства обучения в зависимости от возрастных, физических, психологических характеристик юношей баскетболистов [2, 3. 4, 5].

Процесс обучения и совершенствования подготовленности в игровых видах спорта предполагает применение системного подхода, содержащего последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, которые соответствуют этапам подготовки, возрасту и квалификации спортсменов. Процесс этот должен обеспечиваться набором методов и способов реализации задач подготовки. Важную роль в этом процессе играет многоуровневый и оперативный контроль результатов подготовки и соревнований. В полной мере это касается и такого раздела подготовки, как освоение техники игры, одного из наиболее важных компонентов подготовленности баскетболистов разной квалификации, при реализации которых должен соблюдаться системный подход.

Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на развитие сложной оперативной реакции у баскетболистов. Он применялся в экспериментальной группе.

Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития физической и тактической подготовки в экспериментальной группе у юных баскетболистов. В результате проведенных исследований выяснилось, что баскетболисты экспериментальной группы показывают лучшие результаты по сравнению с баскетболистами контрольной группы. На начало эксперимента различий в результатах баскетболистов экспериментальной группы и контрольной группы практически не было. На контрольном этапе результаты по всем тестам, показанные баскетболистами экспериментальной группы и контрольной группы, значимо и достоверно различаются. Следовательно, проведенная экспериментальная работа позволила повысить уровень развития сложной оперативной реакции баскетболистов экспериментальной группы.

Литература

1. Годик М. А., Шанина Т. А., Шишикова Г. Ф. О методике тестирования физ. Состояния детей // Теория и практика физической культуры. 2018. № 8. С. 32-35.

2. Левин В. М. Баскетбол. Упражнения для совершенствования навыка владения мячом [в школьной секции] // Физическая культура в школе. 2019. № 3. С. 39-42.

3. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена. Москва : Физкультура и спорт, 1981. 192 с.

4. Травин К. И. Основы тактики игры в баскетбол. Москва : Физкультура и спорт, 2003. 116 с.

5. *Уиллис Г. Стратегия баскетбола. Москва : Физкультура и спорт, 2008. 120 с.*

References

1. *Godik M. A., Shanina T. A., Shishkova G. F. O metodike testirovaniya fiz. Sostoyaniya detey [On the method of testing physics. State of children]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2018, no. 8, pp. 32-35.*

2. *Levin V. M. Uprazhneniya dlya sovershenstvovaniya navyka vladeniya myachom (v shkol'noy sektsii) [Basketball. Exercises for improving the ball possession skill (in the school section).] Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical education at school, 2019, no. 3, pp. 39-42.*

3. *Malinovskiy S. V. Modelirovanie takticheskogo myshleniya sportsmena [Modeling of tactical thinking of an athlete]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1981, 192 p.*

4. *Travin K. I. Osnovy taktiki igry v basketbol [Fundamentals of basketball game tactics]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2003, 116 p.*

5. *Uillis G. Strategiya basketbola [Basketball strategy]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2008, 120 p.*

ДИАГНОСТИКА ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ САМБИСТОВ

DIAGNOSTICS OF THE OPTIMAL COMBAT STATE OF YOUNG SAMBO ATHLETES

Носов Станислав Андреевич
аспирант
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
postgraduate student
department of theory and methods of physical culture education and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
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 статье раскрываются актуальные вопросы диагностики оптимального боевого состояния юных самбистов, которые способствую к повышению результативности не только на тренировочных занятиях, а также достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня по виду спорта «Самбо».*

Abstract. *The article reveals current issues of diagnostics of the optimal combat state of young Sambo athletes, which contribute to improving performance not only in training sessions, but also to achieving high sports results at competitions of various levels in the sport of «Sambo».*

Ключевые слова: *спорт, юные самбисты, боевое состояние, подготовка, спортсмены.*

Keywords: *sports, young sambo athletes, combat condition, training, athletes.*

На протяжении тысячелетий спорт в жизни человека играет важную роль, он способствует не только поддержанию физического здоровья, но и духовного.

Много лет педагоги и специалисты в области спорта наблюдали и анализи-

ровали массу специализированной литературы по поводу подготовки на разных этапах спортсменов, занимающихся «Самбо». По итогу такого анализа было установлено, что позитивный рост спортивных достижений у юных самбистов невозможен без тщательного, глубокого научного изучения различных методик подготовки спортсменов как советской школы, так и зарубежных специалистов в этой области. Для эффективной подготовки юных самбистов необходимо выявить лучшее из данных методик и включить в учебно-тренировочный процесс. Данные методы обязательно должны быть рассмотрены в сочетании и взаимодействии с оптимальным боевым состоянием как интегративным результатом подготовки юных борцов-самбистов.

Оптимальное боевое состояние — это взаимодействие и сочетание таких важных качеств и компонентов как физическая, эмоциональная и мыслительная, которые характеризуются оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системой и психомоторным контролем вовремя подготовке самбиста в учебном – тренировочном процессе.

Для оптимального развития учебного-процесса у юных самбистов, необходим его анализ, который осуществляется в два этапа. На первом этапе проводится диагностика компонентов оптимального боевого состояния юных спортсменов, то есть подбираются конкретные средства для их формирования. На втором этапе осуществлялось нормирование времени в рамках конкретных микроциклов учебно-тренировочного процесса для достижения оптимального боевого состояния.

Экспериментальная комплексная методика подготовки юных самбистов построена на основе структуры оптимального боевого состояния. Существует три компонента оптимального боевого состояния отображены на рисунке № 1.

Рис. 1. Структура оптимального боевого состояния спортсменов, занимающихся видом спорта «Самбо»

Под физический компонент оптимального боевого состояния понимается как совокупность физических качеств соответствующих им ощущений в организме (пример таких ощущений, как ловкость, сила, подвижность, расслабленность и т.д.). Такие ощущения специфичны для разных видов спортивной деятельности и полностью зависят от качества выполнения физической нагрузки и технической подготовки. Таким образом, чем лучше человек подготовлен функционально и технически, тем богаче возможности его физического компонента оптимального боевого состояния.

Эмоциональный компонент оптимального боевого состояния связан с понятием «оптимальный уровень эмоционального возбуждения». Данный уровень может проявляться по-разному: от просто хорошего настроения, которое тоже является выражением определенной степени возбуждения нервно-психической сферы, до высочайшего, на грани непереносимого напряжения. Как правило, каждый спортсмен имеет свой уровень эмоциональной возбужденности.

Опираясь на мыслительный компонент оптимального боевого состояния, необходимо правильно выстроить свою мыслительную деятельность в соревновательном процессе. Это позволит юному спортсмену наиболее максимально подготовиться к соревнованиям и настроиться на успешное проведение поединка. Необходимо сконцентрироваться на свои возможности, на преодоление различных сложных ситуация, ну и конечно же на победу. Именно такие мысли помогут юному самбисту показать высокую результативность.

Так же опыт показывает, что для описания мыслительного компонента оптимального боевого состояния полезно включать формулы для ликвидации основных недостатков в поведении юных самбистов на соревнованиях.

В мыслительном компоненте важное место занимает способность предельно сосредоточиться на том деле, которым занимаешься в данный момент. Для ее достижения требуется регулярно тренировать процесс концентрации внимания, осуществляется это за счет специальных упражнений.

Когда спортсмен входит в свое оптимальное боевое состояние, он становится более подготовленным к предстоящей борьбе, что способствует поддержанию организма в оптимальном состоянии. Для юных самбистов оптимальное боевое состояние должно стать главным очагом возбуждения в головном мозгу, несущим положительное, гармонизирующее воздействие на все функции организма. Ведь именно действующая доминанта начинает положительно нейтрализовать те отклонения от психической нормы, которые имели место у юного спортсмена.

Комплексная методика формирования учебно-тренировочного процесса способствует рациональному планированию подготовки спортсменов к соревновательной деятельности для достижения оптимального боевого состояния за счет применяемых в каждом микроцикле тренировочного периода педагогических средств. Для того чтобы рационально распределить предоставленное время ученые делят занятия на три микроцикла.

Для первого микроцикла характерно повышение уровня общей и специальной физической подготовки юного спортсмена. Во втором микроцикле акцент делается на отработку и повышение тактических и технических навыков и умений, а также особое внимание уделяется теоретическому разделу, который обязан знать каждый самбист. Третий микроцикл подразумевает морально-психологическую подготовку юного спортсмена. Он обучается самоконтролю и самообладанием над своими эмоциями. Обучается сдерживать свою агрессию, достойно принимать неудачи и всегда поддерживать исключительно положительный эмоциональный тонус.

Использование в учебно-тренировочном процессе ситуационных заданий, помогает юным самбистам лучше усваивать различные элементы техники, страте-

гии, учебный материал, так как в данном микроцикле идет направление на практическое решение ситуаций.

Ситуационные задания выражены в играх-заданиях, в учебно-тренировочном процессе отображены на рисунке № 2.

Рис. 2. Ситуационные задания, которые могут выражаться в игровой форме во время тренировочного процесса

Большинство игр связано с технико-тактической и физической подготовкой, в которой содержится потенциал для формирования когнитивной составляющей оптимального боевого состояния у юных самбистов.

Во втором микроцикле использование общей физической и специально-физической подготовки способствуют повышению общей работоспособности, функциональных возможностей, позволяющее направленно воздействовать на развитие юных самбистов, для обеспечения необходимой степени его готовности для достижения спортивных результатов.

Одним из составляющих педагогических средств методики формирования оптимального боевого состояния являются методы регулирования предстартового состояния. В учебно-тренировочном процессе они помогают оптимизировать психоэмоциональное состояние спортсменов, что способствует созданию резервов для роста их спортивно-технических результатов. Организационные условия обеспечивают эффективность экспериментальной методики, позволяющей адресно влиять на структурные компоненты оптимального боевого состояния у юных самбистов.

К данным условия относятся следующие компоненты, которые отображены на рисунке № 3.

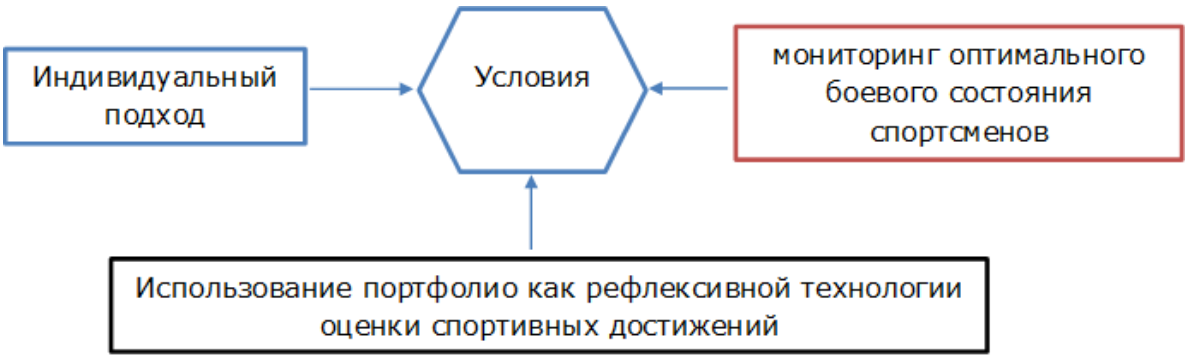


Рис. 3. Условия обеспечивают эффективность оптимального боевого состояния у юных самбистов

Формирование оптимального боевого состояния юных самбистов в данном микроцикле, способствует развитию положительной динамики в учебно-тренировочном процессе, обеспечению стабильной соревновательной результативности.

Максимальная мобилизация физических и духовных сил соревновательный характер, стремление превзойти соперника по всем параметрам являются отличительными особенностями всех видов борьбы, а самбо в особенности. Но традиционная система тренировки юных самбистов, определяемая основными задачами учебно-тренировочного этапа подготовки, базируется, в основном, на физической составляющей, исключающей возможность интеграции физического и психологического аспектов подготовки.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проанализировав современные научные данные и собственные педагогические наблюдения показали следующие результаты, а именно для успешного выступления юных спортсменов самбистов на соревнованиях различного уровня необходимо сделать большой акцент не только на его на общую физическую, специальную и тактико-техническую подготовку, но и на психологическую. Так как она играет большую роль не только в тренировочном процессе, но и во время участия на соревнованиях. Поэтому каждый тренер должен проводить различные психологические тренинги со своими спортсменами, чтоб сформировать эмоциональные и мыслительные компоненты во время поединка на соревнованиях

Литература

1. Струков П. Г. Оптимизация физической подготовленности самбистов 10-12 лет / П. Г. Струков, И. С. Осипова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. - 2015. - № 3. - С. 40-44.

2. Григорьянс И. А. Психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция / И. А. Григорьянс // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 5. – С. 98-99.

3. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / А. В. Родионов. Москва : Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. — 576 с.

4. Лукин А. А. Обучение тактической грамотности спортсменов / А. А. Лукин, Е. В. Готовцев, Г. П. Галочкин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. - № 12 (154). – С. 161-167.

5. Дычко Е. А. Психофизиологическая характеристика спортсменов различных видов спорта в соревновательном периоде / Е. А. Дычко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. - № 15 (587). – С. 100-105.

References

1. Strukov P. G., Osipova I. S. Optimizatsiya fizicheskoy podgotovlennosti sambistov 10-12 let [Optimization of physical fitness of Sambo wrestlers of 10-12 years]. Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta - Bulletin of the Shadrinsk state pedagogical University, 2015, no. 3, pp. 4044.

2. Grigor'yans I. A. Psikhicheskie sostoyaniya sportsmenov, ikh diagnostika i regulyatsiya [Mental States of athletes, their diagnostics and regulation]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2006, no. 5, pp. 98-99/

3. Rodionov A. V. Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Psychology of physical education and sports]. Moscow, Academic Project Publ., Fond Peace Publ., 2004, 576 p..

4. Lukin A. A., Gotovtsev E. V., Galochkin G. P. Obuchenie takticheskoy gramotnosti sportsmenov [Training of tactical literacy of athletes]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2017, no. 12 (154), pp. 161-167.

5. Dychko E. A. Psikhofiziologicheskaya kharakteristika sportsmenov razlichnykh vidov sporta v sorevnovatel'nom periode [Psychophysiological characteristics of athletes of various sports in the competitive period]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2018, no. 15 (587), pp. 100-105.

УДК 796.011.3

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД ЖЕНСКОГО ПОЛА К СВОЕВРЕМЕННОМУ ПРИМЕНЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

BASIC METHODS OF PROTECTION AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF FEMALE POLICE OFFICERS TO TIMELY USE OF COMBAT TECHNIQUES OF WRESTLING

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
PhD., associate professor
physical education chair
Orel state agrarian University name after N. In. Parakhina
Orel, Russia

Алдошин Андрей Витальевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
PhD., assistant professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Гуняев Евгений Викторович
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gunyaev Evgeniy Viktorovich
senior lecturer
department of fire training and activities of ATS in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются основные способы защиты и боевые приемы борьбы, используемые сотрудниками органов внутренних дел - женского пола, а также основные психологические аспекты в подготовке к действиям в экстремальной ситуации.*

Abstract. *The article discusses the main methods of protection and fighting techniques*

used by female employees of the internal Affairs bodies, as well as the main psychological aspects in preparing for actions in an extreme situation.

Ключевые слова: *боевые приемы борьбы, физическая подготовка, психологическая подготовка, самозащита*

Keywords: *fighting techniques, physical training, psychological training, self-defense*

В реальной жизни практически каждая девушка, тем более сотрудник ОВД женского пола, хотя бы раз сталкивалась с проявлением агрессии по отношению к себе, но большинство девушек мало чего делают для того, чтобы подготовить себя к действиям в экстремальных ситуациях. Значительная часть сотрудников органов внутренних дел женского пола, не обладает устойчивыми навыками и достаточной психологической подготовкой к своевременному применению боевых приемов борьбы.

При беседе с женщинами – сотрудниками ОВД выяснилось, что многие из них, начиная атаковать, наносят один удар, а затем «теряются» и не знают, как завершить атаку – задержать противника. Они имеют расплывчатые представления о том, что делать с лежащим противником, как правильно защищаться в положении лежа и др. [1, с. 37].

Надо сказать, что женщины, которые хотя бы раз удачно применяли боевые приемы борьбы, после этого чувствуют себя намного уверенней и готовы повторно применять их. Те же, кто имеют «печальный» опыт или вообще не имеют опыта применения боевых приемов борьбы в реальной обстановке, боятся вступать в единоборство, т.к. не знают своих возможностей.

Опрос женщин, работающих в подразделениях ОВД различных регионов России, показал, что женщины используют в основном следующие приемы:

- болевые приемы борьбы, захваты, надавливания и др. (85 %), из них:

- 15,5 % – подставки предплечья (предплечий), ладоней, стопы; отбивы предплечьем; перемещения; повороты туловища, уклоны, нырки;
- 14,2 % удары в голень, стопой в колено;
- 11,7 % – загибом руки за спину скручиванием внутрь;
- 11,3 % – загибом руки за спину «рывком»;
- 9,3 % – воздействия пальцами (ногтями) на лицо;
- 9 % – захват за волосы;
- 5,5 % – укус руки;
- 5 % – захват за уши;
- 2 % – удар в область паха;
- 1,5 % – болевые воздействия на пальцы.

- применение бросков – задняя подножка (1,5 %);
- использование подручных средств (7 %), из них:

- 3,5 % – удар сумочкой и т.п. сверху или сбоку в голову;
- 2 % – удар зонтом сверху или сбоку в голову;
- 1,5 % – бросок сумочки и т.п. в лицо;

- другие приемы (6,5 %).

Анализируя результаты проведенного опроса, можно сказать, что абсолютное

большинство женщин считают себя неспособными как физически, так и психологически эффективно применить боевые приемы борьбы в ситуациях, когда это необходимо.

Практика показала, что некоторые женщины овладевают боевыми приемами борьбы с легкостью, а другие никак не могут усвоить их. Это не зависело от их возраста и телосложения. Очевидно, что наше поведение в конфликтной ситуации, как и отношение к вербальной или физической самообороне, в большой степени определяется нашим предыдущим жизненным опытом. Если обратиться к этапам своей жизни и подумать о том, что могло оказать серьезное влияние на личность человека. Одна женщина вспомнила тренера, который назвал ее «неуклюжей», и всю свою жизнь она провела с этим клеймом. Другая припомнила наставления матери: «Хорошие девочки не дерутся». Третья не могла забыть того унижения, которое она испытала в драке с мальчиком ее возраста, который с легкостью побил ее. И, наоборот, женщины, которые в детстве были настоящими «бесами в юбках», которые с легкостью добивались успеха в спорте, отличались высокой самооценкой. Многие женщины признаются, что ощущают себя слабыми, беззащитными и некомпетентными, но не могут понять причины этих ощущений.

В процессе решения задач применения боевых приемов борьбы, всегда следует помнить, что мужчины физически сильнее женщин и чтобы уровнять шансы, женщине целесообразно воспользоваться оружием (специальным средством), которым может являться подручный предмет (связка ключей, ручка, заколка, камень и др.) [2, с. 150]. Также следует знать, что удары руками в район паха (ногой в голень) обладают достаточной эффективностью, т.к. женщины обычно оказываются ростом ниже преступника, и поэтому подобные удары являются очень удобными в исполнении. Результат от удара сумочкой, зонтом, снизу в промежность, тычка зонтом в лицо, «солнечное сплетение», низ живота или удара наотмашь по кадыку бывает более убедительным, чем от удара сверху или сбоку.

Таким образом, выясняется, что оказывать физическое сопротивление следует лишь тогда, когда женщина психологически готова и весь предшествующий теоретический и практический опыт подсказывает именно к такому образу действий. Физическое сопротивление всегда связано с определенным риском, поэтому лучше стараться по возможности его избегать. Только владение всей информацией, поможет ответственно принять решение о том, стоит ли физически сопротивляться преступнику. Принимая решение сопротивляться, всегда спрашивайте себя: ради чего или кого это делается. Не хотите ли вы просто преподать хороший урок своему обидчику? Никогда нельзя драться по такой причине. Ваша гордость может быть опасной. Вы только усугубите обстановку. Самооборона направлена на то, чтобы защитить вас, человека, а не имущество. Поэтому подходите к этому вопросу очень тщательно. Все действия должны быть направлены только на защиту. Это не месть, не возмездие, а только защита.

Известно, что чем лучше подготовлена женщина – сотрудник органов внутренних дел, тем менее всего ей придется воспользоваться приемами физической самозащиты. Но если решение принято в пользу физической защиты, женщина должна оценить сложившуюся ситуацию. Где кратчайший путь к спасению? Если будет

необходимость спасаться бегством, то сможет ли она достичь безопасного места? Есть ли рядом люди, которые могут помочь вам, или придется рассчитывать только на собственные силы (если борьба – это единственный выход)? Видны ли руки нападающего? Вооружен ли он? Необходимо оценить свои возможности и способности нападающего трезво и объективно. Тогда возможно выбрать наилучший образ действий, направленный на достижение цели защиты [3, с. 39].

Верить в свои силы. Нет никакой разницы, приходится ли вам бороться с посторонним или со знакомым человеком. У вас есть право защищаться. Никогда об этом не забывайте. Если кто-то намерен причинить вам вред, и вы решили физически сопротивляться, вы должны верить в собственные силы. Сколько бы вы ни занимались физической подготовкой, она вам не пригодится, если вы считаете себя жертвой. Это относится и к мужчинам и к женщинам. Не важно, какого вы роста. Даже огромный грузовик без двигателя – бесполезная груда железа. Самооценка – это ваш двигатель. Без нее вам не сдвинуться с места. Высокая самооценка заставляет вас поверить в то, что вы можете бороться и победить. Если на вас напали, вы будете сражаться сосредоточенно и настойчиво, в полную силу. В повседневной жизни высокая самооценка позволит достичь любых поставленных целей. Общество стимулирует женщин быть нежными, заботливыми и податливыми. В этом нет ничего плохого, все это очень хорошие качества. Но в опасной ситуации они работают против вас. Нет смысла чувствовать себя виноватой в том, что вы причиняете преступнику боль. Не вы начали этот конфликт, а он. Когда спрашивают женщин: «Чтобы вы сделали, если бы преступник напал на вашего ребенка?» И всегда получают один и тот же ответ: женщины готовы на все, что угодно, лишь бы защитить ребенка. Ваша жизнь ничуть не менее ценна, чем жизнь вашего ребенка, супруга или близкого вам человека. Поверьте в это и верьте в свои силы.

Полная концентрация на борьбе. Если вы приняли решение противостоять нападающему, отсутствие концентрации может сослужить вам плохую службу. Недостаток уверенности проявляется разным образом. Вы можете не решиться драться в полную силу, можете начать выполнять боевой прием борьбы, но не закончить его. Можете отступить, когда противник вскрикнет от боли [4, с. 69].

Законодательство и самооборона. «Как далеко можно зайти в самообороне?». Если кто-то пытается напасть на вас, то меньше всего вы должны думать о пределах самозащиты. Убеждать женщин, что они могут бороться с преступником, который и выше, и больше, и сильнее, и так довольно трудно, а если еще думать о законе, то вообще невозможно. Поэтому, в первую очередь, следует думать о собственной безопасности и о безопасности ваших близких, а о законе думать потом.

Вместе с тем, профессиональная подготовка должна требовать своего: обратите внимание на внешность преступника. Чем точнее вы помните внешность нападающего, тем скорее его задержат. Запомните рост, вес, возраст, одежду и отличительные приметы преступника.

Анализ собственных и литературных данных позволяет выделить следующие особенности профессиональной подготовки девушек в условиях образовательной организации МВД России: эффективность физического противодействия нападавшему определяется взаимосвязью волевых проявлений курсантов женского пола

с оценками по боевым приемам борьбы и специальной физической подготовки. Все это вписывается в известные представления И. М. Сеченова о связях воли с движением: «все бесчисленное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится к одному лишь явлению – мышечному движению».

Литература

1. Герасимов И. В., Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Особенности применения защитно-ответных действий сотрудниками полиции при выполнении оперативно-служебных задач // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Т. 5, № 2. С. 36-39.

2. Баркалов С. Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146-153.

3. Герасимов И. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37-40.

4. Осипов Д. В. Психологическая адаптация курсантов женского пола обучающихся в образовательных организациях МВД России средствами и методами общей и специальной физической подготовки на практических занятиях по физической подготовке (специальной) // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 66-71.

References

1. Gerasimov I. V., Aldoshina E. A., Ivanina L. I. Osobennosti primenenija zashhitno-otvetnyh dejstvij sotrudnikami policii pri vypolnenii operativno-sluzhebnyh zadach [Features of the use of protective and response actions by police officers when performing operational and service tasks]. Fizicheskaja kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naja rekreacija - Sport. Tourism. Motor recreation, 2020, vol. 5, no. 2, pp. 36-39.

2. Barkalov S. N. Kompleksnoe formirovanie gotovnosti obuchajushhihsja obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii k obespecheniju lichnoj bezopasnosti v uslovijah, svjazannyh s primeneniem fizicheskoj sily, special'nyh sredstv i ognestrel'nogo oruzhija [Complex formation of readiness of students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia to ensure personal safety in conditions associated with the use of physical force, special means and firearms]. Avtonomija lichnosti - Autonomy of the individual, 2020, no. 1 (21), pp. 146-153.

3. Gerasimov I. V. Psihologo-pedagogicheskie aspekty podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD k dejatel'nosti v jekstremal'nyh situacijah [Psychological and pedagogical aspects of training cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs to work in extreme situations]. Avtonomija lichnosti - The autonomy of the individual, 2020, no. 1 (21), pp. 37-40.

4. Osipov D. V. Psihologicheskaja adaptacija kursantov zhenskogo pola obuchajushhihsja v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii sredstvami i metodami obshhej i special'noj fizicheskoj podgotovki na prakticheskih zanjatijah po fizicheskoj podgotovke (special'noj) [Psychological adaptation of female cadets studying in educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia by means and methods of General and special physical training in practical classes on physical training (special)]. Avtonomija lichnosti - The autonomy of the individual, 2020, no. 1 (21), pp. 66-71.

УДК 796.085

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ УДАРУ В ВОЛЕЙБОЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEANS AND METHODS OF TEACHING AN ATTACKING BLOW IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS OF 8 CLASSES AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Волкова Елена Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Volkova Elena Vladimirovna
PhD., associate professor
department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Лукомская Надежда Сергеевна
студент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lukomskaya Nadezhda Sergeevna
student
department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье рассмотрены средства и методы обучения нападающему удару в волейболе обучающихся 8 классов на уроках физической культуры.*

Abstract. *The article discusses the means and methods of teaching an attacking blow in volleyball for 8th grade students at physical education lessons.*

Ключевые слова: *средства, методы, волейбол, учащиеся, урок физической культуры, техника, нападающий удар*

Keywords: *means, methods, volleyball, students, physical education lesson, technique, attacking blow*

В России, особенно в школах, в течение последних нескольких лет заметно возрос интерес к волейболу. Его популярность во многом объясняется большой эмоциональностью игры и довольно несложным оборудованием (волейбольный мяч, сетка). Также большую роль в популярности играет простота, не трудно усвоить суть и правила игры. Конечно, на первый взгляд волейбол кажется простой игрой

с несложным оборудованием и легкими правилами, но на самом деле, эта игра требует навыков и техники. Простая на первый взгляд и сложная в техническом исполнении игра содержит множество красивых и непростых технических элементов и техник. От игрока требуется внимательность, сосредоточенность, активность действий и четкое выполнение техники, а также умение работать в команде. [6].

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Волейбол является элементом учебного процесса в школьной программе.

Особенностью волейбола являются такие черты как: сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях, быстро принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно его выполнять. При правильно организованном учебно-воспитательном процессе происходит успешное физическое развитие учащихся: укрепляется здоровье школьников, формируются и совершенствуются двигательные умения и навыки, воспитываются физические качества [5].

Главная направленность уроков по волейболу — содействовать решению задач физического воспитания школьников средствами волейбола, обучить приемам игры и прививать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время по месту жительства, вооружать для этого соответствующими знаниями и умениями. Во время занятия, педагогу необходимо уделять больше внимания детям, которые еще не совсем освоили материал, нежели тем, кто уже умеет либо посещает дополнительные секции и кружки. Тогда, общий уровень подготовленности класса будет примерно одинаковым. Также полезным будет ставить в пары более обученных детей с теми, кто отстает, таким образом они будут передавать свои знания [3].

Основной целевой аудиторией данной работы являются школьники, обучающиеся в 8 классе. В-восьмых, классах обучаются подростки возраста 14-15 лет. В этом возрасте происходят сильные анатомо-физиологические изменения. Девочки к 14 годам обгоняют в развитии сверстников мальчиков. Показатели роста и веса выше. Так, к примеру, у девочек в четырнадцать лет вес составляет 43-53 кг, рост 153-161см. Те же показатели у мальчиков в этом возрасте порядком отличаются. Рост составляет всего 150 см. Но в течение года показатели меняются, и мальчики обгоняют девочек. В этом возрасте такие показатели как частота пульса и частота дыхания становятся почти такими, как у взрослого человека, организм постепенно меняется.

Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. Он характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания». При этом, у школьников повышено внимание, они легко сосредотачиваются и быстро обрабатывают информацию.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что именно в этом возрасте

оптимально обучать нападающему удару. Школьник пятнадцати лет уже знает основные правила волейбола и знаком с техникой. Его организм окреп, хорошо развита мышечная система. Также важным является и то, что именно в этом возрасте оптимально возможно совершенствование ранее выученной техники и разучивание техники нападающего удара [1].

В большинстве школ, волейбол в программе по физической культуре появляется в 5 классе вместе с другими спортивными играми. Начиная с пятого класса, школьники постепенно осваивают игру, изучают технику и приемы. С повышением класса, повышается и уровень сложности. Если в пятом классе изучались элементарные двигательные действия и правила игры, то начиная с седьмого, школьник осваивают сложные технические приемы.

Как и в любом другом виде спорта в волейболе есть распространенные ошибки и сложности. Основные проблемы, связанны именно с обучением технике выполнения игровых элементов. Любая техника требует внимания, сосредоточенности и точных, четких действий игрока. При рассеянном внимании упускается самое важное – детали, что и приводит к неправильному освоению техники и серьезным ошибкам при выполнении двигательного действия. Исходя из этого, следует: первый урок самый важный. На нем закладываются азы, цель первого урока – сформировать базу знаний о двигательном действии, узнать ошибки и точную технику.

Если стоит цель «научить быстро», то самый короткий путь: учить без ошибок (на исправление ошибок у преподавателя уходит времени намного больше, чем на освоение игрового элемента). Желание избежать ошибок часто приводит к многократному повторению уже освоенных упражнений.

Освоение нападающих ударов во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей занимающихся. При разучивании атакующего удара применяется расчлененный метод:

- изучается заключительное движение – замах и удар по мячу в опорном положении;
- прыжок вверх толчком двумя ногами с места и с разбега;
- удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага;
- удар с различных по высоте и расстоянию передач;
- удар при сопротивлении блокирующих.

Изучив средства и методы обучения технике нападающего удара в волейболе обучающихся 8 классов, можно сказать, что наиболее эффективными на наш взгляд являются следующие группы методов:

1. Наглядные: Тренер показывает упражнение самостоятельно, с помощью использования схемы или изображения, наглядный макет, показ видеофильмов, кинограмм, фотографий, плакатов, просмотр соревнований, которые формируют у школьников базовое понимание об упражнении, которое им предстоит изучить.
2. Словесные: данная группа методов основывается на использовании тренером слова как средства воздействия на школьников. Этот метод может включать: рассказ, беседу, объяснение, замечания, лекцию, доклад, описание, разбор, задание, команды, подсчет и оценку.

3. Практические: Последний метод предполагает непосредственное участие школьников. Обучающиеся выполняют двигательное действие, которое уже изучили на практике и имеют базовые представления о нем. Сюда входят: метод упражнения, повторный, переменный, сопряженный, интервальный, непрерывный, контрольный, игровой, соревновательный. Известны еще методы, которые используются для решения конкретных задач (например, метод отягощения, метод усложнения внешней обстановки, метод выполнения упражнения до отказа и др.).

В школе, на занятиях физической культуры, основной задачей является укрепить здоровье ребенка. Все методы в той или иной степени используются, для решения поставленной задачи. Но наибольшее значение играет метод игровой, повторный, непрерывный и соревновательный. Во многом это объясняется возрастом [2].

При изучении техники нападающего удара самым сложным будет то, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении этого технического приема происходит от неумения школьника вовремя выйти на мяч. Часто игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком. В результате из-за того, что прыжок рассчитан неточно, мяч пролетает слишком далеко и оказывается сзади игрока, либо далеко впереди или даже в стороне от него. Подобные недостатки сильно затрудняют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают формирование двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих) [4].

Основываясь на возрастных особенностях школьников восьмого класса, при обучении техники решаются следующие задачи:

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике.

На данном этапе у обучающихся восьмого класса необходимо сформировать правильное представление о технике. При решении этой задачи нужно использовать различные вспомогательные пособия: картинки, видео. Правильная визуализация способствует более качественному усвоению материала. Уделить внимание правильной мотивации, настрой играет не последнюю роль. У ученика должно сформироваться четкое представление об ошибках, технике и роли данного упражнения в целом в игре. Также полезно не только использовать пособия, но и продемонстрировать технику самостоятельно.

При решении первой задачи необходимо выполнять следующие рекомендации:

– указывать, какие удары бывают с различных исходных положений;
– показывать правильную технику нападающего удара;
– рассмотреть обучающие фильмы и фотографии (наглядно методические карточки) по технике нападающего удара.

Задача 2. Научить правильно выполнять разбег, взмах руками и замах, а также удар по мячу, накрывая мяч сверху.

Второй этап предполагает, что ученик уже имеет представление о технике в целом. Теперь ему необходимо освоить основные элементы техники. В данном

случае это разбег, взмах, замах, удар по мячу. Задача учителя не только помочь освоить двигательные действия, но и проследить, за тем, чтобы ученики выполняли их правильно, без ошибок. При обучении удара по мячу, указать, что удар производится с последующим накрыванием мяча рукой сверху. В конце все изученные элементы образуют единое двигательное действие - нападающий удар. Учителю необходимо добиться полной координации действий, без задержек.

При решении второй задачи возможно применение следующих средств:

– изучение ритма разбега и прыжка с отталкиванием двумя ногами: прыжок вверх толчком двух ног, прыжок вверх толчком двух ног с раз бега в один, два и три шага;

– удары кистью по мячу, стоя на коленях на поролоновом мате (замах небольшой, рука выпрямлена в момент удара), стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах;

– бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку, удары в прыжке по мячу на резиновых амортизаторах (с места и разбега);

– нападающий удар по мячу в держателе, установленном у сетки;

– удар через сетку после разбега в два, три шага. Учитель подбрасывает мяч на 0,5 м над сеткой. Удар выполняется в зоне 4, а затем в зоне 2.

Задача 3. Совершенствование техники удара.

После разучивания любого двигательного действия следует обязательно провести этап совершенствования. Техника дойдет до автоматизма именно на данном этапе. Для этого предпочтительны сложные упражнения, которые будут способствовать максимальной концентрации.

При решении третьей задачи можно выполнять следующие упражнения:

– прямой нападающий удар в зону 1 с передачи на столб;

– то же, но из зоны 2 в зону 5. Каждый нападающий 1-й и 2-й групп поочередно выполняет нападающий удар, после чего падающему другой группы. Выполнив эти два действия, каждый игрок занимает место в конце противоположной группы;

– после первой передачи из зоны 6 связующий выполняет передачу для удара нападающим зоны 4 или 2. На правление второй передачи нападающим не известно;

– нападающие поочередно выполняют удар после разбега влево от связующего сначала из зоны 4, а затем из зон 3 и 2.

Если при обучении технике нападающего удара будут в полной мере реализовываться поставленные задачи, то усвоение ребенком техники будет иметь высокий процент успеха. Для ученика 8 класса данная схема преподавания наиболее характерна. Все три части в одинаковой степени важны. Правильное представление – это база, на которой основывается двигательное действие. Основываясь уже на заложенных знаниях, преподаватель переходит к решению второй задачи: обучение технике (разбег, замах, удар и.д.) для решения второй задачи отводится наибольшая часть времени. А также немаловажным будет и совершенствования изученного удара. При освоении техники нападающего удара, необходимо следить за четким

выполнением техники, переходить к совершенствованию можно только в случае, когда техника освоена без ошибок. В противном случае, ученик будет совершенствовать технику с изначально неправильным представлением о ее выполнении. Техника, доведенная до совершенства должна выполняться без ошибок, автоматически, без продумывания действий. Благодаря этим трем задачам можно добиться полного освоения нападающего удара в восьмом классе.

Таким образом, изучив средства и методы, применяемы в волейболе, а также анатомо-физиологические особенности учеников 14-15 лет, мы пришли к выводу что для обучения техники нападающего удара наиболее эффективными будут наглядные, словесные и практические методы. А также, для надежного усвоения нападающего удара, целесообразно решить три задачи, которые в совокупности дают методику обучения технике нападающего удара (Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике; Задача 2. Научить правильно выполнять разбег, взмах руками и замах, а также удар по мячу, накрывая мяч сверху; Задача 3. Совершенствование техники удара). Волейбол – интересная и сложная игра, которая способствует развитию организма и поддержанию здоровья. Техника нападающего удара – важный элемент игры, который может привести команду к победе.

Литература

1. *Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста [Текст] // Спорт в школе. 2018. № 11-12. С. 9-16.*
2. *Железняк Ю. Д., [и др.]. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва : Академия, 2010. 520 с.*
3. *Иванова Л. М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении // Омский научный вестник. 2016. № 6 (41), сентябрь. С. 260-262.*
4. *Клещев Ю. Н. Волейбол : сборник статей. Москва : Физическая культура и спорт, 2013. 93 с.*
5. *Кобцев С.Н. О технологии обучения волейболу // Физическая культура в школе. 2011. № 4. С. 31-32.*
6. *Маркин К. К. Пашкова Н. В. Инновационные подходы к обучению двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности // Инновационные технологии в развитии современного спорта. Иркутск : ИргГТУ, 2018. С. 162-167.*

References

1. *Averin I. V. Spetsial'naya podgotovka voleybolista [Special training of a volleyball player]. Sport v shkole - Sports at school, 2018, no. 11-12, pp. 9-16.*
2. *Zheleznyak Yu.D. [et al.]. Sportivnye igry [Sports games]. Moscow, Academy Publ., 2010, 520 p.*
3. *Ivanova L. M. Formirovanie takticheskikh umeniy nachinayushchikh voleybolistov pri igre v napadenii [Formation of tactical skills of novice volleyball players when playing in attack]. Omskiy nauchnyy vestnik - Omsk Scientific Bulletin, 2016, no. 6 (41), September, pp. 260-262.*
4. *Kleshchev Yu. N. Voleybol : sbornik statey [Volleyball: Sat. articles]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2013, 93 p.*

5. Kobtsev C. N. O tekhnologii obucheniya voleybolu [On the technology of teaching volleyball]. Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical culture at school, 2011, no. 4, pp. 31-32.

6. Markin K. K. Pashkova N. V. Innovatsionnye podkhody k obucheniyu dvigatel'nym deystviyam v voleybole na osnove teorii uchebnoy deyatel'nosti [Innovative approaches to teaching motor actions in volleyball on the basis of the theory of educational activity]. Innovatsionnye tekhnologii v razvitii sovremennogo sporta [Innovative technologies in the development of modern sports]. Irkutsk, IrgGTU Publ., 2018, pp. 162-167.

УДК 796.011.3

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ

CIRCUIT TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS

Федоров Антон Юрьевич
сотрудник
Академия ФСО России
г. Орел, Россия
Fedorov Anton Yuryevich
staff member
Academy of the Federal Guard Service of the Russian Federation
Orel, Russia

Донских Александр Александрович
сотрудник
Академия ФСО России
г. Орел, Россия
Donskikh Alexander Alexandrovitsh
staff member
Academy of the Federal Guard Service of the Russian Federation
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассматривается проблема развития силовых способностей у футболистов, которые необходимы для достижения высоких спортивных результатов. Применение метода круговой тренировки наиболее эффективно поднимет уровень силовых качеств у футболистов, что позволит сократить время для подготовки игроков к матчам и способствует повышению спортивного мастерства.*

Abstract. *The article considers the problem of power abilities development of football players, which are necessary to achieve high sports results. The use of the circuit training method raises the strength level of football players most effectively, reduces the time to prepare players for matches and contributes to the sportsmanship increase.*

Ключевые слова: *футбол, круговая тренировка, упражнения, сила, выносливость*
Keywords: *football, circuit training, exercises, strength, endurance*

Спортивная игра футбол развивает множество физических способностей и одно из основных – это развитие силовых показателей. Воспитанники должны демонстрировать силовые способности при выполнении максимальной частоты движений и прохождении обозначенной дистанции за минимальный отрезок времени, при этом необходимо применять технические движения и действия с мячом и без мяча (стартов, ударов, прыжков и др.).

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодей-

ствовать ему посредством мышечных усилий. Силовые способности – это совокупность разнообразных проявлений занимающегося в назначенной двигательной деятельности и дифференцируются на:

1. собственно силовые, которые выражаются в условиях статического напряжения и медленных движений;
2. скоростно-силовые, выражающиеся при осуществлении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при частых сменах от уступающей к преодолевающей работе. [1, с. 125].

Можно сказать, что силовые способности спортсмена могут выражаться при удержании в течение обозначенного времени, предельных отягощений с пиковым напряжением мышц (статический характер работы) или при работе со снарядами значительной массы. В последнем случае скорость во многом значения не имеет, а прикладываемые усилия достигают пиковой величины (особенность способов выполнения работы по спортивной терминологии медленный, динамический, «жимовой»). В соответствии с таким характером работы мышечная сила может проявляться как статическая, так и медленная, динамическая.

У юных футболистов возникновение взрывной силы зависит от их силовой тренированности вообще, и для них многие силовые упражнения эффективны. По мере роста уровня футболиста частный объем силового тренинга, нацеленный на совершенствование максимальной силы (упражнения в парах, на силовых станках, с отягощениями, с собственным весом), должен уменьшаться. Футболисты высочайшей квалификации такие упражнения выполняют в объеме, который обеспечивает поддержку максимальной силы на определенном уровне.

В тренинге необходимо стремиться не столько к росту силы всех мышечных групп, сколько к рациональному соотношению силовых показателей различных мышечных групп, и в первую очередь мышц-синергистов и антагонистов. Это позволит, во-первых, проявлять пиковый показатель силы в движениях и, во-вторых, предостережет спортсмена от травм.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма работы, предполагающая поточное выполнение одного за другим специально подготовленного комплекса физических упражнений для роста и совершенствования силы, быстроты, выносливости, гибкости и, в частности, их комплексных форм - силовой выносливости, скоростной выносливости и ОФП.

В круговой тренировке футболисты сформированы в небольшие группы (от двух и более занимающихся). Воспитанники перемещаются от выполнения одного задания к другому, от снаряда к снаряду, от одного учебного места к другому, передвигаясь либо по часовой стрелке, либо против. Завершив выполнение заключительного упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к исходному, таким образом завершая круг. Наименование такой тренировки - «круговая» - чисто условное. [3, с. 26]

Оптимальная длительность тренинга 90 минут. Подготовительная часть 30 минут. Основная часть 50 минут. Заключительная часть 10 минут. Представляем вам примерное тренировочное занятие с применением метода кругового тренинга для развития силовых качеств футболистов.

Подготовительная часть тренировки (30 минут) состоит из:

1. Доведения до спортсменов плана, метода и цели тренировки. Рассказать о благоприятном влиянии данных физических упражнений на организм.
2. Провести краткий инструктаж по мерам безопасности.
3. Провести разминку: - медленный бег – 10 минут.

Общеразвивающая разминка в ходьбе. Выполняется по два упражнения на разные группы мышц по 8-10 повторений:

– потягивающие упражнения, например: И.п. – строевая стойка. Поднять руки вверх, отставляя правую ногу в сторону на носок, прогнуться – вдох; вернуться в и.п. – выдох. Повторить то же левой ногой;

– упражнения для мышц рук и плечевого пояса, например: И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, пальцы в кулак. Выполнить круговые движения прямыми руками в плечевых суставах вперед-назад. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая внизу, локоть прямой, пальцы в кулак. Поочередные рывки руками назад;

– упражнения для мышц туловища, например: И.п. – стоя, ноги шире плеч. Наклоны вперед, касаясь левой рукой правой ноги и наоборот. И.п. – ноги вместе. Наклоны туловища в стороны, скользя руками по бокам;

– упражнения для мышц ног, например: И.п. – ноги вместе, руки вдоль тела, положение кисти обычное. Первым прыжком поставить ноги шире плеч и выполнить хлопок руками над головой, вторым прыжком вернуться в и.п.

И.п. – стоя, левая нога впереди правой, согнутая в колене (на ширине большого шага), руки на поясе. Опустить пружинистым движением таз как можно ниже к полу, затем развернуться на 180°. То же другой ногой.

Специальные беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра - 20/30 м.
– бег с захлестыванием голени - 20/30 м.
– выпрыгивание вверх на каждый шаг - 20/30 м.
– приставной шаг правым-левым боком - 2/30 м.
– прыжки на левой, на правой, на двух ногах - 3/30 м.
– бег спиной вперед - 20/30 м.
– бег с подниманием бедра на частоту с ускорением - 2/30 м.
– челночный бег - 3/10м.

Общеразвивающая разминка на месте. Выполнить по два упражнения на различные группы мышц по 8-10 повторений на 4 счета:

– потягивающие упражнения, например: И.п. – руки вдоль тела. На счет раз – согнуть руки в локтевом суставе, поднести кисти рук к плечам, на счет два – поднять прямые руки вверх над головой, подняться на носки, потянуться, на счет три согнуть руки в локтевом суставе, кисти рук касаются плеч, на счет четыре – принять и.п.

– упражнения для мышц рук и плечевого пояса, например: И.п. – руки перед грудью, согнуты в локтевых суставах, левая рука над правой. На счет раз- два выполнить резкое движение рук назад, свести лопатки вместе, на три- четыре развести прямые руки в стороны, ладони во внутрь.

– упражнения для мышц туловища, например: И.п. – руки на поясе. На счет раз – коснуться пальцами левой руки пальцев правой ноги, на счет два- наоборот.

– упражнения для мышц ног, например: И.п. – в полуприседе, руки за голову в замок. По команде в полуприседе марш, принять и.п. и приступить к самостоятельному выполнению упражнения.

Основная часть тренировки - 50 минут.

Тренировочные задания для развития силовых способностей, организованные в форме комплексной, круговой тренировки. Тренировочные задания состоят из десяти «станций» (10 – станций это 1 круг), выполняемых в предельном темпе. Время работы на каждой станции тридцать секунд. Переход между станциями 10 сек. Отдых между кругами три минуты, величина отягощений от пяти до двадцати килограмм. Количество выполняемых кругов от двух до пяти. Спортсменов распределяют на заранее подготовленные станции, и по сигналу они начинают одновременно выполнять задания. При втором сигнале заканчивают упражнение и меняются станциями. Далее сигналы повторяются.

В круговую тренировку нами предлагается включить упражнения на силовую выносливость, и с учетом амплуа футболистов мы предлагаем для примера рассмотреть футбольных вратарей.

Перед началом занятия образцово показать технику выполнения всех упражнений, очередность перехода между станциями и указать на часто встречающиеся ошибки.

Упражнения:

первая станция – прыжки через барьер (1 шт.) Стоя левым или правым боком к барьеру, выполнить прыжок через барьер с падением на бок и ловлей набивного мяча. Динамично встать и выполнить в обратную сторону. Данное упражнение на общую и силовую выносливость;

вторая станция – ловля набивного мяча. Занимающийся находится напротив кидающего набивной мяч в положении сидя, ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Мяч подается в разном направлении. В данном упражнении необходимо использовать технику падения вратарей, а также основной задачей является быстрое реагирование на броски, удерживая мяч в руках и точно возвращая его обратно. Это упражнение развивает реакцию, силовую и скоростную выносливость;

третья станция – жим штанги из-за головы, сидя на гимнастической скамейке. Снаряд находится за головой на плечах. Выполнить максимальное количество толчков вверх. Данное упражнение развивает силовую выносливость;

четвертая станция – выброс набивного мяча вверх над головой из полного приседа двумя руками. Данное упражнение направлено на развитие общей выносливости.

пятая станция - прыжки вперед из полуприседа, через барьеры (10 штук, высота барьеров 60см, дистанция 70см). Это упражнение развивает взрывную силу ног;

шестая станция – отжимание от набивного мяча в упоре лежа. Данное упражнение развивает силу и силовую выносливость рук;

седьмая станция – прыжки в сторону через гимнастическую скамейку с продви-

жением вперед. Упражнение направленно на развитие силы толчка стопы;

восьмая станция – круговые вращения блина над головой. Удерживая вес на уровне груди, выполнить вращение руками через правое-левое плечо с проносом блина над головой. Это упражнение на силовую выносливость верхнего плечевого пояса и мышц кора;

девятая станция – махи гири шестнадцать килограмм, двумя руками из полуприседа. Данное упражнение направленно на развитие общей выносливости;

десятая станция – лежа на спине, ноги и руки прямые. Выполнить одновременно динамичный подъем прямых рук и ног с касанием в верхней точке. Упражнение направленно на развитие мышц пресса.

Заключительная часть тренировки -10 минут.

Привести организм спортсменов в спокойное состояние, выполнить медленный бег пять-десять минут и упражнение на гибкость.

Заключение.

На наш взгляд выполнение специально подобранных упражнений путем круговой тренировки предусматривает эффективное повышение физической подготовленности спортсменов и развивает такие физические качества, как силовая и общая выносливость, что помогает в повышении уровня мастерства и приобретении необходимой физической готовности вратарей, связанных с их предназначением.

Литература

1. *Футбол. Правила игры / под ред. В. Родионова. – Москва : Терра спорт, 2004. – 71 с.*
2. *Швыков И. А. Спорт в школе. Футбол / И. А. Швыков. – Москва : Терра спорт, 2002. – 141 с.*
3. *Бишопс К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х. Герардс. – Москва : Терра-спорт, 2003. – 167 с.*

References

1. *Radionov V. (ed) Futbol. Pravila igri [Football. Rules of the game]. Moscow, Terra sports Publ., 2004, 71 p.*
2. *Shvykov I. A. Sport v shkole. Futbol [Sports at school. Football]. Moscow, Terra sports Publ., 2002, 141 p.*
3. *Bishops K., H. Gerards. Edinoborstvo v futbole [Single combat in football]. Moscow, Terra-sport Publ., 2003, 167 p.*

УДК 796.332:796.011

МОНИТОРИНГ УСПЕШНОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

MONITORING THE SUCCESS OF TACTICAL TRAINING OF YOUNG PLAYERS

Ишухин Валерий Федорович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин
Институт физической культуры и спорта
Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
г. Владимир, Россия
Ishuhin Valery Fedorovich
PhD., associate professor
department of theory and methods of physical culture and sport disciplines
Institute of physical culture and sports
Vladimir state University. A. G. and N. G. Stoletov
Vladimir, Russia

Пиголкин Александр Сергеевич
тренер-преподователь
ГБУ ВО «СШОР по футболу»
г. Владимир, Россия
Pigolkin Alexander Sergeevich
trainer-teacher
GBU VO «of sshor of football»
Vladimir, Russia

Аннотация*. Сейчас занятия спортом приобретают большую популярность среди населения нашей страны. Отмечается значительный интерес детей и подростков к игровым видам спорта. Футбол считается самой популярной в мире игрой и даже самым распространенным видом спорта, несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают благоприятные возможности для обучения технико-тактическим действиям.*

Abstract. *Now sports are becoming very popular among the population of our country. There is a significant interest of children and teenagers in game sports. Football is considered the most popular game in the world and even the most common sport, despite the fact that compared to the so-called classic sports, it has a small history. By its impact, the game is a comprehensive and universal means of physical education and physical development. Specially selected game exercises performed individually, in groups, and in teams create favorable opportunities for training in technical and tactical actions.*

Ключевые слова: *мониторинг, тактическая подготовленность, юные футболисты, успешность, тесты*

Keywords: *monitoring, tactical readiness, young players, success, tests*

Актуальность. Контроль и последующий анализ тактической подготовленности футболистов 12-14 лет играют важную роль для успешного построения учебно-тренировочного процесса. Многие авторы отмечают, что в процессе применения метода игровых задач в рамках контроля тактической подготовленности футболистов на этапе спортивной специализации (12-15 лет) существенно повышаются показатели технико-тактических действий (ТТД) игры, как в нападении, так и защите [1,2].

Контроль за тактической подготовленности юных спортсменов осуществляется непосредственно в игровой и соревновательной деятельности. Во-первых, по его результатам можно исследовать закономерности игры и за счет этого определять основные направления ее развития. Во-вторых, информация о соревновательной деятельности команды и каждого футболиста рассматривается как важнейший критерий подготовленности спортсменов и организации учебно-тренировочного процесса [3].

Из вышесказанного следует, что вопрос исследования тактической подготовленности юных футболистов достаточно актуален.

Цель исследования: проанализировать мониторинг тактической подготовленности юных футболистов.

Достижение поставленной цели связывалось с решением следующих задач:

1. Определить уровень тактической подготовленности юных футболистов.
2. Выявить динамику роста тактической подготовленности футболистов 12-14 летнего возраста.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы методы исследования:

- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование (тесты).

Исследование проводилось на базе ГБУ ВО «СШОР по футболу» г. Владимира. В данном эксперименте принимали участие две учебно-тренировочные группы: футболисты 2005 г.р. (17 человек – экспериментальная группа 1) и 2006 г.р. (14 человек – экспериментальная группа 2).

Результаты исследования. В начале учебного года было проведено тестирование по определению уровня тактической подготовленности у детей занимающихся футболом.

Анализ полученных результатов после проведенного первого педагогического тестирования у юных футболистов показал, что по всем тестам уровень выполнения тестовых упражнений характеризующим тактическую подготовленность был не одинаков. Так, футболисты 1-й экспериментальной группы показали высокий уровень выполнения в 5-ти тестах, выше среднего – в 8 тестовых упражнениях и только в одном тесте – средней уровень (табл.1).

Таблица 1

Уровни выполнения тестовых упражнений юных футболистов в начале исследования

№	Тестовое упражнение	Экспер. группа 1		Экспер. группа 2	
		Кол-во баллов	Уровень выполнения	Кол-во баллов	Уровень выполнения
1	«открывание» 2х2	9	высокий	10	высокий
2	«отвлечение» 3х2	7	выше среднего	6	средний
3	«в стенку» 1х2+удар	8	выше среднего	8	выше среднего
4	«скрещивание» 2х2	9	высокий	10	высокий
5	передача в одно касание	7	выше среднего	9	высокий
6	«быстрое нападение» 6х4	9	высокий	8	выше среднего
7	«постепенное нападение» 6х5	10	высокий	9	высокий
8	«закрывание» 2х2	7	выше среднего	6	средний
9	«перехват» 3х2	7	выше среднего	8	выше среднего
10	«противодействие ударам» 2х1	6	средний	5	средний
11	«страховка» 3х3 и 4х4	7	выше среднего	6	средний
12	создание положения «вне игры»	9	высокий	9	высокий
13	защита против быстрого нападения	8	выше среднего	8	выше среднего
14	защита против постепенного нападения	8	выше среднего	7	выше среднего

У футболистов второй группы уровень выполнения тестовых упражнений был высокий и выше среднего в 5-ти упражнениях. И в 4-х тестах показатели баллов относились к среднему уровню (табл. 1).

При анализе результатов тактической подготовленности футболистов в конце исследования заметно улучшение качества выполнения всех тактических действий в обеих группах: по оценкам экспертов все действия имеют уровень «высокий» и «выше среднего» и только тест «противодействие ударам» 2х1» был выполнен с оценкой «средний» (табл. 2).

Таблица 2

Уровни выполнения тестовых упражнений юных футболистов в конце исследования

№	Тестовое упражнение	Экспер. группа 1		Экспер. группа 2	
		Кол-во баллов	Уровень выполнения	Кол-во баллов	Уровень выполнения
1	«открывание» 2х2	10	высокий	10	высокий
2	«отвлечение» 3х2	8	выше среднего	7	выше среднего
3	«в стенку» 1х2+удар	8	выше среднего	8	выше среднего
4	«скрещивание» 2х2	9	высокий	9	высокий
5	передача в одно касание	9	высокий	10	высокий
6	«быстрое нападение» 6х4	10	высокий	9	высокий
7	«постепенное нападение» 6х5	10	высокий	9	высокий
8	«закрывание» 2х2	8	выше среднего	8	выше среднего
9	«перехват» 3х2	8	выше среднего	9	высокий
10	«противодействие ударам» 2х1	6	средний	6	средний
11	«страховка» 3х3 и 4х4	8	выше среднего	7	выше среднего
12	создание положения «вне игры»	9	высокий	9	высокий
13	защита против быстрого нападения	9	высокий	8	выше среднего
14	защита против постепенного нападения	10	высокий	8	выше среднего

При изучении динамики уровня выполнения тестов тактической подготовленности юных футболистов было определено, что у занимающихся в первой экспериментальной группе результаты оказались на том же уровне, что и в начале исследования. Исключения составили результаты в тестовых упражнениях «передача мяча в одно касание», «защита против быстрого нападения» и «защите против постепенного нападения». В начале исследования уровень выполнения был «выше среднего», а в конце эксперимента показатель был «высокий» (табл. 3).

Таблица 3

Динамика показателей уровня выполнения тестов тактической подготовленности у футболистов 1-й экспериментальной группы

№	ТЕСТЫ	До эксперимента		В конце эксперимента	
		Кол-во баллов	Уровень выполнения	Кол-во баллов	Уровень выполнения
1	«открывание» 2х2	9	высокий	10	высокий
2	«отвлечение» 3х2	7	выше среднего	8	выше среднего
3	«в стенку» 1х2+удар	8	выше среднего	8	выше среднего
4	«скрещивание» 2х2	9	высокий	9	высокий
5	передача в одно касание	7	выше среднего	9	высокий
6	«быстрое нападение» 6х4	9	высокий	10	высокий
7	«постепенное нападение» 6х5	10	высокий	10	высокий
8	«закрывание» 2х2	7	выше среднего	8	выше среднего
9	«перехват» 3х2	7	выше среднего	8	выше среднего
10	«противодействие ударам» 2х1	6	средний	6	средний
11	«страховка» 3х3 и 4х4	7	выше среднего	8	выше среднего
12	создание положения «вне игры»	9	высокий	9	высокий
13	защита против быстрого нападения	8	выше среднего	9	высокий
14	защита против постепенного нападения	8	выше среднего	10	высокий

Анализируя динамику уровня выполнения тестовых упражнений по тактической подготовленности у юных футболистов 2-й экспериментально группы определили, что из 14 тестовых упражнений в 5-ти тестах результаты улучшились. Так, в тестовых упражнениях «отвлечение 3х2», «закрывание 2х2» и «страховка 3х3 и 4х4» уровень выполнения поднялся со «среднего» до уровня «выше среднего». В тестах «быстрое нападение 6х4» и «перехват 3х2» результаты улучшились с «выше среднего» до «высокого» уровня выполнения (табл.4).

Таблица 4

Динамика показателей уровня выполнения тестов тактической подготовленности у футболистов 2-й экспериментальной группы

№	ТЕСТЫ	До эксперимента		В конце эксперимента	
		Кол-во баллов	Уровень выполнения	Кол-во баллов	Уровень выполнения
1	«открывание» 2х2	10	высокий	10	высокий
2	«отвлечение» 3х2	6	средний	7	выше среднего
3	«в стенку» 1х2+удар	8	выше среднего	8	выше среднего
4	«скрещивание» 2х2	10	высокий	9	высокий
5	передача в одно касание	9	высокий	10	высокий
6	«быстрое нападение» 6х4	8	выше среднего	9	высокий
7	«постепенное нападение» 6х5	9	высокий	9	высокий
8	«закрывание» 2х2	6	средний	8	выше среднего
9	«перехват» 3х2	8	выше среднего	9	высокий
10	«противодействие ударам» 2х1	5	средний	6	средний
11	«страховка» 3х3 и 4х4	6	средний	7	выше среднего
12	создание положения «вне игры»	9	высокий	9	высокий
13	защита против быстрого нападения	8	выше среднего	8	выше среднего
14	защита против постепенного нападения	7	выше среднего	8	выше среднего

При анализе результатов тактической подготовленности футболистов заметно улучшение качества выполнения всех тактических действий в обеих группах. Данные позволяют утверждать, футболисты 12-14 летнего возраста значительно быстрее реагируют на меняющуюся тактическую обстановку при численном большинстве над соперником. Особенно это видно по результатам тестов «быстрое нападение» 6х4» и «постепенное нападение» 6х5», где перед игроками ставится задача противодействовать линии защиты с целью забить мяч в ворота или выполнить удар в створ. Однако, в тесте «противодействие ударам» 2х1», где защитнику необходимо перехватить (выбить) мяч, игрокам не всегда удавалось выполнить данное

тактическое действие удачно.

Литература

1. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Арифметика тактики: методические разработки для тренеров. Москва : ТВТ Дивизион, 2013. 59 с.

2. Злыгостев О. В. Структура основных разделов подготовки юных футболистов на этапе начальной специализации // Теория и практика физической культуры. 2015. №2. С. 29.

3. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет). Москва : Олимпия, Человек, 2008. 312 с.

References

1. Golomazov S. V., Chirva B. G. Futbol. Arifmetika taktiki: metodicheskie razrabotki dlya trenerov [Football. Arithmetic of tactics: methodological developments for trainers]. Moscow, TVT Division Publ., 2013, 59 p.

2. Zlygostev O. V. Ctruktura osnovnykh razdelov podgotovki yunykh futbolistov na etape nachal'noy spetsializatsii [Structure of the main sections of training of young football players at the stage of initial specialization]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2015, no. 2, pp. 29.

3. Kuznetsov A. A. Organizatsionno-metodicheskaya struktura uchebno-trenirovochnogo protsessa v futbol'noy shkole. III etap (13-15 let) [Organizational and methodological structure of the training process in a football school. Stage III (13-15 years)]. Moscow, Olimpiya Publ., Chelovek Publ., 2008, 312 p.

УДК 796.011.3

ОСНОВЫ ОДИНОЧНЫХ И ГРУППОВЫХ ДЕЙСТВИЙ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИ ОСМОТРЕ РАЗЛИЧНЫХ ПРОСТРАНСТВ

BASICS OF SINGLE AND GROUP ACTIONS OF POLICE OFFICERS WHEN EXAMINING DIFFERENT SPACES

Герасимов Игорь Викторович
кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gerasimov Igor Viktorovich
PhD., associate professor
deputy chief of the chair of physical training and sports
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассматривается правила взаимодействия сотрудников полиции при осмотре различных пространств.*

Abstract. *He article deals with the rules of interaction between police officers when inspecting various spaces.*

Ключевые слова: *оценка обстановки, осмотр, перемещение, взаимодействие*

Keywords: *assessment of the situation, inspection, movement, interaction*

Все оперативно-служебные и иные профессиональные мероприятия и действия сотрудника правопорядка связанные с осмотром различных пространств относятся к категории потенциально-повышенной многофакторной опасности для их жизни и здоровья. Среди основных причин ошибок отдельных сотрудников полиции, приведших к тяжелым последствиям (пробелы общей и правовой культуры, отсутствие постоянной готовности к внезапным действиям и др.) особое место занимают субъективные, психологические компоненты, выражающиеся в низком уровне профессионализации их личности (самоуверенность, беспечность, безответственность, врожденные особенности реагирования)[1].

Профессиональные нормы выполнения одиночных и групповых действий при осмотре различных пространств, включают следующие элементы:

– уточнение и согласование задач и действий, порядка их выполнения непосредственно перед началом и в процессе проникновения и осмотра пространства;
– подход и расположение на исходном рубеже;
– преодоление дверных проемов в одиночку и вдвоем;
– «обработка» углов;
– расположение и перемещение в закрытых пространствах;

– порядок осмотра пространства в одиночку и вдвоем;

– организация взаимодействия при обнаружении различных категорий субъектов и вооруженном нападении во время осмотра и т.д.

Организация взаимодействия сотрудников перед началом, при начале, в ходе и в конце выдвижения к исходному рубежу (проходу) и далее должно подчиняться единому требованию (условное название «КУРСК»).

«КУРСК» сокращенное название трех основных тактических правил взаимодействия 1) Кто начинает, Кто продолжает, Кто заканчивает (К); 2)Угол и дистанция (У) и 3) Ритм, Сфера, Качество (РСК).

1) Кто начинает, Кто продолжает, Кто заканчивает

Правило определяющее последовательность (порядок) действий одного сотрудника относительно другого. Если по условиям обстановки старший группы принимает решение идти первым он ставит задачу младшему и после проверки правильности понимания им своей задачи подает команду «Прикрой!». Младший выполняет необходимые для этого действия (занимает соответствующую изготовку для стрельбы, осматривает сектор обстрела и подает сигнал «Есть»). После этого сигнала старший группы начинает движение.

Если старший группы принимает решение идти вторым, он ставит задачу младшим и после проверки правильности понимания им своей задачи выполняет необходимые действия по его прикрытию (занимает соответствующую изготовку для стрельбы, осматривает сектор обстрела и подает команду «Прикрываю», «Вперед») младший по этой команде подает сигнал «Есть» и начинает движение.

Сотрудник, первым прибывший к очередному рубежу, после проникновения подает сигнал «Чисто, вперед» или «Вперед» или «Стоп. Внимание» и т.д. и выполняет действия по подстраховке второго сотрудника, двигающегося сзади. Сотрудник, оставшийся на подстраховке во время и после выдвижения первого сотрудника к очередному рубежу, а так же во время собственного выдвижения к очередному рубежу, контролирует обстановку за своей спиной.

2) Угол и дистанция (У)

Правило определяющее угловые и дистанционные нормы (стандарты) расположения и передвижения и направления обзора и оружия одного сотрудника относительно другого.

Угол и дистанция стрельбы играют наиболее важную роль при работе сотрудника с напарником (или в составе группы). Учет этих факторов способствует правильной расстановке и согласованному передвижению сотрудников, чтобы никто из них в момент огневого боя не стрелял в направлении своих.

3) Ритм, Сфера, Качество (РСК)

Правило определяющее нормы ритмической согласованности действий одного сотрудника с действиями другого; нормы непрерывности контроля за всей сферой замкнутого пространства и нормы качества внимания, поиска объектов и действий при их обнаружении.

Понятие «ритмической согласованности» включает такое соотношение временных, темпо-ритмовых и пространственных признаков перемещений и других действий (оружием, взглядом, сигналами) одного сотрудника относительно другого, при

которых их общая деятельность воспринимается как одно целое. При этом нормой этой согласованности является экспертно воспринимаемая гармоничность сочетаний названных признаков

Понятие «непрерывности контроля» - соотношение общего объема (сферы) осматриваемого пространства, а так же количества и качества действий (внешних и внутренних) по его восприятию, при котором эта деятельность воспринимается как особая интенсивно-поисковая отличающаяся высокой концентрацией и динамикой переключения внимания. При этом нормой «непрерывности контроля» является экспертно воспринимаемая высокая плотность соответствующих внешних признаков поведения (выразительность лица, сосредоточенность взгляда, динамика движения зрачков, поворотов головы и туловища и т.п.).

Понятие «качество внимания, поиска объектов и действий при их обнаружении» - оценка обстановки, принятие и реализация решений при экспертном наблюдении за которыми они могут быть аттестованы как квалифицированные. При этом нормой «качества» является экспертно воспринимаемое качество двигательных реагирований на обнаруженные объекты учебно-боевой обстановки.

Правила подхода и расположения (расстановки) на исходном рубеже.

Проверка оружия и приведение его в промежуточную или полную боеготовность. Оружие переводиться в промежуточную готовность (на предохранителе, патрон в патроннике) если подход к двери (проходу) и они сами исключают открытие внезапного огня (тамбур, лестничная клетка и т.п.). Расположение обоих сотрудников при начале, в ходе и в конце выдвижения к исходному рубежу (проходу) определяется тремя названными выше основными тактическими правилами.

Правила преодоления дверных (оконных) проемов, «обработки» углов в одиночку и вдвоем.

Перед непосредственным входом в помещение, наличие противника внутри которого не определено, необходимо согласовать задачи (направление осмотра), порядок преодоления дверного (иного) проема, действий каждого из сотрудников и сигнал на вход. После получения сигнала (звукового, зрительного) от прикрывающего сотрудника первый сотрудник осуществляет один из выбранных вариантов проникновение в помещение.

Непосредственно перед входом необходимо выставить за дверной проем (угол) в направлении, в котором предполагается начать осмотр, дульный срез ствола, затем перевести его слева-направо в противоположную сторону, и лишь затем провести круговой осмотр пространства «Сфера» и войти внутрь.

В помещение при малейшей возможности следует входить только со стороны левого плеча и двигаться лицом в сторону основных направлений движения, совершая при этом «профилактический» маневр «двойной (тройной) зигзаг» (одновременное или попеременное смещение влево – вправо с изменением высоты изготовки) и соблюдая общие правила перемещений и занятия изготовок с оружием.

Если сотрудников двое, при преодолении дверного проема используются различные тактические варианты («след в след», «рассеивания», их сочетание и др.). Так, при первом варианте, если первый сотрудник уходит после осмотра по

кругу слева направо, совершая при этом профилактический маневр «зигзаг», второй, повторяя тот же маневр, двигается за ним с запаздыванием на три-четыре шага. При втором варианте – первый напарник уходит влево-влево, второй – влево-вправо-вправо и т.п.

Правила расположения и перемещения в закрытых пространствах.

Общей особенностью осмотра закрытых пространств является требование избегать формальных центров любых открытых площадей. Нахождение в них, как и прохождение через них, увеличивает возможность поражения с разных сторон. Отсюда правило: двигаться по периферии пространства снижая практически в два раза опасность внезапного нападения и поражения. Дверные, оконные и иные проемы (арки, ворота и др.) желательно оставлять справа или сзади от себя, а общий маршрут движения составлять таким образом, чтобы ваша спина постоянно была прикрыта надежным укрытием, а один из флангов вашим партнером (или оружием).

Вторая общая особенность касается двигательных способов организации контроля, когда отсутствует возможность использовать для осмотра естественные укрытия и прикрытия. Простейший способ организации контроля так называемый «крест».

Шаг правой ногой и поворот оружия глаз, плеч и в последнюю очередь головы влево (глубины разворота должно быть достаточно, чтобы видеть пространство за своей спиной), далее шаг левой ногой – действия той же последовательностью вправо. Два–четыре (по обстановке) шага без вращений и снова повтор – осмотр влево и за спину—осмотр вправо и за спину.

Данный способ используется тогда, когда необходимо быстро преодолеть открытую площадку по прямой линии в условиях невысокой вероятности атаки противника.

Ни при каких условиях нельзя поворачиваться спиной в сторону движения. Даже если сзади возникает противник, огонь ведется от левого плеча, не разворачиваясь к нему грудью.

Правила и порядок (техника) осмотра пространства в одиночку и вдвоем.

Осмотр проводиться с использованием определенного психического состояния («Сенсор»), соответствующих психологических механизмов и техник активизации работы органов восприятия, регуляции своих действий и действий напарника.

Так для использования состояния «специального внимания» сначала воспринимается точка концентрации механизма специального внимания (низ живота), затем пространство осмотра полностью, затем по периферии осмотра налево снизу вверх к центру(внешнему и внутреннему), затем направо снизу вверх к центру. При этом сначала рассматриваются объекты среднего размера (аналог голова, рука, нога, фрагмент туловища), затем по обстановке более или менее крупные. Качеству осматривания способствует мысленное, а иногда и тихое проговаривание этапов и результатов осматривания, как в одиночку, так и вдвоем.

Правила организации взаимодействия при нападении во время осмотра.

При внезапном появлении во время осмотра опасного объекта вне зависимости с чьей стороны он был обнаружен, сотрудник, увидевший его, первым подает

любой сигнал тревоги (голосом, жестом, выстрелом) в сторону опасности и совершает действия по уходу в сторону от зоны поражения и занятию изготовки для огневого контакта. Второй сотрудник при получении сигнала должен уйти из зоны поражения в обратном направлении и проделать аналогичные действия.

В случае начала противником ближнего огневого боя, с сотрудником, проводящим осмотр пространства спереди – сбоку, сотрудник с целью обеспечения личной безопасности обязан соблюдать следующие правила: уклоняться (выполнять вращательные движения) от направляемого оружия с опережающей или встречной стрельбой; совмещать эти действия с глубоким (значительным по величине углового смещения от направления стрельбы противника) смещением (прыжком, кувырком, падением и т.д.) в сторону противоположную смещению второго сотрудника.

В случае начала противником ближнего огневого боя, с сотрудником проводящим осмотр пространства сзади сотрудник с целью обеспечения личной безопасности обязан использовать преимущества техники стрельбы из мгновенных разворотов налево с отскоком вправо и выполнением последующих действий как при атаке спереди-сбоку.

Техника передвижений с оружием в зависимости от прогноза обстановки и особенностей пространства (наличие и характер укрытий, посторонних, действий и возможностей противника и т.д.).

Позиции и изготовки с оружием при проведении осмотра помещений с высокой вероятностью нахождения в них вооруженных противников определяются правилами начала и ведения стрельбы на опережение и быстрой стрельбы. Прежде всего, они должны отвечать трем главным требованиям:

– максимально возможное удобство для этого хвата, позиции рук и всей позы;

– минимальная площадь поражения;

– динамичность.

По настрою это больше позиция бегуна в низком и очень низком старте. Стоять нужно боком, вперед и вниз, а не назад и вверх, целиться исподлобья. Это касается стрельбы, во всех положениях стоя, на колене, сидя на голени, на корточках и на четвереньках и на трех опорах.

Правила организации звуковой и беззвучной коммуникации.

В дополнение к требованиям постоянного коммуникационного взаимодействия при осмотре пространства и порядку использования специальных средств служебного общения и речи сотрудники должны соблюдать следующие правила:

– постоянное внутреннее и внешнее дублирование сигналов и команд до получения устойчивых и однозначных сигналов об их получении и понимании; использование предельно коротких и часто условных речевых сигналов и сообщений без ущерба для понимания;

– использование средств беззвучной коммуникации подчиняется этим же правилам. Кроме того, они должны быть удобны для передачи одной рукой и восприятия напарнику, располагающемуся с разных сторон и на различных уровнях.

Для обеспечения задач беззвучной коммуникации используются общие команды, выполняемые рукой, они сразу заметны (поднятие, вращение в плечевом суставе, для уточнения используются сгибание и разгибание рук в локте, и запястье,

повороты ладони и использование пальцев).

Бывает, что ситуации, в которые попадают сотрудники полиции, с первого взгляда кажутся абсолютно безопасными. Между тем, даже самые обычные задания могут стать опасными. В процессе обучения и последующей работы офицеры должны уделять большое внимание применению методов обеспечения собственной безопасности и не забывать об опасности принятия неправильных допущений касательно нарушителя. Нельзя быть расслабленным и самодовольным, выполняя каждый день работу. Необходимо осознавать, что каждый человек потенциально опасен и жизнь сотрудника зависит от его способности адекватно воспринять происходящее, тем более, что, как показали исследования, так оно и есть.

Основное правило – учитесь смотреть и видеть, слушать и слышать. Получая максимум информации, мы имеем больше шансов разрешить ситуацию таким образом, чтобы были удовлетворены все [2].

Риск, как физический, так и психологический, является сегодня объективной составляющей в профессиональный деятельности сотрудников правоохранительных органов и специальная работа по обеспечению их личной безопасности, то есть целенаправленному уменьшению такого риска до реально возможного предела, чрезвычайно важна.

Литература

1. Способы взаимодействия сотрудников органов внутренних дел при силовом задержании правонарушителя [Текст] : учеб. пособие / К. И. Егоров [и др.]. Москва : ЦОКР МВД России, 2007. 100 с.

2. Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Особенности обучения сотрудников полиции профессиональным навыкам применения физической силы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 47-50.

References

1. K.I. Egorov [et al.]. Sposoby vzaimodejstviya sotrudnikov organov vnutrennih del pri silovom zaderzhanii pravonarushitelya [Methods of interaction of employees of internal affairs bodies during the forceful arrest of an offender]. Moscow, COKR MVD Rossii Publ., 2007, 100 p.

2. Gerasimov I. V., Barkalov S. N. Osobennosti obucheniya sotrudnikov policii professional'nym navykam primeneniya fizicheskoj sily [Features of training police officers in professional skills of using physical force]. Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta kursantov i slushatelej: sbornik statej [Actual problems of physical culture and sports of cadets and listeners: collection of articles]. Orel, V. V. Lukyanov OrYUL Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2017, pp. 47-50. (In Russia).

УДК 796.8

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ТХЭКВОНДО КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

EXERCISES FROM TAEKWONDO AS A MEANS OF IMPROVING THE PROFESSIONAL TRAINING OF COURSANTS IN PHYSICAL TRAINING CLASSES IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE SYSTEM OF THE MINISTRY OF THE INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Московченко Тимур Святославович
курсант, рядовой полиции
Нижегородская академия МВД России
г. Нижний Новгород, Россия
Moskovchenko Timur Svyatoslavovich
Cadet, private rank of police
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Nizhny Novgorod, Russia

Хаченкова Ксения Юрьевна
преподаватель, старший лейтенант полиции
кафедра физической подготовки
Нижегородская академия МВД России
Khachenkova Ksenia Yurievna
lecturer, senior police lieutenant
department of physical training
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация*. В статье рассматривается возможность внедрения упражнений из тхэквондо на занятия по дисциплине «физическая подготовка», приводятся варианты упражнений и даны рекомендации по их выполнению.*

Abstract. *The article discusses the possibility of introduction taekwondo exercises into classes in the discipline of «physical training», provides options for exercises and gives recommendations for their performance.*

Ключевые слова: *тхэквондо, физическая подготовка, физические упражнения*
Keywords: *taekwondo, physical training, physical exercise*

Тхэквондо — вид боевого искусства, на протяжении многих веков развивающийся в Корее. Тхэквондо как вид корейских боевых искусств, располагает богатым арсеналом приемов — их насчитывается более трех тысяч, по количеству и качеству не уступающих технике китайского ушу и японского каратэ. В отличие от других боевых искусств в тхэквондо основное внимание уделяется разнообразной работе ног [1].

Современное тхэквондо — это профессиональный вид спорта, который входит в программу летних Олимпийских Игр и сохраняет тенденции боевого искусства. Им сегодня занимаются более 23 млн. человек в 150 странах мира. Тхэквондо изучают как учебный предмет в школах и колледжах многих стран, оно стало неотъемлемой частью тренировок в вооруженных силах.

Устав, правила соревнований и аттестационных тестов тхэквондо отвечают требованиям международного профессионального вида спорта.

Тхэквондо – олимпийский вид спорта. В России С 1991 года ежегодно проводятся чемпионаты и первенства России по тхэквондо по 4 возрастным категориям среди мужчин и женщин, молодежи, юниоров, кадетов. Российские спортсмены традиционно входят в число сильнейших команд Европы и Мира.

В настоящее время существуют различные виды боевых искусств, упражнения из которых можно успешно использовать для совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) России. Одним из них является тхэквондо. Те, занимающиеся данным видом спорта имеют отличную растяжку, высокий уровень выносливости, и развитые координационные способности.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является частью профессиональной подготовки будущего сотрудника полиции, и длится на протяжении всех 5 лет обучения. Для совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России, мы предлагаем использовать некоторые упражнения из этого вида спорта, которые позволят курсантам и слушателям МВД России увеличить силу и выносливость, укрепить мышц ног, а также развить координационные способности и гибкость.

Рассмотрим подробнее эти упражнения:

1. Тест на выносливость — так называемый «тест йо-йо». Этот тест рассчитан на увеличение выносливости. Отмеряется дистанция 10-15 метров (зависит от возможностей спортивного зала). На двух концах данного отрезка рисуются линии. На тест выделяется время 1-1,5 мин. Заданное время может меняться в зависимости от уровня подготовленности обучающегося. Задача курсанта за это время пробежать как можно больше, то есть как можно чаще рукой коснуться линий рубежа. Это упражнение является достаточно сложным.

2. Прыжки в высоту и прыжки в длину. Прыжки в высоту и длину способствуют развитию взрывной силы мышц ног.

Начнем с прыжков в длину. Предлагаемое упражнение можно превратить в своего рода игру. Группа делится на три команды и выстраивается в линии. Начинает первая команда. На каждый счет все участники команды совершают прыжок на максимальную длину. Один раунд производится в десять счетов. В каждой команде выявляется два лидера (человека, которые оказались дальше остальных от линии старта за эти десять счетов). Эти два человека с каждой команды проходят в следующий круг (финал), после проведения которого выявляется один победитель.

Прыжки в высоту. Для данного упражнения требуется резинка (в крайне случае скакалка). Два человека держат эту резинку с концов. Начиная с высоты колена каждый курсант с разбега перепрыгивает данный барьер, стараясь не зацепить

резинку. Курсант, который не зацепил любой частью тела барьер проходит в следующий круг, с каждым новым кругом высота резинки (скакалки) увеличивается в высоту. Это упражнение достаточно сильно нагружает четырехглавые мышцы бедра.

3. Махи ногами на время. Данное упражнение развивает выносливость, координацию и силу ног. Группа делится по парам, один человек в паре выставляет прямые руки на уровне плеч, второй поочередно перебрасывает ноги через руки напарника. Рекомендуем выполнять не менее трех подходов по одной минуте.

Также в содержание подготовительной и заключительной части занятия включались специфические упражнения на растяжку мышц ног.

Перечисленные упражнения способствуют развитию практически всех физических качеств обучающихся, и, что немаловажно, они выполняются в игровой форме, что также увеличивает заинтересованность и повышает мотивацию к лучшему выполнению упражнений и занятию в целом. Данные упражнения лучше всего включать в основную часть занятия, обязательно перед этим проводить качественную разминку.

Для того, чтобы проверить данное утверждение, нами использовались вышеперечисленные упражнения на занятиях по физической подготовке в Нижегородской академии МВД России, и затем был проведен письменный опрос курсантов, участвующих на занятии (Табл. 1). В опросе участвовало 22 респондента, это курсанты Нижегородской академии МВД России, обучающиеся на 2 курсе.

Таблица 1

Анкета для обучающихся, на занятиях у которых использовались упражнения из тхэквондо

1. Знаете ли вы, что такое тхэквондо? 1) Да 2) нет
2. Наблюдали ли вы когда-нибудь спарринг по тхэквондо? 1) Да 2) нет
3. Понравилось ли вам занятие с применением упражнений их тхэквондо? 1) Да; 2) скорее да, чем нет; 3) скорее нет, чем да; 4) нет.
4. Стоит ли продолжать применять упражнения из тхэквондо в практических занятиях по физической подготовке в ВУЗах МВД? 1) Да; 2) скорее да, чем нет; 3) скорее нет, чем да; 4) нет.
5. Если да, то как часто? 1) Каждое занятие; 2) раз в неделю; 3) два раза в месяц; 4) раз в месяц.

Продолжение табл. 1

6. По вашему мнению упражнения из тхэквондо будут полезны для физического развития? 1) Да; 2) скорее да, чем нет; 3) скорее нет, чем да; 4) нет.
7. Будут ли полезны удары из тхэквондо в рукопашном бою? 1) Да; 2) скорее да, чем нет; 3) скорее нет, чем да; 4) нет.
8. Хотелось бы вам, чтобы тхэквондо включили в систему спортивных видов единоборств МВД? 1) Да; 2) скорее да, чем нет; 3) скорее нет, чем да; 4) нет.
9. Как вы относитесь к развивающим играм из тхэквондо для общего физического развития? 1) Положительно; 2) отрицательно.
10. Хотели бы вы продолжать заниматься развивающими играми на занятиях по физической подготовке? 1) Да; 2) скорее да, чем нет; 3) скорее нет, чем да; 4) нет.

На первый вопрос 82% опрошенных ответили положительно; но при этом только половина из них видела спарринг по тхэквондо (ответ на второй вопрос). 76% респондентов ответили, что занятие им понравилось, и только один человек ответил, что занятие ему скорее не понравилось. 90% считают, что упражнения из тхэквондо стоит продолжать применять на занятиях. Особо хочется отметить, что 100% обучающихся положительно относятся к развивающим играм из тхэквондо для общего физического развития (ответ на 9 вопрос)

Понятно, что количество опрошенных пока невелико, но даже на примере одной учебной группы можно предположить, что введение упражнений и игр из тхэквондо на практических занятиях по физической подготовке будет способствовать совершенствованию физических качеств, обучающихся в образовательных организациях МВД России и повышению их интереса к занятиям.

Литература

1. Теоретические тесты для аттестации спортсменов на пояса [Электронный ресурс] // Спортивный клуб Grandmaster. – Режим доступа: http://grandmaster-rostov.ru/dokumenty-dlja-vstuplenija-v-sk-grandmaster (дата обращения: 20.11.2020).

2. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1: Спортивное единоборство : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под ред. Ю. А. Шулика [и др.]. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. — 163 с.

References

1. Teoreticheskie testy dlya attestatsii sportsmenov na poyasa [Theoretical tests for certification of athletes for belts]. Sportivnyy klub Grandmaster [Sports club Grandmaster]. Available at: http://grandmaster-rostov.ru/dokumenty-dlja-vstuplenija-v-sk-grandmaster (accessed: 04.12.2020).

2. Tkhekvondo. Teoriya i metodika. Tom 1: Sportivnoe edinoborstvo [Taekwondo. Theory and methodology. Volume 1: Combat sports]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2007, 163 p.

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СОВРЕМЕННЫХ САМБИСТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

FEATURES OF THE TRAINING PROCESS OF MODERN SAMBISTS DURING THE PRE-COMPETITION PERIOD

Глазков Николай Алексеевич
сотрудник
Академии ФСО России
Орел, Россия
Glazkov Nikolay Alekseevich
staff member
Academy of the Federal Security Service of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация*. В данной статье раскрываются особенности предсоревновательной подготовки современных самбистов.*

Abstract. *This article reveals the features of pre-competitive training of modern sambists.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, психологическая подготовка, тактическая подготовка, самбо*

Keywords: *physical training, psychological training, tactical training, sambo*

Как известно самбо является боевым видом спорта, который подразумевает систему защиты без оружия. По своей исторической сущности, данная категория представляет собой относительно молодой, но довольно популярный и динамично развивающийся тип единоборства [2]. Совокупность в наибольшей степени высокоэффективных приемов защиты и нападения составляют фундамент технического арсенала самбо. Методы и способы введения спортивной схватки были отобраны из различных видов боевых искусств, а также источником послужила национальная борьба народов мира. На сегодняшний день количество приемов беспрерывно увеличивается по мере развития спортивного единоборства. С философской точки зрения имеется в виду, что самбо – не просто вид спорта и система противодействий сопернику без оружия, но и концепция воспитания, оказывающая помощь в повы-

шении уровня функциональной готовности борцов.

Функциональную готовности принято рассматривать, как планомерную и многофакторную процедуру управления индивидуальными биологическими резервами организма самбиста с использованием различных средств и методов подготовки. Традиционно формально выделяют физическую, техническую, тактическую и психологическую (психическую) подготовку. Такая классификация целесообразна для достижения максимального удобства в определении генеральных линий развития той или иной составляющей подготовленности спортсмена на определенном периоде подготовки.

Физическая подготовка спортсменов самбистов заключается в развитии и совершенствовании функций и систем организма с целью облегчения двигательной активности в период тяжелой физической нагрузки [1].

Высокая степень физической, функциональной подготовки борца помогает ему справиться с нагрузкой на соревнованиях. Соревновательные поединки могут быть разными по количеству и времени. Здоровье спортсмена должно позволять ему справляться с физической нагрузкой, восстанавливать силы во время поединков (Рисунок 1).

Рис. 1. Структура физической подготовки самбиста

Техническая подготовка, является основополагающей, так как двигательный навык вырабатывается, долгие годы, а его совершенствованием требует очень большого терпения и самоотдачи. Развитие двигательного навыка формирует высокий уровень работы нервной и нервно-мышечной системы, и повышает качества функционирования этих механизмов, как по отдельности так и взаимодействуя друг с другом. Уровень технической подготовки спортсмена самбиста можно оценить во время работы на ковре.

Тактическая подготовка предусматривает совершенствование деятельности центральной нервной системы в период стресса, и позволяет быстро реагировать на опасную или стрессовую ситуацию в период схватки. Тактическая подготовка развивает как восприятие окружающей обстановки, анализ сложившейся ситуации, быстрое принятие решений и развивает тактическое мышление во время схватки, для не предсказуемости действий (рисунок 2).

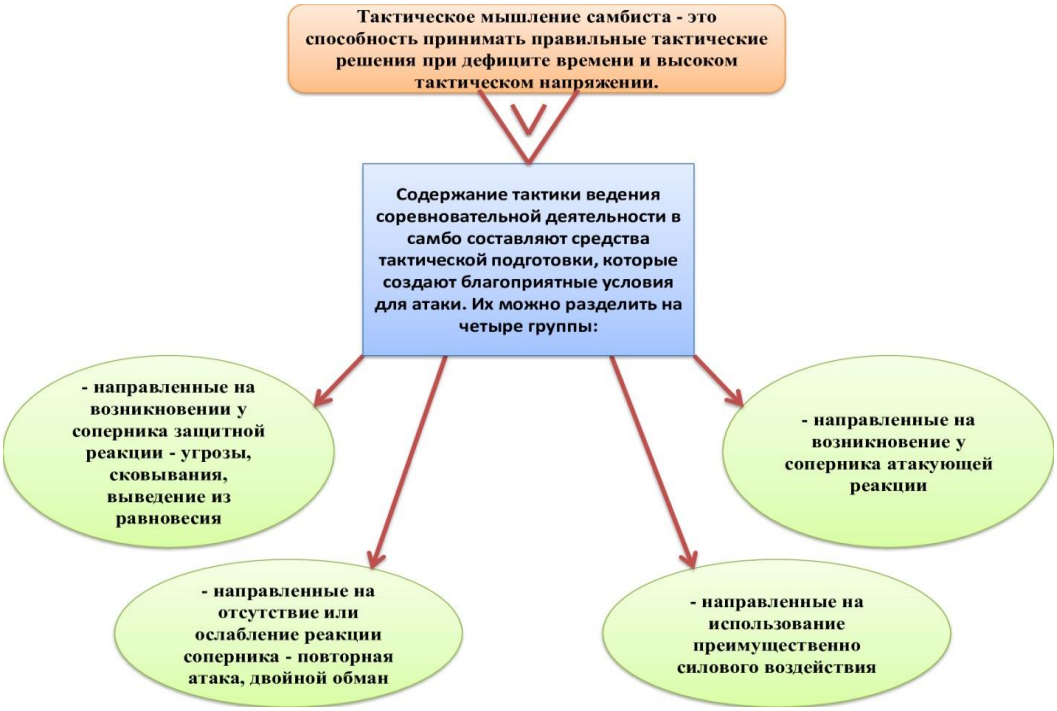


Рис. 2. Тактическое мышление самбиста

Психологическая подготовка спортсменов самбистов– подразумевает развитие работы высших отделов нервной системы и головного мозга. Психологическая подготовка напрямую связана с тактической подготовкой, они имеют одинаковые базовые свойства и механизмы повышения функциональной готовности (рисунок 3) [4].

Рис. 3. Разновидности психологической подготовки самбиста

Опираясь на мнение В. Я. Блаха, следует отметить, что строгое и точное индивидуальное планирование нагрузок в тренировочном процессе на предсоревновательном этапе имеет важнейшее значение. На протяжении данного периода времени требуется целесообразно минимизировать физические нагрузки, так как в противном случае серьезная и длительна подготовка может привезти к значительному закислению мышц, разрушению митохондрий, а значит, к исчезновению вынос-

вости, психологическая подготовленность спортсмена снизится, может возникнуть стресс, в связи с накопившейся усталостью, все умственные процессы будут замедлены. Таким образом, восстановительный период на любом этапе предсоревновательной подготовки необходим. Перетренированность спортсмена, на много хуже чем не до-тренированность, об этом должен знать каждый тренер.

Самый ответственный период в тренировочном процессе спортсменов это предсоревновательная подготовка к главному турниру года, как правило, этими соревнованиями являются Первенства и Чемпионаты России по самбо. Максимальная подготовка к таким важным стартам начинается за 5-6 месяцев, постепенно подводя спортсмена на пик формы, с обязательным участием на второстепенных турнирах, перед главным стартом сезона.

Тренером должна проводиться разносторонняя работа со спортсменом все выше перечисленные аспекты подготовки спортсмена должны начать взаимодействовать друг с другом:

1. Физическая подготовка;
2. Тактическая подготовка;
3. Психологическая подготовка [3].

Структура предсоревновательного периода тренировочных занятий спортсменов обязательно должна состоять из микроциклов и мезоциклов. Примерное сочетание и нагрузка недельных микроциклов, в мезоциклах различного типа раскрыта в таблице 1.

Таблица 1

Сочетание и нагрузка недельных микроциклов, в мезоциклах различного типа

Мезоцикл	Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)			
	1	2	3	4
Втягивающий	Втягивающий – средняя нагрузка тренировочного занятия (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающий – средняя нагрузка тренировочного занятия(1 занятие с большой нагрузкой)	Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Базовый	Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Ударный – большая нагрузка (5 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный – большая нагрузка (5 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка	Ударный – большая нагрузка (5 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	Подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный – малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Соревновательный – тренировочная нагрузка малая	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный – тренировочная нагрузка малая

Подводя итоги выше изложенного, следует отметить, что успешная подготовка спортсмена, показывающего высокие спортивные достижения строится из множества факторов и индивидуальной работы грамотного тренера.

Повышения уровня функциональной готовности зависит непосредственно от эффективности осуществления индивидуального подхода в многолетнем тренировочном процессе подготовки самбиста. На сегодняшний день следует отметить, что техническая, психологическая и функциональная готовность самбиста выступает в качестве основного компонента профессиональной деятельности тренера, так как параметры психологической подготовленности, владения техникой и тактикой являются определяющими по сравнению с другими видами подготовки, для достижения высокого спортивного результата.

Литература

1. *Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.*
2. *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.*
3. *Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты подготовки дзюдоистов к соревнованиям // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 128-133.*
4. *Махов С. Ю., Губанов Э. В. Формирование волевых качеств спортсменов-рукопашников // Наука-2020. 2018. № 5 (21). С. 45-55.*

References

1. *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.*
2. *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.*
3. *Kuznetsov M. B. Nekotorye aspekty podgotovki dzyudoistov k sorevnovaniyam [Some aspects of training judokas for competitions]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-2 (17), pp. 128-133.*
4. *Makhov S. Yu., Gubanov E. V. Formirovanie volevykh kachestv sportsmenov-rukopashnikov [Formation of volitional qualities of ath-letes-hand-to-hand fighters]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 5 (21), pp. 45-55.*

УДК 796.015

ИНТЕГРИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

INTEGRATED MEANS AND METHODS OF PHYSICAL TRAINING IN SELF-ISOLATION

Шакула Кристина Викторовна
студент
Институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shakula Kristina Viktorovna
student
institute of russian language and literature
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Лукьянова Людмила Михайловна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lukyanova Lyudmila Mikhailovna
senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. Данная работа рассматривает основные средства и методы физической подготовки, их типы, рекомендации и особенности, которые необходимо учитывать при выполнении физических упражнений. Также, были разработаны рекомендации, необходимые для поддержания физической активности в условиях самоизоляции.*

Abstract. *This work examines the main means and methods of physical training, their types, recommendations and features that must be taken into account when performing physical exercises. Also, recommendations have been developed to maintain physical activity in self-isolation.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, подготовленность, спортивная форма, особенности, средства физической подготовки, рекомендации*

Keywords: *physical fitness, fitness, sports form, features, means of physical training, recommendations*

Физическая подготовка играет важную роль в жизни каждого человека: поддерживает физиологическое здоровье, может быть применима в оздоровительных и лечебных целях. Под физической подготовкой в научной литературе понимается

«педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную» [1, с. 89]. Актуальность физических тренировок в жизни человека обосновывается определением уровня развития физических способностей и качеств, которые влияют на те или иные достижения и продуктивность данных тренировок в том или ином виде спорта.

Эффективность физических тренировок может быть определена только при регулярном занятии физической культурой. Физическая подготовленность человека во многом зависит и от спортивной специализации. В рекомендациях по каждому виду спорта определена скоростно-силовая возможность, распределение параметров который происходит с учетом биологических, гендерных и возрастных особенностей.

Различают общую и специальную физическую подготовку [3, с. 134]. Если занятие ОФП производится с учетом общих средних физических показателей, средствами которой могут быть различные физические упражнения, тем или иным способом воздействующие на организм человека, то специальная физическая подготовка осуществляется по определенным индивидуальным показателям, средствами которой могут быть специальные соревновательные упражнения.

Физическая подготовленность человека – это некий комплекс результатов разных видов подготовки: физической, психической, тактической и технической подготовки. А под спортивной формой понимается «высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки спортсмена (технической, физической, тактической, психической)». В отличие от подготовленности, спортивная форма определяется проявлением восприятия соревновательной деятельности, которая может быть отдельной для каждого вида спорта.

Рассмотрим некоторые средства физической подготовки. Одним из самых распространенных являются физические упражнения. В научной литературе под соревновательным упражнением подразумевает «целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта» [5, с. 460].

Еще одним средством физической подготовки являются подготовительные упражнения. У данного средства есть некоторые схожести с соревновательными упражнениями, к этим сходствам относится структура, возрастная и временная интеграция. Специально подготовленные упражнения могут быть подводящими или развивающими. К первому типу относятся все упражнения, которые предназначены для освоения техники или формы движений. Ко второму – все, которые способствуют развитию физических показателей – силы, выносливости, гибкости и т.д.

К данным упражнениям относят такой тип упражнений, как имитационные, они выполняются по определенной структуре с учетом характера выполнения.

При общей подготовке человека используются общеразвивающие упражнения, компонентами данных упражнений могут являться упражнения для подготовки

к разным видам спорта.

Широкое распространение при физической подготовке получают естественно-оздоровительные средства. В. А. Маргазин относит к ним следующее «водные и воздушные процедуры, тренировочные занятия в различных погодных условиях, в условиях среднегорья и высокогорья» [7, с. 120]. Такие средства используются в основном с целью повышению устойчивости организма человека к: влиянию согревания, влиянию охлаждения, к условиям недостатка кислорода. Важность таких средств подкрепляется необходимостью укрепления здоровья [2, с. 50].

Актуальная мировая проблема, с которой человечество столкнулась в 2020 году – повсеместное распространение коронавирусной инфекции или COVID-19. На заседании комитета по чрезвычайным ситуациям ВОЗ вспышка коронавируса была признана чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения. В целях предотвращения распространения инфекции, правительства многих стран были вынуждены объявить карантин, призывая сограждан соблюдать режим самоизоляции.

В связи с данными ограничениями, необходимо не забывать о физической самоподготовке. В течение длительного пребывания в условиях самоизоляции уменьшается уровень физической активности, что, безусловно, оказывает влияние на здоровье и качество жизни человека. Помимо снижения уровня физической активности, условия карантина отражаются и на психическом состоянии: возникновение стрессового состояния или депрессии. Чтобы избежать последствий, необходимо, в соответствии с рекомендациями ВОЗ, выделять 150 минут умеренной физической активности, или 75 минут интенсивной физической активности [4, 68].

Для того, чтобы соблюдать рекомендации ВОЗ были разработаны некоторые рекомендации для поддержания уровня физической подготовки в условиях самоизоляции:

1. Необходимо делать небольшие активные перерывы каждый день, сопровождающиеся физическими упражнениями [6, с. 134.];
2. Для того, чтобы ознакомиться с правилами выполнения физических упражнений, можно использовать онлайн-ресурсы;
3. Необходимо добавить больше ходьбы, например, убираясь в комнате или используя спортивный инвентарь;
4. Необходимо избегать длительное время в сидячем положение;
5. Применять приемы расслабления или медитации. Это позволит держать в балансе не только физическое, но и психологическое здоровье, что необходимо человеку, так как изменение режима дня сопровождается стрессом или депрессией.
6. Следить за своим питанием. Важно не забывать, что для нормального функционирования организма требуется постоянное поступление жиров, белков и углеводов. Исключать употребление алкоголя и других вредных нежелательных веществ, которые могут нарушить функционирование организма.

Разработанные рекомендации способствуют поддержанию физической подготовки в домашних условиях.

Помните, что физическое здоровье человека играет важную роль в его жизни Для профилактики возникновения различных заболеваний и укрепления иммуни-

тета, необходимо поддерживать физическую активность, с учетом индивидуальных особенностей.

Литература

1. *Баранов В. Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В. Н. Баранов, Б. Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 2 (18). - С. 89-91.*
2. *Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2015. - 368 с.*
3. *Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. И. Гришина. - Москва : Феникс, 2018. - 256 с.*
4. *Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - Москва : Академия, 2002. – 264 с.*
5. *Жилкин А. И. Теория и методика легкой атлетики / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - Москва : Academia, 2018. - 464 с.*
6. *Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний / В. П. Лукьяненко. - Москва : Советский спорт, 2003. – 224 с.*
7. *Маргазин В. А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем [Текст] / В. А. Маргазин. - СПб. : СпецЛит, 2015. - 234 с.*

References

1. *Baranov V. N., Shustin B. N. Osnovnye napravleniya nauchnykh issledovaniy v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta [The main directions of scientific research in the field of physical culture and sports]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical culture and health, 2016, no. 2 (18), pp. 89-91.*
2. *Barchukov I. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methodology of physical education and sport]. Moscow, KnoRus Publ., 2015, 368 p.*
3. *Grishina Yu. I. Obshchaya fizicheskaya podgotovka. Znat' i umet' [General physical training. Know and be able]. Moscow, Phoenix Publ., 2018, 256 p.*
4. *Zheleznyak Yu. D., Petrov P. K. Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kul'ture i sporte [Fundamentals of scientific and methodological activity in physical culture and sports]. Moscow, Academy Publ., 2002, 264 p.*
5. *Zhilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk E. V. Teoriya i metodika legkoy atletiki [Theory and methodology of athletics]. Mocsow, Academia Publ., 2018, 464 p.*
6. *Luk'yanenko V. P. Fizicheskaya kul'tura: osnovy znaniy [Physical culture: knowledge bases]. Moscow, Soviet sport Publ., 2003, 224 p.*
7. *Margazin V. A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura (LFK) pri zabolevaniyakh serdechno-sosudistoy i dykhatel'noy sistem [Therapeutic physical culture (exercise therapy) in diseases of the cardiovascular and respiratory systems]. St. Petersburg, SpetsLit Publ., 2015, 234 p.*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНОВИРУСА COVID-19

FEATURES OF ORGANIZATION OF TRAINING LESSONS IN SPORTS ORIENTATION DURING THE PANDEMIC COVID-19 CORONAVIRUS

Алтунина Оксана Егоровна
старший преподаватель
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Altunina Oxana Egorovna
senior teacher
theory and methods department of phisical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Алтунин Александр Юрьевич
тренер
Спортивная школа олимпийского резерва № 10
г. Орел, Россия
Altunin Aleksandr Yuiryevich
Sports school of the Olympic reserve No. 10
Orel, Russia

Жигалова Татьяна Петровна
тренер
Спортивная школа олимпийского резерва № 10
Орловская область, г. Мценск, Россия
Zhigalova Tatyana Petrovna
Sports school of the Olympic reserve No. 10
Orel region, Mtsensk, Russia

Аннотация*. В статье рассмотрены особенности организации тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков СШОР№10 Орловской области в условиях пандемии короновируса COVID-19. Раскрыты организационно-методические условия проведения занятий на этапе «жесткого» карантина с использованием интернет-платформы ZOOM, дана характеристика этапа индивидуальных тренировок в режиме самоизоляции. Представленные результаты свидетельствуют о положительной динамике технической и двигательной подготовленности юных спортсменов-ориентировщиков.*

Abstract. *The article discusses the features of the organization of training sessions for young orienteering athletes of the secondary school №10 of the Oryol region in the context of the COVID-19 coronavirus pandemic. The organizational and methodological conditions for*

conducting classes at the stage of "hard" quarantine using the Internet platform ZOOM are revealed, and the characteristics of the stage of individual training in self-isolation mode are given. The presented results testify to the positive dynamics of technical and motional readiness of young sportsmen-orienteers.

Ключевые слова: *спортивное ориентирование, пандемия короновируса COVID-19, самоизоляция, индивидуальные тренировки, двигательная подготовленность*

Keywords: *sport's orienteering, COVID-19 coronovirus pandemic, self-isolation, individual training, motor fitness*

Современный спорт характеризуется неуклонным увеличением интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также быстрым ростом объемов, что является мощным стимулирующим фактором развертывания адаптационных процессов обеспечивающих повышение уровня специальной работоспособности [1]. Однако, пандемия короновируса COVID-19 поставила спорт в затруднительное положение, многие соревнования были отменены или перенесены на неопределенный срок, тренировочные занятия приостановлены.

Так как, сложившаяся ситуация в России не давала никаких оптимистических прогнозов, то необходимо было искать какой-либо выход для того, чтобы спортсмены старших разрядов не потеряли набранную спортивную форму, а спортсмены младших разрядов не утратили интерес к тренировкам. Спортивное ориентирование не являлось исключением.

В связи с этим нами была предпринята попытка разработки и внедрения экспериментальной программы подготовки юниорской команды Орловской области по спортивному ориентированию.

Всю программу подготовки мы условно разделили на 3 этапа:

1 этап – «жесткий» карантин (апрель-май, 2020 г., формат онлайн-занятий);

2 этап - ослабление карантина (июнь-август, 2020 г. индивидуальные тренировки в лесопарковой зоне Орловской области);

3 этап - снятие карантина (сентябрь-октябрь, 2020 г., возобновление тренировок в полном объеме).

На первом этапе тренировки проводились в режиме видео конференций с использованием интернет-платформы Zoom. Тренировки были ограничены пространством, и поэтому были направлены на развитие скоростно-силовых, силовых, координационных способностей и гибкости. Основной метод проведения занятий – круговой. Подбор упражнений осуществлялся с учетом специфики вида спорта и включал преимущественно упражнения способствующие укреплению мышц ног, живота и спины. Время выполнения от 30 секунд в младших группах, до 60 секунд в старших, количество кругов 4-6, отдых между кругами 5-10 минут. Во время отдыха выполнялись упражнения на гибкость. В качестве оборудования использовались гимнастические скакалки, гантели, резиновые жгуты, бутылки с водой (1,5 и 5 литров). Каждые две недели проводилось тестирование двигательной подготовленности.

В таблице 1 приведены данные начального и итогового тестирования. Из таблицы 1 видно, что в результате занятий во всех группах наметилась положительная

динамика двигательной подготовленности. Наибольший прирост наблюдался в группах начальной подготовки, так как данные группы в силу своего возраста более ответственно относились к тренировкам и не пропускали занятия.

Таблица 1

Динамика двигательной подготовленности спортсменов-ориентировщиков СШОР №10 на этапе «жесткого» карантина

Группа	Контрольное упражнение							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Подъем туловища за 1 минуту, кол-во раз		Прыжки на скакалке за 1 минуту, кол-во раз		Наклон вперед из положения седа, см	
	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец
НП-2 (Орел)	10±1,2	12±1,3	26±2,1	30±2,7	100±3,2	134±2,8	13±1,2	16±0,8
НП-2 (Мценск)	12±1,1	14±2,1	28±1,8	30±2,5	110±3,6	136±3,1	14±1,1	18±0,9
ТЭ -2 (Орел)	12±1,3	14±1,7	31±1,2	36±1,4	168±2,7	202±2,2	10±1,2	13±1,1
ТЭ-2 (Мценск)	11±1,2	13±1,6	33±1,8	38±2,1	166±1,9	192±2,3	12±0,9	14±1,4
ТЭ-5 (Орел)	14±1,4	16±1,5	44±1,9	52±2,2	160±1,8	188±1,9	10±1,3	12±1,5

Те же спортсмены, которые по каким-либо причинам не могли присутствовать на онлайн-тренировках, получали по электронной почте индивидуальные задания. В конце недели данная группа должна была прислать фотоотчет о выполнении. Кроме того, спортсменам были предложены упражнения, способствующие развитию внимания и образной памяти [3, 4].

На втором этапе перед проведением индивидуальных тренировок был проведен опрос родителей в социальной сети, который позволил составить индивидуальный график тренировочных занятий в лесополосе Орловской области. Все спортсмены были поделены на три группы по степени подготовленности: низкий (3-2-ю разряд), средний (1-ю – 2 взрослый), высокий (1 взрослый разряд и выше).

В соответствие с расписанным графиком юные спортсмены в сопровождении родителей приезжали на тренировки, брали задание оставленное тренером в намеченном месте, выполняли его, присылали фотоотчет и трек тренировки. Каждые четыре недели проводились контрольные тренировки с использованием электронной отметки [2].

В Орловской области ограничения были сняты только в сентябре, несмотря на это, 90% контингента были сохранены и приступили к тренировочным занятиям. Однако, проведение соревнований по-прежнему оставалось под запретом, поэтому тренерским советом спортивной школы было принято решение проводить два раза в неделю тренировки с использованием соревновательного метода. В системе Sportident проводилась регистрация участников. Время и место тренировки обговаривалось заранее, так чтобы количество спортсменов в накопительном коридоре не превышало 30 человек.

Таким образом, когда федерацией спортивного ориентирования России были возобновлены соревнования Всероссийского уровня, команда Орловской области была готова принять в них участие (таблица 2).

Таблица 2

Результаты выступления команды Орловской области на ранговых соревнованиях

	Всероссийские соревнования «Владимиро-Суздальская Русь» 23-25.10.2020г	Первенство России, г. Алушта 1-6.11.2020 г.	Первенство России, г. Владимир 13-18.11.2020 г.	
	Индивид. программа	Индивид. программа	Индивид. программа	Эстафета
Ж до 15	14	11	10	8
М до 15	9	12	10	10
Ж до 17	-	11	-	-
М до 17	6	10	9	7
Ж до 19	6	-	-	-
М до 19	9	8	-	-

Из таблицы 2 видно, что юниорская команда Орловской области приняла в октябре-ноябре участие в трех ранговых стартах. Надо отметить, что местность соревнований проводимых в республике Крым г. Алушта является не типичной и сложной для восприятия, но, несмотря на это два представителя Орловской области попали в десятку сильнейших спортсменов, что позволило команде занять 11 место из 36 субъектов Российской Федерации.

Таким образом, разработанная экспериментальная программа подготовки юниорской команды Орловской области по спортивному ориентированию в условиях пандемии короновируса COVID-19 способствовала положительной динамике двигательной подготовленности и успешному выступлению на соревнованиях.

Литература

1. Ермолов Ю. В. Особенности тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов [Текст] / Ю. В. Ермолов, А. А. Заварзин, А. Г. Ушаков // Омский научный вестник. - 2008. - № 2(66). - С. 151-152.

2. Костылев В. Спортивное ориентирование – «гонка за итогом» или «творческий процесс?» [Текст] / В. Костылев. – Москва : ООО «ИПЦ «Маска», 2015. – 256 с.

3. Константинов Ю. С. Уроки спортивного ориентирования : учебно-методическое пособие [Текст] / Ю. С. Константинов, О. Л. Глагольева. – Москва : ФЦДЮТиК, 2005. - 328 с.

4. Кудинов В. С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе. [Текст] / В. С. Кудинов. – Волгоград : Издательский дом «Кнауб», 2017. – 116 с.

References

1. Ermolov Yu. V., Zavarzin A. A., Ushakov A. G. Osobennosti trenirovochnykh nagruzok pri podgotovke sportsmenov [Features of training loads in the preparation of athletes]. Omskiy nauchnyy vestnik - Omsk scientific bulletin, 2008, no. 2(66), pp. 151-152.

2. Kostylev V. Sportivnoe orientirovanie – «gonka za itogom» ili «tvorcheskiy protsess?» [Orienteering - "race for the bottom line" or "creative process?"]. Moscow, IPTs «Maska» Publ., 2015, 256 p.

3. Konstantinov Yu. S., Glagol'eva O. L. Uroki sportivnogo orientirovaniya [Lessons in orienteering: a teaching aid]. Moscow, FTsDYuTiK Publ., 2005, 328 p.

4. Kudinov V. S. Uchebnik po tekhnicheskoy podgotovke yunykh sportsmenov-orientirovshchikov. Uroki orientirovaniya v shkole. [Textbook on technical training of young orienteering athletes. Orientation lessons at school]. Volgograd, Izdatel'skiy dom «Knaub» Publ., 2017, 116 p.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХО–ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

HAND-TO-HAND FIGHT AS A WAY OF FORMING THE PSYCHOEMOTIONAL STABILITY OF ATHLETES

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

Аннотация*. В статье говорится о необходимости для спортсменов разных возрастных групп, занимающихся рукопашным боем, формировать и совершенствовать психологическую подготовку. Мотивация является одним из важнейших критериев для развития психологической подготовки в учебно–тренировочных и соревновательных мероприятиях от районного до международного уровня.*

Abstract. *The article speaks about the need for athletes of different age groups engaged in hand-to-hand fighting to form and improve psychological training. Motivation is one of the most important criteria for the development of psychological training in training and competitive events from the district to the international level.*

Ключевые слова: *спорт, рукопашный бой, психологическая подготовка, спортсмен, мотивация*

Keywords: *sports, hand-to-hand fighting, psychological training, athlete, motivation*

Одним из набирающих популярность и востребованность видов спортивных единоборств не только у сотрудников различных правоохранительных органов и военных структур, но и общества в целом, а также признание во всем мире – это рукопашный бой.

Рукопашный бой – это исконно русский вид единоборства, который применяется не только в правоохранительных органах, но и в массовом спорте, включающий в себя сложные и простые элементы ударов ногами и руками, бросковой техники, которые применяются в товарищеском спарринге и спортивном поединке. Уровень подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем,

постоянно возрастает. Создаются большие возможности для развития и совершенствования таких физических качеств, как: скоростно-силовые, гибкость, выносливость, а также формирование морально-волевых качеств каждого спортсмена.

Для того, чтобы спортсмен, занимающийся рукопашным боем, показывал высокий результат на спортивных соревнованиях от клубного до международного уровня необходим не только опыт участия в таких турнирах, но и высокий уровень его общей и специальной физической, технико-тактической, а также психологической подготовки.

Необходимо дать понятие психологической подготовки спортсмена. Под этим понимается система психолого-педагогического воздействия, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям от муниципального до международного уровня и удачного выступления с последующим выполнения спортивного разряда (звания) или получения какого-либо титула. Русский ученый Ж.К Холодов считал, что психологическая подготовка спортсмена, который занимается рукопашным боем, помогает создать такое психическое состояние, которое с одной стороны позволяет максимально использовать тактико-техническую и физическую подготовку, а с другой стороны помогает преодолевать определенные страхи, такие как вялость, страх поражения, закрепощенность, мандраж и другие, которые встречаются до соревнований или в процессе спортивного поединка. Многие современные ученные выделяют два основных раздела психологической подготовки: общая и специальная.

Общая психологическая подготовка регулируется следующими способами:

1. Обучение спортсменов, занимающихся рукопашным боем, комплексно-универсальными приемами, направленные на психологическую готовность в экстремальной ситуации (полная концентрация и грамотное распределение внимания; способ концентрации и т.д.);
2. Во время учебно-тренировочных мероприятий по рукопашному бою необходимо обучить спортсмена моделировать различные ситуации с помощью теоретических и практических занятий. При подготовке спортсмена к конкретному турниру необходимо его мотивировать и дать определенную установку для достижения необходимого результата и цели.

Во время учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою выделяют несколько направлений специальной психологической подготовки спортсмена:

1. Установление и направление мотивации спортсмена, для достижения им определенной цели;
2. Формирование и развитие у спортсмена определенного эмоционального состояние во время тренировочных и соревновательных мероприятиях;
3. Подготовка спортсмена к участию не только в главных соревнованиях, но и второстепенных турнирах.

Спортсмены, занимающиеся в секциях рукопашного боя во время учебно-тренировочных занятиях разбиваются на определенные группы:

a) Спортивно-оздоровительная группа;
b) Обще-специальная подготовительная группа;

c) Группа для достижения высоких спортивных результатов.

Прикладная подготовка спортсмена не вызывает сомнения, так как она является актуальной в рукопашном бою. С помощью занятий рукопашного боя любой спортсмен вырабатывает в себе важные качества: терпение, выдержка, работоспособность и конкурентоспособность, которые пригодятся в профессиональной и повседневной деятельности.

Таким образом, мотивация каждого спортсмена является важным фактором стимулирования его учебного-тренировочного процесса, который включает в себя не только общую, специальную, но и всестороннюю физическую подготовку, а также выполнение спортивных разрядов (званий) и различных спортивных достижений.

Чтобы с формировать у спортсмена положительное и правильное отношения к учебно-тренировочному процессу необходимо преодолеть типичные трудности, которые встречаются на занятиях в различных видах спортивных единоборств. К таким трудностям в деятельности рукопашного боя можно отнести: различные одиночные или комбинированные удары руками и ногами, броски, болевые приемы и т.д.

Одним из важнейших факторов психологической подготовки спортсмена-рукопашника является подготовка к участию спортивных соревнованиях различного уровня.

При подготовке спортсмена к различным спортивным соревнованиям по рукопашному бою учитывается психологическая подготовка, которая способствует к формированию психической готовности в преодолении внутреннего страха (мандраж), какой-либо трудности или нерешительности, сохранить уверенность во время спортивного поединка (спарринга) с последующим благоприятным и результативным выступлением на турнире.

В работу такой системы входят следующие направления подготовки:

1. Собирание необходимой информации в условиях проведения и участия спортивных соревнований по рукопашному бою о соперниках (фаворитах) в определенной весовой категории, в которой будет участвовать спортсмен;
2. Получение информации по уровню физической и психологической готовности, а также натренированности спортсмена с дальнейшим перспективным развитием и изменением подготовки к началу соревновательного сезона или определенному турниру;
3. Определение основных целей и задач для участия в соревнованиях различного масштаба;
4. Моделирование соревновательной обстановки в виде спаррингов с разными партнерами во время учебно-тренировочных мероприятий, которые направленны на подготовку к определенную турниру;
5. Умение использовать различные приемы контролирования стрессового состояния;
6. Саморегулирование нервно-психического состояния до и во время соревновательного процесса.

Вышеперечисленные задачи являются основными для всех видов спорта.

Для успешного выступления на соревнованиях необходимо правильно опреде-

лить цель. Именно это позволит юному спортсмену справиться с нервно-психическим напряжением, перебороть страх и проявить свои возможности в бою.

Также очень важно настроить и сохранить психическую устойчивость спортсмена в соревновательный период. Для этого тренеру необходимо объяснить, что данные соревнования являются лишь промежуточной стадией перед основными соревнованиями, переключить внимание спортсмена на любую другую деятельность. Все это делается для того, чтобы он не «перегорел».

Таким образом, рукопашный бой развивает у спортсмена не только физические качества, но и психологические, которые применяются в спортивной практике и повседневной деятельности.

Литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КНОРУС, 2017. - 304 с. - (Бакалавриат).

2. Воронкова Е. В. Особенности психической подготовки юных кикбоксеров 14–15 лет / Е. В. Воронкова // Молодой ученый. - 2017. - № 14 (148). - С. 198-200.

3. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин [и др.]. – Москва : Советский спорт, 2010. – 463 с.

References

1. Barchukov I. S. Fizicheskaya kul'tura: metodiki prakticheskogo obucheniya [Physical culture: methods of practical training]. Moscow, KNORUS Publ., 2017, 304 p.

2. Voronkova E. V. Osobennosti psikhicheskoy podgotovki yunykh kikbokserov 14–15 let [Features of mental training of young kickboxers 14–15 years old]. Young scientist - Molodoy uchenyy, 2017, no. 14 (148), pp. 198-200.

3. Kuramshin Yu. F. [et als]. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 463 p.

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДИ КУРСАНТОВ

CROSSFIT AS A MEANS OF IMPROVING PHYSICAL FITNESS AMONG CADETS

Дятлова Валентина Валерьевна
курсант, рядовой полиции
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
Dyatlova Valentina Valeryevna
cadet, ordinary police
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Махнев Никита Андреевич
преподаватель
кафедра физической подготовки
Уральский юридический институт МВД
г. Екатеринбург, Россия
Makhnev Nikita Andreevich
senior lecturer
department of physical training
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs
Yekaterinburg, Russia

Аннотация*. В статье рассматривается применение кроссфит тренировок на занятиях по физической подготовке среди курсантов ВУЗов МВД России. Проводится анализ плюсов и минусов данной тренировки в процессе оздоровления курсантов, вследствие чего определяется, стоит ли внедрять кроссфит тренировки в процесс физической подготовки в ВУЗы МВД России нашей страны.*

Abstract. *The article discusses the use of crossfit training in physical training classes among cadets of higher Education institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia. An analysis of the pros and cons of this training in the process of improving the health of cadets, which determines whether to implement crossfit training in the process of physical training in Higher education institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia in our country.*

Ключевые слова: *кроссфит тренировки, физическая подготовка, курсант, специалист, образовательный процесс*

Keywords: *crossfit training, physical training, cadet, specialist, educational process*

Внедрение новых методов в образовательную программу – это необходимый элемент для повышения эффективности усваивания материала, в частности и по физической подготовке. В связи с этим в последние годы идет тенденция оценки развития подготовленности, зачастую одним из способов выступает создание инноваций.

Многообразие подходов к решению рассматриваемого вопроса нашло отражение в трудах ученых. В частности, обратим внимание на мнение Казанцевой Н. В. о целесообразности введения в образовательный процесс кроссфит программы [5].

С нашей точки зрения, данное направление целесообразно и в деятельности ведомственных ВУЗов МВД России, в частности, при проведении занятий по физической подготовке. Новизна исследования заключается во внедрении в образовательный процесс по физической подготовке специально разработанной кроссфит-программы, которая будет направлена на повышение уровня физической подготовки курсантов ВУЗов МВД России. Поэтому для наиболее полного анализа рациональности таких нововведений, считаем, следует исследовать этот вопрос.

Основная сущность кроссфита заключается в последовательном выполнении комплекса упражнений, которые многократно повторяются. Основная направленность - правильное выполнение комплекса упражнений за минимальное время. Новатором данного направления впервые выступил Грег Глоссман.

Выделим некоторые особенности, присущие данной дефиниции:

– осуществление всестороннего воздействия. В ходе выполнения упражнений происходит смена упражнений, их интенсивности и времени выполнения, что, в свою очередь, способствует развитию и совершенствованию физических навыков у обучающихся;

– вовремя тренировки задается такой темп, который создает эмоциональное напряжение, что способствует выработке скорости и выносливости;

– коллективность проведения. Иными словами, при проведении кроссфита в группе создается соревновательный момент, что помогает активизировать все свои спортивные возможности.

Если мы обратимся к выделению разновидностей кроссфита, то одним из наиболее популярных оснований для разграничения отнесем цель выполнения кросфита. В частности, это может быть похудение, набор мышечной массы, поддержание актуальной формы [6].

Кроссфит - это система тренировок, направленная на развитие совокупности физических качеств, в том числе сила, скорость, ловкость, гибкость и т.д.[3].

Целесообразность введения данного направления в систему физической подготовки обусловлена тем, что программа может быть рассчитана для людей различного возраста, уровня подготовки, а самое важное – в любом виде спорта: гимнастика, тяжелая атлетика, легкая атлетика, игровые виды спорта и др. В зависимости от этого происходят вариации веса, количества подходов, интенсивность.

Кроме того, кроссфит является вспомогательным звеном в развитии интеллектуальных способностей, так как четкое выполнение последовательности упражнений требует концентрации и многозадачности, что может положительно сказаться и в иных сферах образовательного процесса [7].

Программа выполнения упражнений может быть различна с использованием приемов из бега, тяжелой и легкой атлетики, фитнеса. Они группируются в определенной последовательности и повторяются по кругу. Стоит обратить внимание на высокой интенсивности выполнения упражнений.

Кроссфит предусматривает прямое обучение и оценку необходимых физических навыков. Каждый курсант может сам отслеживать свой прогресс в выполнении упражнений.

Внедрение таких занятий может стать вспомогательным звеном в физическом воспитании, что в будущем может помочь в исполнении своей практической деятельности.

Рассмотрим примерную структуру данной программы:

Первоначальным этапом выступает проведение разминки. Важность данного этапа обусловлена потребностями:

1) подготовки соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам.
2) подготовки сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам.
3) повышения температуры тела.

Вторым этапом выступает обучение и совершенствование двигательных навыков. На данном этапе внимание концентрируется на постановке техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности, регуляции дыхания во время выполнения упражнений, а также на разбор различных способов выполнения двигательных задач.

Третий этап (основной), который заключается в выполнении предписанных программой упражнений. Выделим показатели эффективности:

1. Время выполнения: средняя продолжительность выполнения одного упражнения составляет 3-20 минут.
2. Количество упражнений: в среднем 1-10 упражнений.
3. Комплекс с фиксированным временем или объемом работы.

При выполнении упражнений каждый из курсантов в составе группы выполняет разработанную индивидуально программу с высокой интенсивностью, которая зависит от возраста, пола и уровня физической подготовки. Каждая тренировка должна быть от части представлять соревнование, в котором побеждает наиболее развитый курсант.

Заключительным выступает этап заминки. В данный комплекс могут быть включены элементы расслабления, растяжка и развития гибкости и эластичности мышц, работа над ошибками при решении двигательной задачи, работа над слабыми местами в подготовке.

Таким образом, на основании всего вышеизложенного сделаем вывод о том, что внедрение кросфита в комплекс заданий на занятия по физической подготовке – одно из направлений оптимизации учебного процесса, так как данный комплекс упражнений способствует полноценному развитию физической подготовленности.

Использование кроссфит-программы в образовательной деятельности по физической подготовке является перспективным направлением. Обусловлено это тем, что данный комплекс упражнений будет помогать развитию физических качеств у курсантов, что в свою очередь будет способствовать успешной сдаче нормативов по физической подготовке, а также дальнейшей практической деятельности.

В основе должен лежать индивидуальный педагогический контроль с целью контроля освоения техники выполнения упражнений в системе учебного занятия.

Это в свою очередь минимизирует количество риска травм опорно-двигательного аппарата, а также повысит эффективность развития скоростно-силовых качеств.

В связи с тем, что данное направление малоизучено: нет четкой методической базы, отсутствие специалистов, следует отметить потребность в наиболее тщательном исследовании вышеуказанных вопросов.

Литература

1. *Глубокий В. А. Кроссфит в физической подготовке студентов СибЮИ ФСКН России / В. А. Глубокий // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь, 2014. – С. 85-88.*
2. *Земцова И. И. Спортивная физиология : учебное пособие для студентов вузов/ И. И. Земцова. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 219 с.*
3. *Зиннатуров А. З. Кроссфит как направление совершенствование процесса физического воспитания в вузе / А. З. Зиннатуров, И. Г. Панов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. - 2014. – № 1. – С. 43-45.*
4. *Зиннатнуров А. З. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту : монография / А. З. Зиннатнуров. – Москва : Изд-во «ТиПФК», 2011. – 79 с.*
5. *Внедрение кроссфита в образовательный процесс вуза // Н. В. Казанцева; [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. - № 6 (172). - С. 105-108.*
6. *Кокорев Д. А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов / Д. А. Кокорев // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2016. - № 1(8). - С. 134-137.*
7. *Третьяков Н. А. Кроссфит как средство развития выносливости / Н. А. Третьяков, Н. А. Егорычева, И. В. Чернышева // Мир науки глазами современной молодежи : материалы Всероссийской научной конференции. – Ставрополь, 2014. – С. 81-84.*

References

1. *Glubokij V. A. Krossfit v fizicheskoj podgotovke studentov SibJuI FSKN Rossii [Crossfit in physical training of students of Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia]. Fizicheskaja kul'tura, sport, turizm: nauchno-metodicheskoe soprovozhdenie. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem [Physical culture, sport, tourism: scientific and methodological support. Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation]. Perm', 2014, pp. 85-88. (In Russia).*
2. *Zemcova I. I. Sportivnaja fiziologija [Sports physiology]. Kiev, Olympic Literature, 2010, 219 p.*
3. *Zinnaturov A. Z., Panov I. G. Krossfit kak napravlenie sovershenstvovanie processa fizicheskogo vospitanija v vuze [Crossfit as a direction of improving the process of physical education in the university]. Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kul'tura i sport - Bulletin of the Tula State University. Physical Culture and sport, 2014, no. 1, p. 43-45.*
4. *Zinnatnurov A. Z. Professional'naja podgotovka specialistov po fizicheskoj kul'ture i sportu [Professional training of specialists in physical culture and sports]. Moscow, TiPFK Publ.,*

2011, 79 p.

5. Kazantseva N. V. [et als]. Vnedrenie krossfita v obrazovatel'nyj process vuza [The introduction of crossfit in the educational process of the university]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific Notes of the University named after P. F. Lesgaft, 2019, no. 6 (172), pp. 105-108.

6. Kokorev D. A. Krossfit trenirovki kak innovacionnyj komponent v fizicheskom vospitanii studentov [Crossfit training as an innovative component in the physical education of students]. Prioritetnye napravlenija razvitija nauki i obrazovanija - Priority directions of development of science and education, 2016, no. 1(8), pp. 134-137.

7. Tret'jakov N. A., Egorycheva N. A., Chernysheva I. V. Krossfit kak sredstvo razvitija vynoslivosti [Crossfit as a means of developing endurance]. Mir nauki glazami sovremennoj molodezhi : materialy Vserossijskoj nauchnoj konferencii [The world of science through the eyes of modern youth: materials of the All-Russian scientific conference]. Stavropol', 2014, pp. 81-84. (In Russia).

796.071.424.4

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN PROFESSIONAL SPORTS

Евсеева Елизавета Константиновна
студент
Кемеровский Государственный Университет
г. Кемерово, Россия
Evseeva Elizaveta Konstantinovna
student
Kemerovo State University
Kemerovo, Russia

Колесникова Наталья Владимировна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Кемеровский государственный университет
г. Кемерово, Россия
Kolesnikova Natalia Vladimirovna
senior teacher
department of physical education
Kemerovo State University
Kemerovo, Russia

Аннотация*. Высокий уровень стресса, постоянные физические и психо-эмоциональные переутомления, нарушение циркадных ритмов представляют собой хорошо изученные и часто встречаемые феномены в профессиональном спорте. Физической подготовке профессиональных спортсменов уделяется достаточное количество времени и сил, однако снижении психологических параметров состояния здоровья спортсмена не всегда вызывает должного внимания. Данная статья посвящена некоторым особенностям психологического сопровождения спортсменов и их задачам при организации жизни спортсменов, установке на достижения лучших спортивных результатов, а также подходам к восстановлению спортсменов.*

Abstract. *High levels of stress, constant physical and psycho-emotional overwork, disturbance of circadian rhythms are well-studied and frequently encountered phenomena in professional sports. A sufficient amount of time and effort is devoted to the physical training of professional athletes, however, a decrease in the psychological parameters of an athlete's health does not always cause due attention. This article is devoted to some of the features of the psychological support of athletes and their tasks in organizing the life of athletes, the attitude towards achieving the best sports results, as well as approaches to the recovery of athletes.*

Ключевые слова: *профессиональный спортсмен, спортивный психолог, психологическое сопровождение, психологическое консультирование, психологическое тренинг*

Keywords: *professional athlete, sports psychologist, psychological support, psychological*

counseling, psychological training

Подготовку профессионального спортсмена на современном этапе невозможно представить без психологического сопровождения спортивной деятельности. Виды такого сопровождения многогранны и включают психологическую поддержку, психологическое консультирование и самые разные тренинговые виды работы. Цели психологического сопровождения направлены на создание психологической основы спортивного поведения, настрой спортсмена на более высокий результат, разрешение психологических проблем, препятствующих достижению спортивных побед[2].

В данной статье конспективно рассмотрены основные подходы к психологическому сопровождению спортсменов, особенности такой работы в организационном и содержательном плане.

В научной литературе по вопросам психологического сопровождения предлагаются разнообразные подходы к определению таких понятий, как психологическое консультирование, психологическая поддержка, тренинговая работа, и собственно – психологическое сопровождение.

Основываясь на трудах отечественных психологических школ, определимся в понятиях.

Психологическая помощь [1], такой вид профессиональной деятельности, близкий к понятиям консультирования и психотерапия, где специалист психолог оказывает помощь клиенту в разрешении наиболее острых психологических проблем, состояний стресса, тяжелых фрустраций и внутриличностных и социальных конфликтов. В плане спортивной психологии занимает одно из ведущих направлений деятельности по преодолению стресса, связанного с ответственностью за результат, направленно на обучение профессионального спортсмена навыкам психологической саморегуляции, концентрации на победу.

Психологическое консультирование, наиболее поздно сформировавшиеся как отдельный вид психологической деятельности (50е года прошлого столетия) представляет собой специально организованную беседу психолога и клиента, в ходе которой разрешаются актуальные проблемы, моделируются альтернативные способы разрешения травмирующих ситуаций, позволяет клиенту увидеть ситуацию как бы со стороны и объективно оценить ее.

Психологический тренинг [1] большинством авторов определяется как специально организованное воздействие на человека или группу людей в целях формирования новых навыков, изменения целевых и мотивационных компонентов деятельности. Отдельно рассматривается социально-психологический тренинг, когда совершенствуются социальное взаимодействие участников группы, улучшаются навыки общения и работы в группе.

И наконец, основное понятие данной работы – психологическое сопровождение [1]. В широком смысле, психологическое сопровождение очень широкое понятие, включающее в себя психологическую помощь, консультирование, тренинги, а также психологическую диагностику и прогноз динамики изменений личности в ходе психологической работы.

Психологическое сопровождение это комплекс методов и подходов способствующих адаптации личности к новым условиям деятельности, предупреждение, а иногда и коррекция личностных, поведенческих отклонений, механизм индивидуального подхода к каждому участнику условной группы, коллектива. В силу специфичности спортивной деятельности – соревновательный дух, стремление к преодолению достигнутого, высокие требования к волевым и эмоциональным составляющим личности спортсмена. Высокие достижения и неизбежные неудачи, фрустрации в достижении цели, полная самоотдача и ориентация на конкретный результат, чувство ответственности перед коллективом, болельщиками предъявляют особые требования системе оказания психологической поддержки на всех этапах спортивной карьеры. Таким образом, психологическое сопровождение рассматривается нами как создание психологических условий для достижения наилучшего результата каждым конкретным спортсменом, содействие полноценному развитию личности и предупреждение психических срывов и нарушения приспособительных механизмов [3].

Проведя анализ существующих подходов к осуществлению психологической поддержки в спорте, нами выделен ряд задач решаемых психологией в спортивной деятельности.

1. Формирование и поддержание необходимой мотивации на продуктивную тренировочную и соревновательную деятельность.
2. Конкретизация целей спортивной карьеры,
3. Формирование ценностно-смыловой сферы спортсмена, создание нравственной основы спортивной деятельности.
4. Повышение стрессоустойчивости и формирование навыков саморегуляции.
5. Развитие особого, «спортивного» характера, с выраженной соревновательностью, волевыми качествами, способность соподчинить свою жизнь требованиям достижения результата.
6. Индивидуальная и групповая психологическая готовность к проведению спортивных соревнований, настрой на победу.
7. Разрешение личностных, групповых, семейных проблем, препятствующих достижения высоких результатаов.
8. Ранняя диагностика и коррекция психологических проблем спортсмена.
9. Создание позитивного психологического климата в спортивных коллективах.
10. Сплочение команды.
11. Прочие состояния и ситуации требующие интервенции профессионального психолога.

Перечисленные задачи вытекают из основных характеристик спортивной деятельности по Попову А. Л.

Первое и самое главное – это мотивация спортсмена, которая способствует многолетним, зачастую изматывающим тренировкам, направленным на достижение спортивного результата, самореализации и самовоплощении в спортивной деятельности, спорт как мировоззрение, как наиболее желательный способ жизнедеятельности, подчинение отвлеченных мотивов деятельности единой задаче

– достижение результата. Соответственно второе – высокие требования к волевым качествам спортсмена, способность преодолевать трудности на исходе сил и мотивации. Целеустремленность спортсмена, способность придерживаться намеченного курса в спортивной карьере, правильное распределение сил и возможностей, способность проявить свои навыки и характер одномоментно в рамках соревнований. Немаловажным является групповая сплоченность, особенно в групповых видах спорта. Понимать несказанное, «чувство локтя», работа на общий результат, примат целей команды над собственными целями и установками. И конечно, спортивная деятельность является крайне стрессогенной, требующая сохранять продуктивность деятельности под постоянным давлением удач и промахов, влияния болельщиков и всего общества в целом (в спорте высоких достижений).

Делая выводы из теоретического обзора существующих методов и задач психологического сопровождения спортивной деятельности, очевидно, что профессиональная работа психолога с отдельными спортсменами и спортивными коллективами имеет множество точек приложения. Действительно, современный спорт больших достижений невозможно представить без психологического сопровождения хотя бы в одной из перечисленных моделей – психологической помощи, психологического консультирования, тренинговой работы. Однако наиболее перспективным видится развитие психологического сопровождения как наиболее комплексного подхода решению задач спорта, многогранной, с упором на личностные качества спортсмена подготовка к достижению максимальных спортивных достижений.

Литература

1. Байкова И. А., Головач А. А., Тарасевич Е. В., Порахонько С. А., Чистов А. В. Психотерапия в спорте. Минск : Белорусская медицинская академия последипломного образования, 2006. 56 с.

2. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.

3. Козин А. П. Психогигиена спортивной деятельности. Киев : Здоров'я, 1985. 128 с.

4. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения. Москва : Педагогика, 1984. 472 с.

References

1. Baikova I. A., Golovach A. A., Tarasevich E. V., Porakhonko S. A., Chistov A. V. Psihoterapija v sporte [Psychotherapy in sports]. Minsk, Belarusian Medical Academy of Postgraduate Education Publ., 2006, 56 p.

2. Gogunov E. N., Mart'janov B. I. Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta [Psychology of physical education and sport]. Moscow, Academy Publ., 2000, 288 p.

3. Kozin A. P. Psihogigiena sportivnoj dejatel'nosti [Psychohygiene of sports activities]. Kiev, Zdorov'ya Publ., 1985, 128 p.

4. Stouns Je. Psihopedagogika. Psihologicheskaja teorija i praktika obuchenija [Psychological theory and practice of teaching]. Moscow, Pedagogika Publ., 1984, 472 p.

УДК 796.5

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И МЫШЛЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА 11-12 ЛЕТ

DEVELOPMENT OF COORDINATION AND THINKING IN STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENT 11-12 YEARS

Акатова Алевтина Анатольевна
доктор медицинских наук, профессор
кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет
г. Пермь, Россия
Akatova Alevtina Anatolyevna
PhD., professor
department of sports disciplines and adaptive physical culture
Perm state University of Humanities and education
Perm, Russia

Федорова Тамара Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет
г. Пермь, Россия
Fedorova Tamara Alexandrovna
PhD., associate professor
department of sports disciplines and adaptive physical culture
Perm state University of Humanities and education
Perm, Russia

Аннотация*. В статье рассмотрено использование комплексных заданий на координацию и наглядно-образное мышление в тренировочных занятиях спортсменов - ориентировщиков с нарушением слуха 11-12 лет. При выполнении упражнений на координацию, давались задания на наглядно-образное мышление. Результаты формирующего эксперимента подтвердили эффективность комплексных заданий.*

Abstract. *The article considers the use of complex tasks for coordination and visual-imaginative thinking in training sessions of orienteering athletes with hearing impairment aged 11-12 years. When performing coordination exercises, tasks were given for visual and imaginative thinking. The results of the formative experiment confirmed the effectiveness of complex tasks.*

Ключевые слова: *спортивное ориентирование, координация, наглядно-образное мышление, Сурдлимпийские игры, глухота, комплексные задания*

Keywords: *orienteering, coordination, visual and imaginative thinking, Deaflympic games, deafness, complex tasks*

Включение в Сурдлимпийские игры - спортивного ориентирования, а также современная жизнь создала мощные стимулы к активному занятию спортом, и вызвала интерес к спортивным мероприятиям среди обучающихся с нарушением слуха.

Спорт глухих (спортивное ориентирование) - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности, отметиться на них. Важными двигательными навыками, необходимыми для ориентировщиков, являются выносливость и координация движений.

В спортивном ориентировании ведущими физическими качествами являются выносливость и координация движений, и для достижения высоких спортивных результатов необходимо развитие наглядно-образное мышления. Включение в Сурдлимпийские игры вида – спортивное ориентирование, предъявляет новые требования к подготовке спортсменов с нарушением слуха. Состязания по спортивному ориентированию проходят в лесном массиве. Трассы с каждой возрастной категорией усложняются, дорожные варианты передвижения меняются на азимутальные движения и ориентирование по точкам. Спортсмены-ориентировщики, на дистанции, преодолевают препятствия в виде болота, ручьев, различных преград, по трудно пробегаемых лесов и т.д.

Экстремальный вид спорта требует более тщательного планирования, подбора средств и методов в тренировочном процессе. Циклическая работа спортсмена на трассе, как бег, меняется на ациклическую деятельность. Бег чередуется прыжками через поваленные деревья, различные ямы, кочки. Исследования ученых и собственные наблюдения, говорят о том, что развитие координационных качеств у глухих и слабослышащих детей отстают от здоровых людей. В связи с этим поиск и использование новых, нестандартных средств развития координации актуален в настоящее время. Чтение карты требует развития наглядно-образного мышления, что также необходимо развивать у спортсменов с нарушением слуха.

У глухих и слабослышащих обучающихся, особенностью физического развития, является нарушение функций вестибулярного и кинестезического анализаторов. Спортсмены с низкой вестибулярной устойчивостью, также нарушается координация движений, равновесие, снижается пространственная ориентировка, при передвижении в лесном массиве, когда приходится перепрыгивать через бревна, ямки, по кочкам.

Глухота - не просто причина неспособности к человеческому общению, глухой человек все воспринимает по-другому [6, с. 281].

Взаимосвязь двигательного и слухового анализатора, корректируется не только зрением, но и слухом. Слуховые сигналы, как и зрительные, участвуют в регуляции движений, поэтому выключение слуха из системы анализаторов означает не просто изолированное «выпадение» одной сенсорной системы, а нарушение всего хода развития данной категории людей [3, с. 412].

Потеря слуха у детей сопровождается в 62% случаев дисгармоничным физическим развитием, в 44% - дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), в 80% - задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих и слабослышащих детей [1, с. 5]. Наиболее распростра-

ненными являются заболевания дыхательной системы, нарушения интеллекта, вегетативно-соматические расстройства. Ограниченный поток внешней информации из-за поражения слуха искажает восприятие ее смысла, затрудняет общение, вызывая негативные эмоции и стрессовые переживания. Недостаточность слуха приводит к нарушениям развития речи, а часто к ее отсутствию, что ограничивает возможности мышления, отражается на особенностях поведения - замкнутость, нежелание вступать в контакт. Для двигательной сферы характерны нарушения координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки [2, с. 101].

Координацией движений принято называть способность сочетать психологические и физические процессы в едином целенаправленном движении. Это качество необходимо для успешного проведения большинства физических действий, в том числе и в повседневной жизни. И на наш взгляд очень важен в спортивном ориентировании.

Таким образом, координацию определяют возможности человека к управлению и организации движений. Для их проявления определяющим фактором является преодоление координационных трудностей, которые возникают в процессе решения различных двигательных задач.

Среди многообразия координационных качеств, в спортивном ориентировании принято выделять наиболее такие важные, как:

- способность ориентироваться в пространстве и времени,
- способность к равновесию;
- способность к быстрой перестройке двигательной деятельности.

Умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении и есть способность ориентироваться в пространстве и времени. Ее проявление и развитие в значительной мере зависит от быстроты восприятия и оценки пространственных условий действия, которая достигается на основе комплексного взаимодействия анализаторов, среди которых ведущая роль принадлежит зрительному анализатору.

Наиболее типичными упражнениями на ориентирование в пространстве могут быть: бег по сильно пересеченной местности с преодолением всевозможных препятствий, а также установленных в зале или на спортивной площадке, по лабиринту и т.п.

И. М. Сеченов отмечал, что активное передвижение раздвигает границы осваиваемого ребенком пространства. Чувственное познание окружающего пространства является предпосылкой для развития у них восприятия пространства и составляет основу ориентировки в окружающей действительности.

Степень развития координационных качеств в значительной степени зависит от того, на сколько, развито у обучающихся способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Достижение необходимого уровня двигательно-координационных качеств является одним из важных компонентов здоровья, а показатели развития базовых двигательных координаций могут быть ориентиром при оценке физического развития человека.

Таким образом, активная двигательная деятельность теснейшим образом связана с практическим освоением пространства и формированием пространственных представлений. Большинство исследователей сходятся во мнении, что пространственная ориентировка – это способность человека определять свое местоположение и других объектов в пространстве, а также дифференцировать направление в пространства и свободно передвигаться в нем.

Основные пространственные категории, овладение которыми необходимы для успешной ориентировки на местности и преодоления расстояния являются знание направления пространства, определения местоположения в пространстве субъекта или какого-либо объекта, понимания перемещения, оценки расстояния расположения объектов.

Для человека, оказавшегося в незнакомой местности, ориентирование является одним из важных условий обеспечения жизнедеятельности. Ориентирование на местности - это значит уметь определять стороны горизонта, свое местоположение относительно местных предметов и элементов рельефа, выбрать нужное направление движения и выдержать это направление в пути.

Тренировочные занятия спортивным ориентированием это отличные упражнения для тела и ума. Ориентирование в пространстве представляет собой сложную познавательную деятельность, в которой участвуют такие психические функции как восприятие, мышление, память. Связь между местностью и изображением на карте представляет сложный мыслительный процесс спортсмена-ориентировщика. Прохождение соревновательной дистанции требует постоянной работы головного мозга, только благодаря четкому переводу условных знаков в образ местности, позволяет практически безошибочного прохождения трассы. Каждая местность имеет свои сложности в «чтении» карты. Техника ориентирования отличается в горной местности от мелкого рельефа или пойменной местности. Успешное преодоление соревновательных трасс зависит как от уровня технической подготовленности спортсменов, так и от уровня развития наглядно-образного мышления. Успешное формирование наглядно-образного мышления у обучающихся возможно под руководством тренера-преподавателя, с учетом особенностей креативного мышления и решения проблем развития творческого мышления. Развитие наглядно-образного мышления неотделимо от формирования навыков передвижения по незнакомой местности. Чем более универсальные и совершенные навыки у воспитанников, чем богаче их воображение, тем лучше сличение карты с местностью.

Навыки создания образов объектов приобретаются с опытом, для чего необходимо внимание, умение сравнивать ландшафт местности, концентрации и собранности.

По нашему мнению, условия формирования наглядно-образного мышления включают в себя:

– соотношение задач открытого и закрытого типа;
– сочетание условий для развития наглядно-образного мышления с навыками его практического использования;
– доминирование развивающих возможностей учебного материала над его

информационным богатством;

- высокая самостоятельность образовательной деятельности;
- индивидуализация;
- проблематизация.

Создавая вышеуказанные условия для учащихся, мы стимулируем формирование у них наглядно-образного мышления, что дает им возможность самореализации прохождения лесных трасс. Цель «изучить использование символических обозначений на спортивной карте» может быть конкретизирована через следующие реальные опознаваемые действия ученика: «воспроизводит по памяти символы, употребляемые на спортивной карте», «опознает символы на карте», «читает карту, используя символы», «составляет карту, пользуясь символами», «по заданной карте, пользуясь символами, составляет профиль рельефа» и т.д.

Использование в тренировочном процессе, предложенную американским ученым Б. С. Блумом таксономию целей обучения - систематизация целей обучения, в основе которой лежит последовательность уровней усвоения учебного материала, позволило повысить формирование наглядно-образного мышления следующими упражнениями:

1. Переключение с одной спортивной карты на другую (разные типы местности).
2. Выбор движения сложных перегонов дистанции, контрольных точек прохождения, привязки.
3. Постановки проблемы поиска контрольных точек.
4. Составление профилей разной местности.
5. Планирование дистанций с определенными установками.

Цель нашего исследования: выявить эффективность использования комбинированных заданий, упражнений на координацию и мышление у занимающихся спортивным ориентированием в экспериментальной группе.

Исследование проводилось в ГКБУ «Спортивно-адаптивной школе Паралимпийского резерва» Пермского края. Период исследования: ноябрь 2019 – март 2020 г., контингент испытуемых – обучающиеся 11-12 лет. Всего респондентов было 16 обучающихся, по восемь мальчиков в контрольной и экспериментальной группах.

В экспериментальную группу входили подростки, занимающиеся спортивным ориентированием, а в контрольную, легкой атлетикой. Тренировки проходили по три раза в неделю в обеих группах. За время эксперимента проведено по 56 тренировочных занятий в обеих группах по 90 минут. В ЭГ в тренировочном процессе использовался разработанный комплекс упражнений на координацию и креативных заданий.

До начала эксперимента испытуемые КГ И ЭГ практически не отличались между собой по показателям развития координированности и наглядно-образного мышления.

Обработка результатов проводилась с помощью методов математической статистики Манни-Уитни.

По нашему мнению, наиболее важно развивать такие виды координационных видов как ориентацию в пространстве, чувство равновесия, быструю перестройку

двигательной деятельности.

Тестирование, которое включало в себя контрольные упражнения в спортивном зале, для определения развития координационных качеств и мышления, были следующими:

1. Проба Ромберга. Выполнение упражнения: И.п. – основная стойка, на носках, руки вверх, глаза закрыты. Положение тела фиксировать время (без схождения с места). Данный тест характеризует уровень развития двигательного навыка сохранения статического равновесия в усложненных условиях.

2. Челночный бег. Для определения способности к быстрому реагированию. Длина участка - 3м. На противоположной стороне лежат два кубика. Испытуемый бежит на противоположную сторону забирает один кубик, несет его обратно и далее возвращается за вторым кубиком, время останавливается, когда два кубика лежат на линии старта.

3. Полоса препятствий. Для определения способности к быстрой перестройке двигательной деятельности. Прохождение полосы за короткий промежуток времени. 1. Бег по гимнастической скамейке. 2. Прыжки с ноги на ногу по обручам (обручи расположены на полу). 3. Бег приставными шагами с использованием гимнастической лестницы расположенной на полу. 4. Кувырок вперед. 5. Пролезание под барьером.

4. «Исключи лишнее» Л. Пенроуз. Цель данного теста - исследовать аналитико-синтетическую деятельность сферы мышления у детей, их умения выделять и строить обобщения понятий. Порядок работы. Испытуемому предъявляют бланк и говорят: «Здесь в каждой строке написано пять слов, из которых четыре можно объединить в одну группу и дать ей название, а одно слово к этой группе не относится. Его нужно найти и исключить (вычеркнуть). Скажи, какой из них лишний и как можно назвать остальные четыре, если их объединить в одну группу».

Анализ динамики показателей результатов развития координированности и мышления показал, что более высокий прирост результатов показали испытуемые экспериментальной группы (табл.1).

Таблица 1

Показатели развития координации и мышления респондентов КГ и ЭГ до и после формирующего эксперимента

показатели	**группы**	**Сентябрь 10.09.2019.**	**Март 13.03.2020.**	**U**	**p**
Проба Ромберга, сек	КГ	3.2±0.52	3.94±0.64	2.26	p>0.05
	ЭГ	2.89±0.59	6.39±0.67	4.21	p<0.01
Челночный бег, сек	КГ	9.17±0.42	9.1±0.42	2.26	p≥0.05
	ЭГ	9.32±0.48	8.1±0.44	3.25	p<0.01
Полоса препятствий, сек.	КГ	16,83±1,23	16,02±0,4	27	p>0,05
	ЭГ	16,63±0,37	14,65±0,5	8	p <0,05
«Исключи лишнее», кол-во	КГ	1.9±0.73	1.9±0.73	2.26	p≥0.05
	ЭГ	1.7±0.82	4,9±2,31	4.11	p<0.01

Результаты первого упражнения, а именно Проба Ромберга показали достоверный прирост результатов у мальчиков в ЭГ, прирост составил 12,8%, а в КГ на не значимом уровне вырос на 10,7%.

Анализ результатов челночного бега показал, что у мальчиков в ЭГ показатели достоверно выросли с 16,63 до 14,65 с, а в КГ с 16,83 до 16,02 с. Прирост составил в ЭГ 14,4%, а в КГ только 4,9%.

Результаты третьего упражнения, полосы препятствия, также достоверно изменились в лучшую сторону, в КГ у мальчиков прирост составил 3,9%, а в ЭГ на 17,2%, что говорит об эффективности подобранных упражнений.

В результате проведенного формирующего эксперимента, анализа полученных результатов наблюдается существенный прирост в ЭГ, по отношению к контрольной группе. В связи с этим можно констатировать тот факт, что во всех трех упражнениях присутствует достоверность различий в экспериментальной группе.

Мы можем утверждать об эффективности использования комплекса комбинированных упражнений для развития координационных качеств и наглядно-образного мышления у спортсменов-ориентировщиков 11-12 лет с нарушением слуха, что в свою очередь подтвердило рабочую гипотезу нашего исследования.

Литература

1. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 2001 г. // Здравоохранение Российской Федерации. – 2003. – № 3. – С. 5.

2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 191 с. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/438915 (дата обращения: 07.11.2020).

3. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн // Избранные психологические труды. – Москва : Институт практической психологии; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. – 608 с.

4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. - 616 с.

5. Мурзагалиева А. Е. Сборник заданий и упражнений. Учебные цели согласно таксономии Блума / А. Е. Мурзагалиева, Б. М. Утегенова. – Астана : АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы» ; Центр педагогического мастерства, 2015. – 54 с.

6. Myklebust H. R. Non - verbal learning disabilities: assessment and intervention / H. R. Myklebust // In Myklebust H. R.(Ed) Progress in learning disabilities.- New York, Rune & Stratton, 1975, v.3. – P. 281-301.

References

1. Gosudarstvennyj doklad o sostojanii zdorov'ja naselenija Rossijskoj Federacii v 2001 g. [State report on the state of health of the population of the Russian Federation in 2001]. Zdravoohranenie Rossijskoj Federacii - Health Of the Russian Federation, 2003, no. 3, pp. 5.

2. Begidova T. P. Osnovy adaptivnoj fizicheskoj kul'tury [Fundamentals of adaptive physical culture]. 2nd ed. Moscow, Yurayt Publ., 2019, 191 p. Available at: https://urait.ru/bcode/438915 (accessed: 07.11.2020).

3. Bernshtejn N. A. Biomehanika i fiziologija dvizhenij [Biomechanics and physiology of movements]. Izbrannye psihologicheskie trudy [Selected psychological works]. Moscow, Institute of practical psychology Publ., Voronezh, NPO "MODEK" Publ., 1997, 608 p.

4. Evseev S. P. Teorija i organizacija adaptivnoj fizicheskoj kul'tury [Theory and organization of adaptive physical culture]. Moscow, Sport Publ., 2016, 616 p.

5. Murzagalieva A. E., Utegenova B. M. Sbornik zadanij i uprazhnenij. Uchebnye celi soglasno taksonomii Bluma [Collection of tasks and exercises. Educational goals according to bloom's taxonomy]. Astana, AOO "Nazarbayev Intellectual schools" Publ., 2015, 54 p.

6. Myklebust H.R. Non - verbal learning disabilities: assessment and intervention. In Myklebust H.R.(Ed) Progress in learning disabilities. New York, Rune & Stratton, 1975, v.3. pp. 281-301.

УДК 378.22

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

PROFESSIONAL TRAINING OF A TEACHER BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF DIGITAL TRANSFORMATION OF THE EDUCATION SYSTEM

Тарасова Христина Валерьевна
студент
Волгоградский государственныйсоциально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Tarasova Hristina Valer`evna
student
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна
кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградский государственныйсоциально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nagaytseva Irina Fedorovna
PhD., sciences, associate professor
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье рассмотрены возможности профессиональной подготовки педагога средствами физической культуры в условиях цифровой трансформации системы образования.*

Abstract. *The article considers the possibilities of professional training of a teacher by means of physical culture in the conditions of digital transformation of the education system.*

Ключевые слова: *физическая культура, профессиональная подготовка, учитель физической культуры, цифровые технологии, система образовании*

Keywords: *physical education, professional training, physical education teacher, digital technologies, education system*

На современном этапе происходит активное изменение профессиональной подготовки педагога средствами физической культуры в условиях цифровой трансформации системы образования, что приводит к пересмотру требований к методике проведения уроков физической культуры, развитию методической системы профессионально-педагогической подготовки студентов факультетов физической культуры на основе интеграции оздоровительных и современных цифровых технологий в образовании.

Роль преподавателя физической культуры в информационном обществе

меняется: он перестает быть авторитарным и единственным источником знания, становится руководителем и помощником обучающихся в образовательном процессе. В процессе формирования цифровой образовательной среды по дисциплине «Физическая культура» наибольшее значение имеет не то, что ученик использует новые цифровые технологии в сфере физической культуры и спорта, а то, как это использование способствует повышению его образования и формированию физической культуры личности.

Преподаватели должны знать/уметь:

- особенности образовательного процесса в условиях цифрового общества;
- возможности цифровой среды для преподавания;
- тенденции развития цифровой грамотности гражданина;
- основные инструменты и ресурсы персональной обучающей среды;
- осознанно формировать персональную обучающую среду;
- выстраивать систему обучающего контекста на основе открытых цифровых источников;
- анализировать образовательные данные;
- применять технологии смешанного и адаптивного обучения [2].

Профессионалы нового уровня должны уметь быстро учиться, синтезировать идеи из разных областей, иметь способность к адаптации. Цифровые компетенции в образовании должны быть направлены на:

1. Совершенствование применения цифровых технологий в преподавании и обучении;
2. Развитие навыков, необходимых для цифровой трансформации;
3. Опора на анализ и прогнозирование на основе данных в образовании.

Тем не менее, было бы ошибкой полагать, что цифровые технологии автоматически решают все проблемы в образовании и сами по себе приводят к улучшению условий обучения. Ведь стиль преподавания – будь то метод проектов, фронтальный урок, обучение в сотрудничестве или урок, ориентированный на преподавателя – не зависит от использования технологий. Однако их применение часто приводит к изменению соответствующего стиля преподавания. Гибкость и качество процесса обучения может обеспечить только целенаправленное формирование позитивного взаимодействия педагога и обучающихся [1].

Современные условия цифровой трансформации системы образования диктуют необходимость совершенствования процесса профессионально-педагогической подготовки студентов факультета физической культуры. Первоочередным средством для данного процесса становится применение современных цифровых технологий, явные преимущества которых способствуют развитию существующей методики обучения: наглядность, возможность использования различных форм представления информации: звук, изображение, удаленный доступ, обработка и хранение больших объемов данных. Цифровые технологии обеспечивают разработку информационной среды в сфере профессиональной подготовки педагога, которая включает научно-методическое обеспечение по конкретной дисциплине, программно-педагогические средства, базирующиеся на возможностях технологий

мультимедиа и удаленного доступа не только к российским информационным ресурсам, но и мировым [3].

Таким образом, происходящие глобальные изменения в современном мире, основанные на информатизации и цифровизации общества, диктуют определенные тенденции развития образования в целом и педагогических систем в частности. В этих условиях изменяется социальный заказ на подготовку специалистов и требования к их компетенциям. В условиях цифровой трансформации системы образования одним из важных направлений развития выступает преобразование действующих методов, средств и форм образования, методических систем, в основу которых должно лечь активное применение возможностей современных средств информационных и коммуникационных технологий.

Литература

1. *Лукьяненко В. П. Проблемы, противоречия и парадоксы учебного предмета «Физическая культура» // Педагогика. 2020. № 3. С. 10-16.*
2. *Магомедов Р. Р., Кутепова Л. С. Методическая компетентность будущего учителя физической культуры : монография. Ставрополь, 2016. 147 с.*
3. *Магомедов Р. Р., Попова М. Р., Махновская Н. В. Учитель физической культуры в цифровизации обучения // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 8. С. 45-49.*

References

1. *Luk'janenko V. P. Problemy, protivorechija i paradoksy uchebnogo predmeta «Fizicheskaja kul'tura» [Problems, contradictions and paradoxes of the subject "Physical culture"]. Pedagogika – Pedagogy, 2020, no. 3, pp. 10-16.*
2. *Magomedov R. R., Kutepova L. S. Metodicheskaja kompetentnost' budushhego uchitelja fizicheskoj kul'tury [Methodological competence of the future teacher of physical culture]. Stavropol, 2016, 147 p.*
3. *Magomedov R. R., Popova M. R., Makhnovskaya N. V. Uchitel' fizicheskoj kul'tury v cifrovizacii obuchenija [Teacher of physical culture in digitalization of education]. Mir nauki, kul'tury, obrazovanija - The world of science, culture, and education, 2020, no. 8, pp. 45-49.*

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

PHYSICAL CULTURE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Карпачева Маргарита Сергеевна
студент
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орел, Россия
Karpacheva Margarita Sergeevna
student
Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA
Orel, Russia

Аннотация*. Каждый родитель школьника или любой студент понимает, что физическое воспитание так же важно, как и любой другой школьный предмет или занятие в университете. В условиях новой пандемии COVID-19 многие ученики столкнулись с проблемой отсутствия физической активности, что плохо сказывается на их здоровье. В статье рассматриваются проблемы и способы приспособления к новым условиям дистанционного обучения.*

Abstract. *Every parent or student understands that physical education is just as important as any other school subject or university activity. In the new conditions of the COVID-19 pandemic, many students are faced with the problem of physical inactivity, which is bad for their health. The article contains ways of adapting to the new conditions of distance learning.*

Ключевые слова: *физическая культура, физическая активность, дистанционное обучение, COVID-19, пандемия*

Keywords: *physical education, physical activity, distance learning, COVID-19, pandemic*

Физическая культура часто рассматривается как второстепенный предмет в учебной программе. Многие средние школы активно сокращают реальное время и количество занятий по данному предмету, чтобы освободить место для более «серьезных» или «важных» предметов и активностей.

Однако, несмотря на все это сокращения, физическая культура по-прежнему пользуется популярностью из-за ее потенциала в плане укрепления здоровья и поощрения физической активности на протяжении всей жизни. Физическая культуру как дисциплина ценится за ее вклад в улучшение психологического здоровья, за помощь в социальном и моральном развитии, а также за поддержку когнитивных и академических достижений.

Таким образом, можно выделить следующие цели физической культуры:

1. Улучшение физической формы: физическая активность способствует улучшению у школьников и студентов силы, гибкости, выносливости, укреплению сердечно-сосудистой системы.
2. Развитие навыков, в том числе физических.
3. Усиливает знания, полученные в рамках учебной программы. Служит

возможностью для применения полученных знаний в области в области естественных наук (в том числе анатомии), математики и социальных науках (работа в команде и командообразование).

4. Самодисциплина: способствует развитию у учащихся ответственности за собственное здоровье и физическую форму.

5. Качественное физическое воспитание может влиять на нравственное развитие.

6. Снижение стресса.

7. Укрепление взаимоотношений со сверстниками.

8. Повышение уверенности в себе и самоуважения. [1, с. 489].

Таким образом, важность физической культуры как учебной дисциплины не оставляет сомнение, но для достижения данных результатов, необходимо разрабатывать эффективную учебную программу.

Высококачественно составленная учебная программа по физической культуре способствует физическому, моральному, социальному, эмоциональному, культурному и интеллектуальному развитию учеников. Но многие цели физической культуры – такие как укрепление здоровья, развитие навыков, а также акцент на социальных и моральных проблемах - привели к путанице в отношении предмета. Фактически, было высказано мнение, что физкультура предлагает больше развлечений, чем образование.

Часть проблемы заключается в том, что физкультура часто рассматривается, как возможность для учеников быть активными и получать удовольствие, а в некоторых случаях, для снятия стресса и отхода от традиционного обучения.

Роль, которую физическая подготовка может играть как часть более широкой академической программы, в лучшем случае недооценивается, а в худшем – полностью игнорируется. Различные мероприятия могут помочь расширить образовательный потенциал физической культуры, побудить больше учеников заниматься этим предметом и укрепить роль физкультуры как уникального и ценного образовательного занятия. То есть, возможности для этого есть, но физической культуры должна быть готова ими воспользоваться (например, позволить ученикам заявлять о своих спортивных увлечениях, чтобы на занятиях ученики могли изучать то, что они хотят).

Физическая активность полезна для физического и психического здоровья всех, включая детей всех возрастов и способностей. По статистике, дети, которые более физически активны, обычно получают более высокие оценки и развивают уверенность в себе, что может дать им возможность добиться большего успеха в дальнейшей жизни.

В начальной школе физическая культура должна в основном поддерживать развитие основных моторных навыков, таких как прыжки, удары ногами, метание, которые необходимы для широкого спектра занятий, таких как большинство командных видов спорта, танцы и гимнастика. Дети, овладевшие этими навыками, физически более активны, чем те, кто этого не сделал.

Программы физической культуры в средней и старшей школе, а также студенты сузов и вузов должны быть направлены на то, чтобы дети оставались активными.

Потому что подростки более мотивированы к физической активности, когда они понимают, что контролируют процесс своего обучение (у них есть право голоса на выбор физической активности на уроке). Поскольку у разных детей разные интересы, учебная программа по физической культуре должна охватывать не только командные виды спорта, но и занятия, требующие меньшего количества участников, например, такие как теннис (в том числе настольный).

Кроме того, учащиеся на всех уровнях обучения должны иметь возможность развивать свою физическую форму, особенно аэробную выносливость, мышечную силу и гибкость.

В условиях возникновение пандемии короновируса (COVID-19) Российская Федерация и весь мир столкнулись с рядом проблем. Практически всю весну 2020 года, а в некоторых городах и часть осени (Санкт-Петербург, Москва) многих школьники, а также студенты были вынуждены обучаться дистанционно (ученики остаются дома и посещают виртуальные занятия). Все это означает, что дети, подростки и молодежь упускают жизненно важные возможности для образовательного, социального и эмоционального развития.

Но закрытие школ, сузов и вузов наносит еще один вред - физическая активность. Пандемия оказывает значительное влияние на их физическое, социальное и когнитивное развитие каждого ребенка. Это происходит по причине того, что дети, не ходят в школу, на перемены, уроки физической культуры и прочие. Как правило, дети не могут принимать участие в школьных соревнованиях или, например, заседаниях спортивных клубов, направленных на развитие физической активности.

Более того, дети были менее физически активными летом 2020 года, а учитывая тяжелую траекторию пандемии, неясно, когда эти перспективы физической активности снова станут доступны.

Детям в возрасте от 6 до 17 лет рекомендует заниматься физической активностью (от умеренной до высокой) в течение одного часа в день. Это может улучшить физическое и психическое здоровье ребенка и предотвратить начало хронических заболеваний, включая диабет 2 типа, болезни сердца и некоторые виды рака [2].

Школы, конечно, не идеальны в том, что касается удовлетворения потребностей детей в физической активности, но несмотря на это, они предоставляют детям определенные возможности, чтобы они были здоровыми.

Существует две формы работы со школьниками и студентами во время занятий по физической культуре в режиме самоизоляции: групповая и индивидуальная работы. Рассмотрим сущность и проблемы, которые существуют при реализации обоих подходов.

Групповая работа, предполагает работу видеоконференции в «ZOOM», «What’sApp», «Skype», «Microsoft Teams» и прочие, где преподаватель в назначенное время вместе со студентами учебной группы выполняет комплекс упражнений.

При реализации первого подхода ученики сталкиваются со следующими проблемами:

– жилищные условия учеников (ремонт дома, маленькая квартира, общежитие и прочие);

– семейные проблемы учеников (насмешки родственников, мешающие младшие братья и сестры и прочие);

– технические проблемы (отсутствие интернета, компьютера, необходимой гарнитуры и прочие);

– проблема стеснительности (из-за внешнего вида, неуверенности в себе, домашней обстановки и прочие);

– материальные проблемы (отсутствие необходимого оборудования и прочие).

Если с рядом проблем справится, возможно, например, изменить программу таким образом, чтобы дополнительного оборудования при занятиях не понадобилось, то, например, проблему жилищных условий решить уже не представляется возможным.

Второй вариант представляет собой индивидуальную работу студентов и школьников. Реализуется он следующим образом: учитель или преподаватель высылает комплекс заданий, которые необходимо выполнить ученику. Проверка выполнения может быть посредством двух способов:

1. Запись выполнения занятия на видео, но это также сопровождается рядом трудностей:

– проблематичность преподавателям проверять выполнение упражнений у каждого ученика;

– возможные технические трудности со стороны ученика (плохая камера, недостаток памяти на телефоне для съемки и прочие).

2. Написать отчет о выполненных упражнениях (какие группы мышц были задействованы и прочие). В данном случае возникает проблема того, что ученик или студент может отправить, возможно, даже качественно составленный отчет, при этом, не выполняя никакие упражнения.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что ученики и студенты всегда смогут найти причину, дабы не выполнять физическую активность. Отсюда виден только один выход: предлагать ученикам самим выбирать интересующий виды физической активности, а также провести дискуссии по поводу важности двигательной активности в период самоизоляции.

Для организации качественного и эффективного дистанционного обучения физической культуре педагогам рекомендуется в первую очередь повысить свою квалификацию в области цифровой грамотности. Не менее эффективным будет изучение рекомендаций по преподаванию предмета, а также анализ опыта в других странах. Для большей мотивации детей и подростков к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой рекомендуется активно применять базовый инструмент - поддержание интереса. В целях профилактики травматизма школьников важно провести четкий инструктаж по выбору и организации места для занятий физическими упражнениями, двигательной активностью, технике выполнения упражнений в домашних условиях. В основе организации дистанционного обучения предмету «Физическая культура» должно быть минимальное количество теоретического материала, максимальное применение средств, направленных на активизацию двигательной деятельности школьников и студентов со строгим

соблюдением правил техники безопасности при выполнении физических упражнений и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, пандемия COVID-19 создала для многих сфер жизни невообразимые ранее проблемы. Одной из таких проблем оказалось организация в школах, сузах и вузах занятий по физической культуре. И, тем не менее, здоровье и благополучие детей и подростков должно быть в приоритете перед государством (для этого необходимо обеспечить постоянную физическую активность). Поэтому необходимо усовершенствовать уже действующие методы дистанционного обучения и проведения занятий по физической культуре, которое имеет ряд проблем.

Литература

1. *Наздрачев Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии // Молодой ученый. 2020. № 20 (310). С. 489-490.*

2. *Пэрри А. Почему нужно оставаться активным, оставаясь дома // MedicalXpress [сайт]. URL: https://medicalxpress.com/news/2020-03-home.html (дата обращения: 30.12.2020).*

References

1. Nazdrachev G. O. Zanjatija fizicheskoj kul'turoj vo vremja pandemii [Physical education during a pandemic]. Molodoj uchenyj - Young scientist, 2020, no. 20 (310), pp. 489-490.

2. Pjerri A. Pochemu nuzhno ostavat'sja aktivnym, ostavajas' doma [Why you should remain active while staying at home]. MedicalXpress: [website]. Available at: https://medicalxpress.com/news/2020-03-home.html (accessed: 30.12.2020).

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ОГУ ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА

RESEARCH OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICS AND MATHEMATICS OF OSU NAMED AFTER I. S. TURGENEV

Горбачева Ольга Александровна
доцент, кандидат педагогических наук
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
PhD., professor
department of theory and methods of physical education and sports
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Фролов Дмитрий Александрович
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Frolov Dmitry Alexandrovich
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Харлашин Денис Анатольевич
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kharlashin Denis Anatolyevich
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы, которые связаны с влиянием спорта на жизнь и здоровье человека, также раскрывается тема пользы здорового образа жизни в целом. Подчеркивается, насколько в современном обществе ЗОЖ имеет большое значение для каждого человека. На основе исследований студентов физико-математического факультета выявлена заинтересованность в занятиях физической активностью. С целью необходимого физического воспитания студентов было изучено влияние физических упражнений на состояние организма человека, также научно обосновывается необходимость систематических самостоятельных занятий.*

Abstract. *The article discusses issues related to the impact of sports on human life and health, and also reveals the benefits of a healthy lifestyle in General. It is emphasized how important healthy lifestyle is for every person in modern society. Based on the research of students of the faculty of physics and mathematics, interest in physical activity classes was revealed. For the purpose of necessary physical education of students, the influence of physical exercises on the state of the human body was studied, and the need for systematic independent training is also scientifically justified.*

Ключевые слова: *спорт, физическая культура, физическая активность, здоровье человека, здоровый образ жизни*

Keywords: *sport, physical culture, human health, physical activity, healthy lifestyle*

Педагогическая наука в нынешнее время оперирует широчайшим спектром определений ценностных ориентации человека. В современных условиях модернизации образования полагается выделять два основополагающих подхода к пониманию роли ценностных ориентаций, как важнейшего компонента личности студента. Онтологический поход предполагает все составляющее окружение, что положительно и продуктивно влияет на личность (здоровье, общение, радость жизни), а гносеологический подход дает возможность анализировать ценностные ориентиры с точки зрения методов познания и рефлексии (материальные, социально-политические и духовные ценности).

Физическое и нравственное воспитание студентов является ключевым фактором ценностных ориентации, интерпретация сущности приводится в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Законом предусматривается формирование мотивации и установки на систематические занятия физической культуры и спортом, поддержание и укрепление здоровья, овладение основ здорового образа жизни [1].

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека общеизвестно еще с глубокой древности. Тем не менее, особенно обострен данный вопрос в современном мире. В мире, где наступило время бескрайней технологической реальности, новых возможностей, неограниченного выбора, реализации потенциала. В нынешнее время появляется все больше инновационных проектов научно-технического прогресса, с помощью которых улучшается не только работоспособность, но и качество жизни в целом, позволяя повышать работоспособность всех сторон жизнедеятельности человека. Новые технологии сильно изменили образ жизни, роботизированная техника заменяет ручной труд, облегчая жизнь человека и любая деятельность происходит без каких-либо усилий. Следовательно, в это время совершенно не стоит забывать о заботе своего организма. Заметим, что еще во второй половине XIX века на мышечную энергию отводилось 96% производимой и потребляемой энергии, но в связи с механизацией и автоматизацией технологических процессов в нынешнее время, на мускульную силу выделяется лишь 1%, что в свою очередь ведет к гипокинезии (недостаток движений, источник множества болезней).

Разные поколения врачей, философов в своих трудах указывали на безгранич-

ное значение физкультурно-спортивной активности для борьбы с болезнями и увеличения жизни. Популярные высказывания прошлых столетий гласят: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие» (Аристотель), «Здоровье дороже золота.» (Уильям Шекспир). Идея использования упражнений в целях профилактики заболеваний и борьбы за продолжительную жизнь продолжалась на всех этапах становления личности человека и общество не раз обращалось к данным высказываниям. Несмотря на то, что базисные понятия использовались людьми еще в древности, особой актуальностью термин стал пользоваться относительно недавно. Исследованию влияния физических нагрузок посвящены труды таких физиологов как: А. Танни, В. Н. Селуянов, Ю.А. Орешник, Р.М. Могендович, Н.А. Амосов и др. Изучение работ данных физиологов – исследователей помогает разобраться насколько эффективны занятия физической активностью и какие необходимо учитывать важные аспекты [3].

Физическая активность не обязательно должна подразумевать под собой занятия спортом, так как в нее может входить любое телодвижение, требующее затраты энергии и производимое скелетными мышцами (подвижные игры, танцы, ходьба, езда на велосипеде и т.д.). Обычная ходьба как вид двигательной активности является самой доступной мышечной нагрузкой, при которой в работу включается более 50% мускулатуры тела. Необходимо обратить внимание, что Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует уделять 60 минут в день занятиям физической активности в возрасте 5-17 лет, дополнительно нужно включать 3 раза в неделю упражнения, развивающие скелетно-мышечную ткань. Также людям в возрасте 18-64 лет рекомендуется минимум 150 минут умеренной или 75 минут высокой интенсивных видов физической активности в неделю, в идеале данные показатели стоит удвоить.

В XXI веке студенты представляют собой социально-демографическую группу, которая отличается свойственными ей условиями жизни, труда и быта. Для такой общественной группы молодежи характерны следующие установки: существенный размер обработки и усвоения новой информации, хронический недостаток времени, низкая двигательная активность, недосыпание, пониженный уровень стрессоустойчивости, отсутствие регламентированного отдыха и ряд иных факторов, приводящие к изменению высоко функционального и физического состояния, что содействует общему снижению трудоспособности и появлению заболеваний. Помимо этого, современное высокотехнологичное общество предъявляет к выпускникам требования не только к необходимым профессиональным качествам, приобретаемым после окончания высшего учебного заведения, но и требования к здоровой физической форме.

Физическая культура - самостоятельная область социальной деятельности, нацеленная на поддержание и улучшение здоровья, развитие психофизических возможностей человека в ходе сознательной двигательной активности. В процессе умеренных физических нагрузок происходит:

1. Улучшается состояние организма. Положительный эффект складывается на все системы организма, оказывая воздействие на физическое и психическое состояние, тем самым являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических

заболеваний.

Происходит укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, нервной системы; улучшение сердечно-сосудистой системы, метаболизма, работы органов дыхания; повышение иммунитета, состава и качества крови. Физические упражнения улучшают обмен веществ в организме, снижают холестерин в крови, задерживая развитие атеросклероза, что в противоположном случае может привести к поражению артериальных сосудов по всему организму. В процессе интенсивной мышечной деятельности повышается объем и эластичность мышц, скорость их сокращения, увеличивается объем легких (до 5,5-8 л.), работа органов дыхания становится экономной.

Помимо этого, положительно влияет на деятельность органов пищеварения и выделения. Печень – во время физической активности ускоряется очищение организма от шлаков, образующихся в ходе жизнедеятельности.

Отдельно хочется рассмотреть влияние спортивной активности на мозг и интеллект. В настоящее время приходится наблюдать снижение когнитивных способностей: нарушение внимания и памяти, появление признаков, говорящих о слабых когнитивных нарушениях, повышение вероятности развития деменции. Как выяснили физиологи именно движение пробуждает и взбадривает интеллект. При большой умственной нагрузки рекомендуется чередовать виды деятельности. Спортивные нагрузки заставляют клетки мозга делиться активней, то есть увеличивать количества нейронов, это процесс получил название нейрогенеза. Также спорт снижает скорость возрастного уменьшения гипокампуса – важного отдела мозга, которое отвечает за способность хранить воспоминание и выдергивать именно необходимую информацию. Проводимые исследования в данной области дали основание физиологам выявить, что посещаемые тренировки два - четыре раза в неделю содействуют возрастанию большой результативности интеллектуальных, когнитивных, креативных и деловых способностей.

2. Хорошее настроение. Изменяется отношение к жизни, хоть и наступает упадок физических сил, но моральный дух на высоте, формируется стимул в жизни, понижается раздражительность и перепады настроения, жизненный тонус предельно активен. Это возникает в следствии того, что во время физических упражнений в мозгу повышается уровень работы биологически активных химических веществ - нейротрансмиттеров («посредники»), управляют главными функциями организма (движение, эмоциональные реакции и физическую способность ощущать удовольствие и боль). Аналогично, вырабатываемые эндорфин, серотонин, дофамин, окситоцин («гормоны счастья») позволяют снизить боль и дискомфорт, уменьшить чувство страха и делают человека оптимистичнее.

3. Физкультура поднимает самооценку, формируя силу воли, делает человека сильнее как личность. По мере роста силы и выносливости, параллельно будет усиливаться и вера в себя и свои силы, ведь большинство занятий направлены на преодоление трудностей, действуя на пределе собственных возможностей, оказывая содействие переоценке личных ценностей, которые закаляют характер человека. В последствии чего возрастает адекватное понимание самого себя.

4. Насыщение организма самым главным химическим элементом – кислоро-

дом, что связано с увеличением вентиляции легких и достигается за счет более глубокого или учащенного дыхания. Недостаток двигательной активности понижает содержание кислорода в отдельных органах и тканях (состояние гипоксии).

5. Любой вид спорта обеспечивает идеальную фигуру, нормализуя вес и соотношение мышечной ткани и жира в теле. Меняется внешность человека, формируя гармонично подтянутое телосложение. Вырабатывая коллаген и эластин замедляется старение кожи, ведь данные вещества отвечают за упругость кожи, отсутствие морщин и тон кожи. Именно эстрогены способствуют выделению гиалуроновой кислоты, придавая коже сияющий, увлажняющий и отдохнувший результат. К тому же спорт – это отличный метод контроля аппетита, в процессе тренировки организм выделяет гормон, который притупляет чувству голода и активизирует только для поступления новой энергии.

6. Нормализация сна. Регулярные занятия гарантируют здоровый сон, вследствие чего стимулируется производство эндорфинов, которые снимают нервное напряжение и стрессовое состояние, предотвращая появление депрессивных состояний бессонницы. Ночью восполняется потраченный за день запас энергии, активизируются процессы регенерации, очищения, происходит восстановление тканей органов. Основная часть этих полезных процессов происходит с 23.00 до 03.00, поэтому очень важно в этот период крепко спать в полной темноте.

7. Быстрое восстановление организма после получения различного рода травм и заболеваний. К примеру, в ходе занятий закаливания организм становится сильнее, выносливее, что повышает иммунитет (усиливается сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям), улучшает терморегуляцию, укрепляет волю и дух [2].

Как правило умственная деятельность обучающихся протекает в условиях незначительной двигательной активности, что содействует вырабатыванию процессов торможения в области больших полушарий, тем самым образовывается критерий для усиленной утомляемости и сокращения трудоспособности. Из сказанного ранее вытекает что недостаток спортивной нагрузки отрицательно сказывается на все системы организма, но прежде всего под влиянием находится сердечно-сосудистая система. Статистические данные свидетельствует о том, что увеличиваются сердечно-сосудистые патологии – одна из ведущих причин смертности (инфаркт, сердечная недостаточность, инсульт). Многочисленными исследованиями доказано что физическая активность является рабочим профилактическим и лечебным фактором. Такие болезни как атеросклероз, избыточный вес, диабет второго типа, простатит, геморрой, остеохондроз, кардиосклероз, встречаются у работников умственного труда, как результат недостатка физической активности в 10 раз чаще, чем у спортсменов, имеющих физически-активный образ жизни. [4]

Исследование физкультурно-спортивной активности студентов Физико-математического факультета ОГУ имени И. С. Тургенева выявило низкую активность студентов в занятиях физической культурой и спортом. Рис 1.

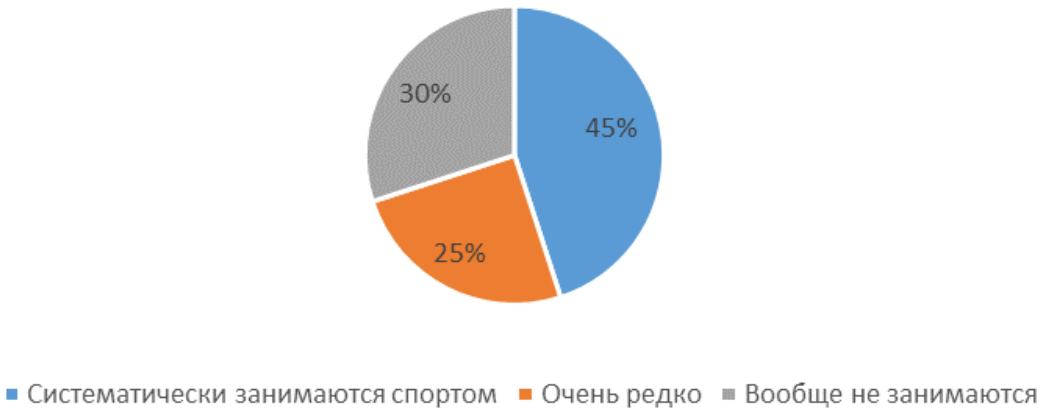


Рис. 1. Динамика показателей студентов физико-математического факультета, систематически занимающихся физкультурной активностью

По результатам проведенного анкетирования было выявлено, что лишь часть обучающихся студентов физико-математического факультета приобщены к регулярным занятиям физической культурой и спортом. У 45% полностью отсутствует проявление активности в спортивной деятельности.

Приведенное анонимное анкетирование позволило выявить также ряд основных мотивов, влияющих на систематические занятия физической культурой. Причинами, характеризующими, согласно мнению студентов, их необходимость, интерес и мотивы включения в спортивную деятельность, представляют собой: состояние материально-спортивной базы, содержание тренировочных занятий, личность педагога, состояние здоровья, эмоциональная окраска тренировок, перегрузка учебной подготовки. С помощью анализируемых основных причин снижения интереса студентов к систематическим занятиям спортом, возможно предпринять последующие меры по повышению уровня мотивации студентов к приобщению занятиям физическими упражнениями.

Хочется подчеркнуть, что крепкое здоровье состоит из нескольких компонентов: двигательной (физической) активности, соблюдения режима дня и отдыха, личной гигиены, психического благополучия (гармонии с собой и миром), правильного питания, отказ от вредных привычек [5]. Все вышеперечисленное составляет здоровый образ жизни и понимается как стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма. Отметим, что здоровье человека на 60 % и более зависит от выбранного образа жизни. Рекомендовано отмечать 7 простых правил Здорового Образа Жизни:

1. Мотивация и понимание. Это очень важный психологический момент, мы должны принять новую реальность и сказать себе, что теперь мы живем по-другому и это будет не тяжело, а небезрезультатно, интересно и в конечном счете приятно, так как те люди, которые живут по принципам ЗОЖ, они испытывают удовольствие от процесса, это та сложность, которую они сами себе создали, но от которой они получают удовольствие, и в конечном счете высокую степень полезности для своего организма.

2. Изучение курса теории обязательно. Нельзя соответствовать принципам ЗОЖ, если не знаете основ как функционирует наш организм, какие необходимы тренировки, питание, какие нужны изменения в стиле жизни. Основа здорового образа жизни состоит из следующих составляющих: Во-первых, питание (понимание принципов правильного питания, исключение вредных продуктов и добавление альтернативных); Во-вторых, отказ от вредных привычек; В-третьих, физическая активность, как основополагающий пункт ЗОЖ; В-четвертых, закаливание и гигиена организма; В-пятых, умения снимать стрессовое напряжение.

3. Разработка плана тренировок. Возможно, либо с помощью тренера, либо самому, если хорошо изучены основы функционирования организма.

4. Соблюдение правил здорового и рационального питания, включение в рацион полезных веществ, богатых витаминами. Правильно подобранный индивидуальный режим питания является залогом хорошей спортивной формы, стабильного и положительного настроения в целом.

5. Целеполагание. Ведите график целей, фиксируйте улучшения, составляйте план целей и какие задачи перед вами стоят для их достижения. Однако, не забывайте поощрять себя.

6. Осмотритесь, какое ваше окружение, ведь нужно понимать, что подсознательно оно очень сильно отражается на поведении. Помните, что окружающие Вас люди — это ваше отражение. Если вы осознаете, что оно препятствует совершенствоваться, задумайтесь насколько полезно формировать новое окружение для дальнейшего развития. Если вы будете заводить друзей в спортивном зале, почувствуете, с каким желанием вы захотите его посещать.

7. Важность психологического настроя. Стрессы губительно влияют на организм человека, порой разрушают его. С целью того, чтобы их минимизировать психологи рекомендуют использовать простое и эффективное упражнение – состояние благодарности. Чаще испытывайте благодарность по любому поводу и мелочи, и результат не заставит вас ждать.

В силу того, что студенты очень часто не имеют достаточного времени на саморазвитие, главными и самыми распространенным проблемами в жизни студенческой молодежи является неправильное питание, недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе; недостаточная двигательная активность; отсутствие закаливания; курение и др. В таком случае рекомендовано заниматься спортом в свободное время. Спорт в свободное время может стать неотъемлемой частью физического воспитания студентов.

Каждый институт или университет предоставляет спектр секций, протекающих на самодеятельной основе. Учащиеся могут посещать спортивные секции, группы подготовки по отдельным видам спорта, в том числе шахматы, танцы, стрельбу, плаванье, бадминтон и многое другое. [3]. Внеучебная занятость способствует переключению с учебы на иной тип работы, ускоряя функциональность; приобретению коммуникативных умений; серьезное увлечение может стать делом всей жизни; занятия в секциях – шанс найти хороших друзей по интересам. Среди многообразия секций каждый студент может выбрать то, что будет соответствовать исключительно его интересам.

Сущность вышеизложенного сводится к тому, что выявлена проблема неопределенности значимости физического воспитания для обучающихся высших учебных заведений. Данный вопрос актуален равно как для лично студента, так и непосредственно на уровне государственно-правовых актов. Об этом свидетельствует Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года. Одно из ее направлений заключается в усилении выработке практических рекомендаций по проведению мероприятий с целью мотивации и заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом в студенческой среде.

В спортивной деятельности выявляется применение не только в качестве оздоровительного действия, но и как профилактического средства, что в целом избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов, и несомненно, данные меры необходимы для людей любого возраста. В завершении стоит подчеркнуть, что физическая активность – это лишь составляющая здорового образа жизни, нельзя забывать про остальные слагаемые ЗОЖ - рациональное питание, умение снимать нервное напряжение, закаливание, отсутствие вредных привычек, гигиена организма.

Литература

1. *Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. – Москва : Academia, 2017. - 304 с.*
2. *Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А. А. Бишаева. – Москва : КноРус, 2017. - 160 с.*
3. *Виленский, М. Я. Физическая культура (для бакалавров) / М. Я. Виленский. – Москва : КноРус, 2017. - 128 с.*
4. *Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – Москва : Советский спорт, 2015. - 172 с.*
5. *Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – Москва : Academia, 2015. - 480 с.*

References

1. *Barchukov I. S. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Moscow, Academy Publ., 2017, 304 p.*
2. *Bishaeva, A. A. Professional'no-ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura studenta (dlya bakalavrov) [Professional and health-improving physical culture of a student (for bachelors)]. Moscow, KnoRus Publ., 2017, 160 p.*
3. *Vilensky M. Ya. Fizicheskaya kul'tura (dlya bakalavrov) [Physical culture (for bachelors)]. Moscow, KnoRus Publ., 2017, 128 p.*
4. *Vinogradov P. A., Okunkov Yu. V. Fizicheskaya kul'tura i sport trudyashchikhsya [Physical culture and sports of workers]. Moscow, Soviet sport Publ., 2015, 172 p.*
5. *Reshetnikov N. V. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Moscow, Academy Publ., 2015, 480 p.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГЕРМАНИИ

PHYSICAL EDUCATION IN GERMANY

Захарова Дарья Валерьевна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Zakharova Darya Valeryevna
student
Volgograd state social-pedagogical University
Volgograd, Russia

Головинова Ирина Юрьевна
доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Golovinova Irina Yurievna
docent
department of physical culture
Volgograd state social-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. Целью работы является изучение особенностей физической культуры в Германии. В данной статье рассмотрены изменения и нововведения в развитии спорта в Германии, выявлен внесенный вклад филантропизма в программу школьного обучения физической культуры, а также говорится о популярных видах спорта в настоящее время и физическом воспитании в учебных учреждениях. В ходе работы были использованы такие методы как анализ полученных сведений, изучение разнообразных источников информации, анализ. В результате исследования было получено представление о истории развития физической культуры в Германии и о популярных видах спорта данной страны.*

Abstract. *The aim of the work is to study the peculiarities of physical culture in Germany. This article examines changes and innovations in the development of sports in Germany, identifies the contribution of philanthropy to the school curriculum of physical education, and also talks about popular sports at the present time and physical education in educational institutions. In the course of the work, the following methods were used: analysis of the received information, study of various sources of information, analysis. As a result of the research, an idea was obtained about the history of physical culture development in Germany and about popular sports in this country.*

История развития спорта в Германии

История развития спорта в Германии берет начало еще с периода первой мировой войны. Первые изменения и нововведения появились между 1797 и 1815 годами.

Первое спортивное и гимнастическое движение было организовано в начале двадцатого века, некоторые из первых, а также и последующих движений того времени сохранились и до наших дней. Популярность им была присуща, как и прошлом, так и в настоящем. В Германии 20-х годах двадцатого века получило распространение юное движение Wandervogel, которое в переводе с немецкого означает «Перелет птиц». Его главным принципом являлось продвижение среди не только молодежи, но и людей зрелого возраста, ведения активного образа жизни, а именно пешего туризма, прославлялось родственность с природой, отдых на открытой местности.

Спустя десятилетие подобные идеалистические движения были заменены насильственным участием в гитлеровской партии. Уделялось большое внимание воспитаю здоровое и спортивное поколение, которое приравнивалось практически к идеалу.

По окончанию Второй Мировой войны коммунистическая Восточная Германия возвела физическую специализацию в ранг идола. Для достижения своих корыстных целей Восточная Германия использовала все спортивные достижения немецкого народа.

Филантропизм

Под влиянием идей Д. Локка и Ж. Ж. Руссо в Германии в конце восемнадцатого до девятнадцатого столетия началось буржуазное движение – филантропизм. Данное движение привело к созданию школ нового типа, имевших название филантропии.

Согласно филантропизму, существуют следующие группы упражнений:

1. Игры;
2. Упражнения, способствующие развитию ловкости движений рук;
3. Физические упражнения.

В зависимости от воздействия на учащихся, игры развивали определенные стороны: память, сообразительность, воображение, умственные способности. Кроме этого выделяли игры эстетической направленности.

Выше перечисленные выделенные группы не могли существовать без основы – физических упражнений. Они подразделялись на прыжки, бег, метания, борьбу, лазанья, равновесие, танцы и т.д. Умственные упражнения тоже относятся к этому списку. Данные разновидности упражнений готовили учащихся к различным условиям и ситуациям в их жизни.

Нельзя не сказать о вкладе филантропизма. Именно благодаря этому движению физическое воспитание вошло в программу школьного обучения.

Гимнастика

Физическое воспитание в школах Германии с восемнадцатого до середины девятнадцатого столетия развивалось на основе гимнастики. Большое влияние на ее развитие оказали национальные устремления к единству и независимости. Кроме этого, все чаще стало признаваться важность организованного физического воспитания и ее необходимость как одного из основных предметов для будущей взрослой жизни учащихся.

Немецкое гимнастическое движение

Немецкое гимнастическое движение берет свое начало с деятельности филантропистов. Свою структуру оно приобрело в девятнадцатом веке, и поставило перед собой задачу – повысить боевой потенциал немецких солдат против сил Наполеона. С девятнадцатого века данные требования к солдатам распространяются на учащихся.

Данное движение оставило основы филантропизма, но привнесло некоторые изменения. Теперь в школах не занимались плаванием и борьбой, добавили упражнения со снарядами и растягивания, больше внимания стало уделяться легкоатлетическим упражнениям.

Влияние войны на физическое воспитание

После Первой мировой войны Германия стремилась вернуть прежнюю военную мощь и прикладывала к этому все усилия. Солдат готовили и тренировали в специальных спортивных организациях, и всячески способствовали их росту численности. Установился фашизм, и это привело к усилению темпов физического воспитания девушек и юношей с раннего возраста. Началась открытая милитаризация.

Не только учащиеся были обязаны участвовать в различные рода проверках своих способностей, но и взрослые до 35-ти лет. Производился контроль, чтобы каждый мужчина до этого возраста сдал нормативы и получил в соответствии со своим результатом значок.

После Второй мировой войны в 1949 году правительством ГДР был принят закон, в соответствии с которым физическое воспитание становилось обязательной частью системы народного образования.

Современная Германия и физическое воспитание в учебных учреждениях

Преобладающей деятельностью ребенка возраста трех-шести лет является игра. Она помогает развивать умственные, физические и социальные способности детей, становится фундаментом развития. Данный вид деятельности включен в программу для физического воспитания детей дошкольного возраста практически во всех странах. Задача педагога – позволять детей свободно выплескивать свое энергию и направлять ее в нужное русло. В учебных заведениях Западной Германии активно используются подвижные игры: плавание, игры на воде, прыжки, метания, бег и т.д.

Программа физического воспитания детей дошкольного возраста состоит из следующих этапов:

1. Психомоторное развитие. Во время активной деятельности дети понимают возможности своего тела, его строение. Начинает развиваться зрительная память, слуховое восприятие.

2. Обучение двигательным умениям и навыкам. Во время игры у детей формируются и развиваются такие умения как бег, метание и т.д., Кроме этого, уделяется внимание обучению детей применять данные умения в необходимых ситуациях. Во время занятий танцами ребенка обучают эстетическому виду деятельности, работать в парах, правильно использовать пространство, силу, время. У ребенка развивается чувство ритма.

3. Физическая подготовленность. В этом разделе физического воспитания дошкольника поощряется активность детей, объясняются значение ведения здорового образа жизни, и последствия его игнорирования. Данный этап является самым

важным среди всех четырех.

4. Игры на воде.

Данный вид физического воспитания возможен не во всех школах, а только в тех, где имеются соответствующее оборудование и сооружение. Но значимость его не занимает последнее место. Детей обучают основным навыкам плавания, а также объясняют, как нужно и нельзя вести себя в воде.

Дети первого класса занимаются физическими упражнениями в школе каждый день. В последующие года согласно учебной программе, еженедельно физические занятия проводятся три раза по сорок пять минут. Поощряется инициатива детей уделять больше времени физическому развитию, и для этого имеются соответствующие спортивные клубы.

Спортивные клубы - важный элемент жизни германца. Каждый взрослый человек является членом данных клубов, и эта любовь к спорту передается детям.

В Германии существует три типа школ: основная, реальная, гимназия. Обучение в гимназии является самым дорогим, и она не доступна каждому человеку. Детей обучают помимо игре в футбол, плаванию, гимнастике, таким видам спорта как владение сноубордом, тхеквандо. Много времени проводится на свежем воздухе, особенно часто дети и учителя ходят в походы.

Очень популярны соревнования в рамках школы на основе двух программ. Первая программа предоставляет право на участие учащимся средней школы любого возраста. Вторая программа рассчитано для детей начальной школы и проводится на основе 12 основных видов спорта.

Физическая культура также занимает особое место в жизни студентов. Рассмотрим, как проходят занятия в одном германском университете. Занятия по физической культуре проводятся 5 раз в неделю, и их продолжительность составляет полтора часа. Первое, что делают студенты на занятии – разогревают мышцы в течение 15 минут, затем приступают к групповым играм. В университете имеются необходимое место и пространство для занятия студентов на улице, на свежем воздухе. Интересно, что кафедры физической культуры в Германии нет, но есть инструкторы, которые помогают учащимся. Теоретических занятий по физической культуре нет, есть только практические занятия.

Физическая культура и спорт в Германии

Физическая культура и спорт Германии разделяются на массовый спорт, спорт высших достижений (олимпийский) и профессиональный спорт. Достижение успехов в олимпийском спорте является задачей не только государства, но и общественных и национальных объединений. На его развитие выделяется таком количество денег из бюджета, которое будет оправдано поставленными задачами не только государства, но и общества в целом.

Развитием профессионального спорта занимаются частные организации, местные органы власти, и свою помощь оказывает государство. Массовый спорт поддерживается спортивными организациями и так же местными органами власти. На развитие массового спорта выделяется от 1 до 3 % от общего объема бюджетных ассигнований.

Согласно законодательству государства, основными источниками финансиро-

вания спорта являются перечисления из общественных фондов, субсидии региональных и местных властей, перечисления из государственного бюджета. По данным Совета Европы, правительство Германии выделяет на развитие спорта 2% от общей суммы расходов, которые направлены на эти цели.

Футбол

Один из самых популярных видов спорта в Германии является футбол. Мужская сборная -- трехкратный чемпион мира, является одной из самых известных и сильных в Мире.

Теннис

Свою популярность теннис стал приобретать с начала 1980-х годов, но появиться он успел намного раньше. В ФРГ теннис пользовался большей популярностью чем в ГДР, там, в свою очередь, он был на втором плане, так как признавался спортом для аристократов. В ФРГ было совершенно наоборот, для всех людей был доступен этот вид спорта.

Легкая атлетика

Третьим распространенным видом спорта в Германии является легкая атлетика. На протяжении столетия Германия занимает ведущие позиции в этом виде спорта. Например, по статистике 2010 года, ФРГ в первую пятерку стран профессиональной Легкой Атлетики.

Литература

1. *Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. - 4-е изд., исправл. - Москва : Академия, 2007. – 312 с.*

2. *Соколов А. С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта / А. С. Соколов // Теория и практика физической культуры. -- 1999. -- №4.*

3. *Кузьмичева Е. В. Зарубежный опыт формирования сооружений для физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных занятий населения / Е. В. Кузьмичева // Теория и практика физической культуры. -- 1997. -- №3.*

References

1. *Goloshchapov B. R. Istorija fizicheskoj kul'tury i sporta [History of physical culture and sport]. 4th ed. Moscow, Academy Publ., 2007, 312 p.*

2. *Sokolov A. S. Rol' i uchastie mestnyh organov vlasti Germanii i Francii v razvitii fizicheskogo vospitanija i sporta [The role and participation of local authorities of Germany and France in the development of physical education and sport]. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1999, no.*

3. *Kuzmicheva E. V. Kuz'micheva E. V. Zarubezhnyj opyt formirovanija sooruzhenij dlja fizkul'turno-ozdorovitel'nyh i massovyh sportivnyh zanjatij naselenija [Foreign experience in the formation of structures for health-improving and mass sports activities of the population]. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1997, no. 3.*

УДК 796.011

ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ

ISSUES OF THE USE OF PHYSICAL FORCE BY TRAFFIC POLICE OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Панферов Роман Геннадьевич
кандидат юридических наук, преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Panferov Roman Gennadyevich
PhD., teacher
department of physical training and sport
Orel legal institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation of V. V. Lukyanov
Orel, Russia

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

Abstract. *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 профес-

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

2. O policii [Jelektronnyj resurs] : feder. zakon : [ot 07 fevralja 2011 g. № 3-FZ] [About police [An electronic resource]: feeder. law: [of February 07, 2011 No. 3-FZ]. Available at: http://www.consultant.ru, free.

3. Slavko A. L., Klimenko B. A., Vojnov P. N. Fizicheskaja podgotovka sportsmenov, zanimajushhihsja edinoborstvami [Physical training of the athletes doing martial arts]. Sovershenstvovanie fizicheskoj, ognevoj i taktiko-special'noj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov : sbornik materialov 19-j vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Improvement of physical, fire and tactical and special training of law enforcement officers: collection of materials of the 19th All-Russian scientific and practical conference]. Orel, OrYuI Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2011.

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

5. Vojnov P. N., Kutergin N. B., Pojdunov A. A. Takticheskaja podgotovka sotrudnikov OVD k dejstvijam v jekstremal'nyh situacijah: problemy i puti sovershenstvovanija [Tactical training of staff of Department of Internal Affairs for actions in extreme situations: problems and ways of improvement]. Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk - Current problems of humanitarian and natural sciences, 2015, no. 3-2.

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

SPORT PSYCHOLOGY

Ермакова Анастасия Владимировна
студент
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орел, Россия
Ermakova Anastasiya Vladimirovna
student
Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA
Orel, Russia

Аннотация*. Физическая подготовка не единственный компонент, который важно учитывать спортсмену. Для того чтобы добиваться максимальных результатов в спорте, необходимо делать упор не только на тренировки, но и уделить большое внимание психологической подготовке.*

Abstract. *Fitness is not the only component that is important for an athlete to consider. In order to achieve maximum results in sports, it is necessary to focus not only on training, but also to pay great attention to psychological preparation.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка, спорт, спортсмен, соревнования, тренировка*

Keywords: *psychological preparation, sports, sportsman, competition, training*

Чтобы стать успешным спортсменом, нужно обращать внимания на все составляющие успешной спортивной деятельности – как умственные, так и физические. Поскольку спортсмен не вступает в соревнования с совершенно пустой головой, ему необходимо включить психологическую подготовку в программу тренировок. Это позволит ему разработать стратегии, которые подготовят его к участию в соревнованиях с «правильным мышлением».

Если спортсмен заинтересован в том, чтобы получить максимальную отдачу от спортивных усилий, ему необходимо рассматривать свои выступления как комбинацию отдельных факторов. Спортсмен никогда не подумает о том, чтобы участвовать в соревнования не потратив время на физическую подготовку своего тела, но, тем не менее, большинство спортсменов, выступают на соревнованиях, не анализируя, какие психологические навыки им понадобятся для достижения наилучших физических показателей.

По мере развития спортивных наук становится все более важным интегрировать умственные и физические аспекты. Традиционно когнитивным аспектам не уделялось должного внимания. Тренеры и спортсмены уделяют больше внимания физическим составляющим.

Тем не менее, что тренера, что спортсмены часто связывают невыполнение спортивных результатов с психологическими аспектами, такими как «он не сосредотачивался», «он был напряжен», «она не смогла справиться со стрессом на сорев-

нованиях», «я была так напуган…» и прочие. Все эти комментарии часто используются для описания разочарований в соревнованиях, но редко можно найти тренера, который скажет, что спортсмена не обучили правильным психологическим навыкам и стратегиям.

Спортсмен редко осознает, что неудача была связана с плохой или неэффективной психологической подготовкой. После соревнований наибольший процент отговорок обычно связывается с психологическими и эмоциональными аспектами. Тем не менее, почти не тратится времени на включение их в тренировочную программу. Скорее, происходит увеличение времени тренировок.

Отметим, что нет заметных изменений в физических возможностях спортсмена во время соревнований или между двумя соревнованиями, которые следуют непосредственно друг за другом. Спортсмен не теряет внезапно выносливость, талант, навыки или скорость за день, неделю, месяц или иногда даже за годы. Что влияет на него, так это психологический контроль или мышление. Спортсмен может получить или потерять психологический контроль, или выйти из себя буквально за доли секунды.

Эти психологические колебания нужно можно предотвратить, развивая когнитивные навыки и стратегии для управления тревогой, стрессом, негативными мыслями и эмоциями. Иногда спортсмены винят тренера, родителей, болельщиков или даже погоду, когда что-то идет не так или если они полностью не раскрывают свой потенциал. Но результативность зависит именно от психологической установки спортсмена.

Требуется время, чтобы развить и оптимизировать индивидуальные поведенческие навыки, необходимые для достижения максимальных спортивных результатов. Плана А, В С или просто однодневной лекции будет недостаточно. Требуется регулярная систематическая подготовка для развития и применения эффективных навыков. Психологическая подготовка должна включать в себя методы и приемы, которые научат человека интерпретировать то, что с ним происходит и почему, а затем спортсмену нужно понять, как с этим справляться. В современном мире каждый из нас несет ответственность за то, чтобы контролировать свое поведение. Нельзя перекладывать ответственность или оправдание за неудачи на других или на какой-то сверхъестественный фактор.

В области спортивной психологии существуют превосходные методы и стратегии, которые позволяют контролировать поведение спортсменов. Спортсмен, которого учат работать над постоянным контролем над своим поведением, учится анализировать и определять факторы, которые на него влияют. Чтобы разработать стратегию спортивно-психологических навыков для контроля поведения, необходимо понять ситуации, характерные для конкретного вида спорта, и необходимое поведение для него. Как только спортсмен поймет, какие поведенческие требования к нему предъявляются, он сможет лучше справиться с этими требованиями.

Спортсмен, участвующий в соревнованиях, сталкивается со стрессовыми ситуациями и тревожными моментами сотни раз в течение соревновательной карьеры. Независимо от того, сколько раз спортсмен были в этой ситуации, он все равно реагируете одинаково. Другими словами, опыт не всегда лучший учитель.

Моменты паники, беспокойства и эмоциональных подъемов и падений могут влиять на физическую работоспособность на любом уровне. Спортсмены, которые продолжают выступать с некоторой степенью постоянства, несмотря на чувство тревоги, научились тем или иным образом справляться с этим. Однако относительно немногие из них были обучены навыкам и стратегиям, которые позволили бы справляться со стрессом. Спортсменам помогают развивать их физические навыки, но немногие пытались помочь им с развитием необходимых психологических качеств.

Многие люди считают, что наличие кого-то, кто обучит спортсмена психологическим навыкам, означает, что спортсмен нестабилен, имеет «психические проблемы» или «полностью сумасшедший». Среди тренеров и даже некоторых спортсменов бытует мнение, что психологи – это люди, которые оказывают помощь тем, кто обеспокоен или плохо приспособлен. Они считают, что «нормальный» спортсмен не нуждается в помощи со стороны человека, прошедшего психологическую подготовку и, в частности, спортивную психологию. Кроме того, многим тренерам нужны только твердо мыслящие спортсмены.

Никто не может оспаривать тот факт, что душевное состояние во многом зависит от производительности. Тем не менее, почти ничего не было сделано для выявления эмоциональных и / или психических факторов, препятствующих хорошей производительности, равно как и попыток определить те факторы, которые приводят к плохой работе. В основном то, что спортивная психология делает для спортсмена, заключается в том, чтобы научить спортсмена определять факторы, которые приводят к хорошим результатам, и факторы, которые приводят к плохим результатам. Это дает основу для понимания того, почему спортсмен показывает хорошие или непостоянные результаты.

Человеческий организм представляют собой очень сложное целое, состоящее из множества различных, но в то же время высоко интегрированных биологических систем, которые способствуют эффективному взаимодействию между внутренней и внешней средой. Эти очень разные системы интегрированы и контролируются нервной системой. Некоторые нервные окончания специализируются на зрении, обонянии, прикосновении, температуре, боли и прочие, но вся нервная система координирует реакции организма на внутреннюю и внешнюю среду. В спорте, как и во всех других ситуациях, возникает комбинирование различных реакций. Некоторые из этих реакций происходят на сознательном уровне, а другие на подсознательном уровне.

Логика в то, что мышцы не функционируют, если на это не указывает мозг. Человек не выполняет физические упражнения изолированно без умственных способностей. К спортивным результатам следует подходить с целостной точки зрения, чтобы объединить «мышление с мышцами» для достижения высоких уровней производительности.

Существует и обратная реакция: психическое состояние во многом зависит от физической работоспособности. Все знают, что беспокойство и негативные эмоции по поводу работы могут привести к снижению производительности. Один из способов избежать этого – это комплексный коучинг и подготовка.

Подавляющее большинство знаменитых спортсменов осознают важность психологической подготовки для соревнований. Спортивные результаты на 90% являются умственными, и многие великие спортсмены также считают, что психологическая подготовка имеет решающее значение для определения результата. То есть когда спортсмены развили свои физические навыки до высокого уровня и когда они соревнуются на этом уровне, победителем с большей вероятностью станет человек, который лучше всего подготовлен психологически.

Тренеры также признают важность психологической подготовки, однако тренеры могут пренебрегать спортивной психологией, скорее всего, потому, что не знают, как научить спортсменов основным психологическим навыкам. Есть также тренеры, которые придерживаются мнения, что

– психосоциальные качества – это врожденные характеристики, которым нельзя научить;

– у спортсменов либо есть эти психологические качества, либо нет;

– психологическая подготовка не важна и для подготовки спортсменов необходима только тяжелая физическая работа. [2, с. 58]

Но, тем не менее, в настоящее время подавляющее большинство тренеров осознают важность психологической подготовки, но просто не знают, как ее реализовать.

Следует подчеркнуть, что необходима регулярная практика психологических навыков, а после того, как все психологические навыки усвоены, они могут быть применены во время соревнований. По мере того, как спортсмены начинают приобретать эти навыки, большинство их них даже не осознают этого.

В то же время психологические тренировки должны быть короткими по сравнению с физическими, но регулярными.

Рассмотрим, чем помет помочь спортивная психология:

1. Улучшить концентрацию и избавиться от отвлекающих факторов. Многие спортсмены обладают способностью концентрироваться, но часто их внимание смещается не на нужные области.

2. Повысить доверие к сомневающимся спортсменам. Сомнение противоположно уверенности. Если спортсмен сохраняет сомнения до или во время соревнований, это указывает на низкую уверенность в себе или, по крайней мере, он саботирует ту уверенность, которая была у вас в начале соревнования.

3. Развивать навыки совладения с неудачами и ошибками. Эмоциональный контроль – это необходимое условие. Спортсменам с очень высокими ожиданиями трудно исправлять мелкие ошибки, которые являются естественной частью спорта. Важно оправдать эти ожидания, а также помочь спортсменам сохранять спокойствие под давлением, когда они совершают ошибки или расстраиваются.

4. Помогает спортивным командам развивать коммуникативные навыки и сплоченность. Основная часть спортивной психологии и психологической подготовки помогает командам улучшить сплоченность. Чем больше команда работает как единое целое, тем лучше результаты она показывает.

5. Привить эффективную систему убеждений. Одна из областей спортивной психологии - это помощь спортсменам в выявлении неэффективных убеждений

и взглядов. Эти убеждения необходимо выявить и заменить новыми образами мышления.

6. Развить уверенность в себе после травмы. Некоторые спортсмены оказываются полностью подготовленными физически, чтобы вернуться к соревнованиям и тренировкам, но психологически некоторые шрамы остаются. Травма может подорвать уверенность в себе, вызвать сомнения во время соревнований и стать причиной потери внимания. [1, с. 135]

Но стоит отметить, что спортивная психология подходит не каждому спортсмену. Не каждый человек, занимающийся спортом, хочет «повысить результативность». Спортивная психология, вероятно, не для спортсменов-любителей. То есть очень важно, чтобы сам спортсмен желал улучшить свои психологические навыки.

Таким образом, психологические аспекты необходимы спортсмену также как и постоянные физические тренировки. Со временем усвоенные психологические навыки становятся неотъемлемой частью жизни спортсмена: он учится сосредотачиваться на соревнованиях, даже не замечая этого.

Литература

1. *Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Москва : Питер, 2018. - 352 с.*
2. *Китаева М. В. Психология победы в спорте / М. В. Китаева. – Москва : Феникс, 2019. - 208 с.*

References

1. *Il'in E. P. Psihologija sporta [Ilyin E.P. Sports Psychology]. Moscow, Peter Publ., 2018, 352 p.*
2. *Kitaeva M. V. Psihologija pobedy v sporte [Psychology of victory in sport]. Moscow, Phoenix Publ., 2019, 208 p.*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE FACULTY OF INITIAL TRAINING DURING THE PANDEMIC

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

Карпов Александр Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия
Karpov Alexander Alexandrovich
senior lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Аннотация*. В статье раскрываются актуальные вопросы физической подготовки в условиях самоизоляции. Указываются как положительные, так и отрицательные факторы дистанционного обучения. Обозначаются последствия отсутствия*

практических занятий по боевому разделу для сотрудников, обеспечивающих правопорядок в территориальных органах.

Abstract. *The article deals with topical issues of physical training in self-isolation. Both positive and negative factors of distance learning are indicated. The consequences of the lack of practical training in the combat section for employees who ensure law and order in territorial bodies are indicated.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, дистанционное обучение, слушатели, короновирус, сотрудники полиции*

Keywords: *physical training, distance learning, trainees, coronavirus, police officers*

Первая половина 2020 года отличилась глобальными переменами во всех сферах деятельности страны, в том числе и в системе образования. Еще в марте месяце осуществлялось обучение факультета первоначальной подготовки по предмету «Физическая подготовка» в Воронежском институте МВД России, но возникла новая проблема – это переход к дистанционному обучению из-за сложившегося санитарно-эпидемиологической обстановки не только по Воронежской области, но и во всем мире В связи с распространением новой короновирусной инфекции «COVID-19» не только жители нашей страны, но и всего мира были вынуждены перейти на режим строгой самоизоляции.

Согласно п.1 Указа Президента Российской Федерации от 02.04.2020 № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории российской федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (covid-19)» было объявлено, что с 4 по 30 апреля 2020 г. Устанавливаются нерабочие дни с сохранением за работниками заработной платы.

После окончания, так называемых, «Каникул» от Департамента государственной службы и кадров МВД России совместно с Министерством образовании и науки, Министерством здравоохранении и Роспотребнадзором было принято решения перевести все высшие и средние профессиональное образование на дистанционное обучение с использованием современных технологий.

Дистанционное обучения в Воронежском институте МВД России осуществляется с помощью современного технологического программного обеспечения, а именно: Moodle и Bigbluebutton.

С помощью программного обеспечения Moodle – предоставляется возможность осуществлять обучение, а именно: изучать лекционные и практические материалы, которые выкладывает преподаватель по своему предмету, а также предоставляется возможность общения между преподавателем и слушателем в общем или личном чате, где разъясняются различные вопросы, относящиеся к той или иной теме. Что касается кафедры физической подготовки, то слушатели изучают нормативно-правовые акты, теоретические основы и закрепляют их с помощью тестирования по каждой теме занятия.

С помощью программного обеспечения Bigbluebutton – осуществляется видеоконференцсвязь между преподавателем и слушателями для закрепления изученной темы, а также разъяснения каких-либо вопросов или ситуаций по теме занятия.

Плюсы дистанционного обучения для слушателей ФПП по учебной дисциплине

«Физическая подготовка»:

1. Углубленное изучение НПА: Глава № 5 Федерального закона от 07.02.2011 № 3 - ФЗ «О полиции»; Приказ МВД России от 05.05.2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»; Приказ МВД России от 01.07.2017 №450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»;
2. Закрепление изученного материала с помощью тестирования;
3. Самостоятельное выполнение различных упражнений по общей физической подготовки в домашних условиях.

К отрицательной стороне дистанционного обучения для слушателей факультета первоначальной подготовки по учебной дисциплине «Физическая подготовка» относятся следующие факторы:

1. Во время обучения слушатели факультета первоначальной подготовки исполняют свои непосредственные служебные обязанности в своем подразделении или территориальном органе во время учебных занятий (т.е. невозможно поставить ограничения во время тестирования для закрепления изученной темы или сдачи итоговой аттестации; собрать группу виде видеоконференции для обсуждения темы занятия);
2. Отсутствуют практические занятия по боевому разделу;
3. Отсутствует стабильное подключения к сети Интернет;
4. Не каждый слушатель имеет хорошее техническое оборудование (ноутбук, планшет или мобильное устройство), которое может поддерживать современное программное обеспечение;
5. Невозможно осуществить прием промежуточной и итоговой аттестации у слушателей факультета первоначальной подготовки по общей физической и специально-физической подготовки.

В настоящее время дистанционное обучение с использованием современных технологий продолжается у факультета первоначальное подготовки, а также и для слушателей, зачисленных на обучение по очной форме с 26 октября 2020 до нормализации санитарно-эпидемиологической обстановки, которое регламентировано распоряжением Департаментом государственной службы и кадров от 22.10.2020 № 21/10/12738.

Подводя итоги можно сделать вывод о том, что слушатели факультета профессиональной подготовки проходящие обучение в Воронежском институте МВД России по предмету «Физическая подготовка» могут в совершенстве освоить теоретический материал и нормативно-правовую базу, регламентированную в МВД России, с помощью которых они могут применять и использовать при несении службы, но с практической точки зрения слушатели не смогут выполнить то или иное техническое действие для осуществления защиты от обхватов и захватов, ударов руками и ногами, ударами каким-либо предметом, а также защиту от огнестрельного оружия с последующим его задержания и конвоирования, а также провести правильный досмотр правонарушителя или преступника не представится таким возможным. Именно поэтому практические занятия играют важную роль в процессе

обучения слушателей факультета первоначальной подготовки, так как без таких навыков они могут допустить грубые ошибки при выполнении какого – либо технического действия с последующим переходом к неблагоприятным последствиям для сотрудника, а именно получения увечья не только самому, но и преступнику (правонарушителю), а также превышения должностных полномочий сотрудником полиции, которые регламентируются ст. 286 УК РФ.

Литература

1. О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории российской федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (covid-19) : указ Президента Российской Федерации от 02.04.2020 № 239 // «Российская газета» - Столичный выпуск № 71(8126) от 3.04.2020.

2. О полиции : Федеральный закон от 07.02.2011 № 3 - ФЗ // «Российская газета» - Федеральный выпуск № 25(5401) от 8.02.2011.

3. Щадилова И. С. Организация коммуникативных связей в ВУЗе по дисциплине «Физическая культура» в условиях режима социальной самоизоляции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4(182).

4. Покровская Т. Ю., Юсупов Р. А. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции // Физическое воспитание студентов. 2020. № 11.

References

1. O merah po obespecheniju sanitarno-jepidemiologicheskogo blagopoluchija naselenija na territorii rossijskoj federacii v svjazi s rasprostraneniem novoj koronavirusnoj infekcii (covid-19) : ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii ot 02.04.2020 № 239 [On measures on ensuring sanitary and epidemiological welfare of the population on the territory of the Russian Federation in connection with the spread of novel coronavirus infection (covid-19). The decree of the President of the Russian Federation from 02.04.2020 № 239)]. «Rossijskaja gazeta» - Stolichnyj vypusk - Rossiyskaya Gazeta" - Capital issue number, no. 71(8126), 3.04.2020.

2. O policii : Federal'nyj zakon ot 07.02.2011 № 3 - FZ [On police. Federal law of 07.02.2011 № 3 – FZ]. Rossijskaja gazeta. Federal'nyj vypusk, no. 25(5401), 8.02.2011.

3. Shhadilova I. S. Organizacija kommunikativnyh svjazej v VUZe po discipline «Fizicheskaja kul'tura» v uslovijah rezhima social'noj samoizoljacii [Shchadilova I. S. Organization of communication relations in higher Education on the discipline "Physical culture" in the conditions of social self-isolation]. Scientific notes of University named after P. F. Lesgaft - Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2020, no. 4(182).

4. Pokrovskaja T. Ju., Jusupov R. A. Distancionnoe obuchenie po discipline «Fizicheskaja kul'tura i sport» v uslovijah samoizoljacii [Pokrovskaya T. Yu., Yusupov R. A. Distance learning on the discipline "Physical culture and sport" in the conditions of self-isolation]. Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education of students, 2020, no. 11.

УДК 75.723

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ

THE INFLUENCE OF THE PHYSICAL PREPARATION OF THE SHOOTER ON THE RESULTS OF SHOOTING

Балуев Артем Сергеевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
Baluev Artem Sergeevich
teacher
department of fire training
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Орлов Богдан Андреевич
курсант
факультет подготовки следователей
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
Orlov Bogdan Andreevich
cadet
faculty of investigator training
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Аннотация*. Статья посвящена вопросам важности физической подготовки в тренировках стрелка и влиянии физической подготовки на результаты стрельб, а также организации занятии физической подготовкой для стрелков-спортсменов.*

Abstract. *The article is devoted to the issues of the importance of physical training in the shooter's training and the influence of physical training on the results of shooting, as well as the organization of physical training for sportsmen shooters.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, стрельба, стрелок, спорт, мышцы, спортсмен.*

Keywords: *physical fitness, shooting, shooter, sports, muscles, athlete*

Стоит начать с того, что физическая подготовка играет важную роль в повседневной жизни стрелка. Связано это с тем, что физическая подготовка используется стрелком как средство повышения силы и выносливости. Именно благодаря занятиям спортом у стрелка вырабатывается хорошая физическая подготовленность, что способствует достижению в кратчайшие сроки высоких результатов в стрелковом спорте.

Перед тем как определить, какими же физическими данными должен обладать

каждый спортсмен-стрелок, необходимо разобрать в том, какие мышцы участвуют в процессе стрельбы у стрелков из пистолета.

У стрелков из пистолета активнее всего задействуются мышцы плеча предплечье правой руки, а также мышцы кисти. Но не стоит забывать и о мышцах ног, шеи и туловища, поскольку они оказывают немаловажное влияние на состояние стрелка.

Итак, разобравшись с основными группами мышц, непосредственно задействованными, в частности во время стрельбы из пистолета, необходимо отметить некоторые физические данные, которыми должен обладать любой уважающий себя и свой спорт человек:

1. Достаточно хорошо развитой мышечной системой и выносливостью. К ним мы, в первую очередь, отнесем мышцы кора, рук и ног. Развития этих групп мышц позволяет стрелку производить большое количество выстрелов, при этом, не теряя их качество;
2. Умением выключать из работы, не задействованные группы мышц, которые непосредственно не участвуют в удержании тела при изготовке и во время нажатия на спусковой крючок;
3. Сильными мышцами, которые участвуют в процессе дыхания для того, чтобы в экстремальных ситуациях не ощущать затруднения дыхания и не терять из-за этого возможности контролировать ситуацию;
4. Развитой быстротой реакции, способностью быстро ориентироваться в ситуациях, представляющих опасность для жизни и здоровья, а также экстремальных условиях [1, с. 16].

Для того чтобы стрелку успешно освоить эти данные или же развивать их для достижения еще больших результатов ему необходимо заняться самодисциплиной. Именно самодисциплина будет выступать важнейшим звеном в физической подготовке стрелка и его дальнейшим результатам.

Самодисциплина стрелка должна основываться на таких показателях и установках как:

– Четкое расписание предстоящего дня (расписание ближайших целей, планов на день, подведение итогов прошедшего дня и анализ того, чем занимался стрелок);
– Регулярные занятия спортом. Стрелку на постоянной основе необходимо заниматься физической подготовкой и спортом для того, чтобы развивать свои мышцы и прогрессировать;
– Качественный и продолжительный сон. Да, вероятнее всего, если стрелок будет ложиться каждый день ближе к утру, то он не сможет регулярно заниматься спортом, поскольку у него попросту не будет на это желания и сил. Связано это с тем, что именно сон является основой прогресса в физической подготовке стрелка: во время сна мышцы восстанавливаются после пройденной нагрузку и укрепляются; организм стрелка отдыхает, что в последующем вызывает у него еще больший интерес к стрельбе и занятиям спортом;
– Правильное питание. Для того чтобы поддерживать хороший уровень физической подготовки, необходимо стараться питаться правильно. По крайней

мере, необходимо исключить из своего ежедневного рациона блюда и продукты, которые приводят к появлению лишнего веса. Ведь если у стрелка будет накапливаться лишний вес, то будет ухудшаться состояние его физической подготовки, начнут возникать сложности при выполнении привычных упражнений и нормативов и, соответственно, заметно ухудшатся результаты стрельб.

Таким образом, в рамках данного исследования мы можем предложить следующее. В регулярные занятия физической подготовкой спортсмена-стрелка должны входить следующие виды упражнений для развития мышц, которые, в первую очередь, участвуют во время выстрела:

1. Подтягивания – одно из самых известных каждому упражнений и в то же время популярных. Во время тренировки на турнике у спортсмена развиваются очень многие группы мышц: грудные, спинные, плечевые и другие. Степень нагрузки на ту или иную группу мышц может изменяться в зависимости от того, какой хват на турнике использует спортсмен;
2. Отжимания – классическое и очень востребованное упражнение для развития мышц брюшного пресса, спины, груди и рук. Нагрузка изменяется в зависимости от положения рук (стойки);
3. Упражнения с гирей – особенность данного упражнения заключается в том, что посредством него стрелок может проработать все тело: ноги, мышцы кора, спины, груди и рук. Особенно актуально данное упражнение будет для стрелков из пистолета;
4. Планка и упражнения на пресс – развитие мышц кора является важнейшей задачей для физической подготовки стрелка, поскольку мышцы кора задействуются даже при простом удержании оружия, не говоря уже о перемещении с ним [2].

Таким образом, подводя итог всему вышеизложенному, стоит сказать, что действительно физическая подготовка для стрелка имеет огромное значение, поскольку прямо влияет как на результаты его стрельбы, так и на результаты в спорте. Благодаря физической подготовке, тренировкам, вырабатывается характер и сила вола, а, как мы знаем, без характера человек долго не продержится и рано или поздно у него пропадет все желание к дальнейшим занятиям столь увлекательным и востребованным видом спорта.

Литература

1. Визирякина В. А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена: методические основы // МБУДО «Спортивный центр» Белгородского района, 2018. – 16 с.

2. Юрьев А. А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена [Электронный ресурс]. URL: http://www.shooting-ua.com/books/book_23.htm (датаобращения 20.11.2020).

3. Роман Халитов, серебряный призер чемпионата мира по практической стрельбе из ружья [Электронный ресурс] // Каскад. Стрелковый клуб. URL: http://kaskad-ipsc.ru/competitions/106/ (датаобращения 20.11.2020).

References

1. Vizirjakina V. A. Fizicheskaja podgotovka strelka-sportsmena [Physical training of a

shooter-athlete: methodological foundations]. MBUDO «Sportivnyj centr» Belgorodskogo rajona, 2018, 16 p.

2. Jur'ev A. A. Fizicheskaja podgotovka strelka-sportsmena [Physical training of the shooter-athlete]. Available at: http://www.shooting-ua.com/books/book_23.htm (accessed 20.11.2020).

3. Roman Halitov, serebrjanyj prizer chempionata mira po prakticheskoj strel'be iz ruzh'ja [Roman Khalitov, silver medalist of the world championship in practical shooting from a gun]. Available at: http://kaskad-ipsc.ru/competitions/106/ (accessed 20.11.2020).

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗАХ МВД РОССИИ: ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ

PHYSICAL TRAINING CLASSES IN DEPARTMENTAL UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA: PROBLEMATIC ASPECTS

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*. Данная статья затрагивает некоторые проблемные вопросы, возникающие при проведении занятий по физической подготовке в ведомственных вузах МВД России.*

Abstract. T*his article addresses some problematic issues that arise when conducting physical training classes in departmental universities of the Ministry of internal Affairs of Russia.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, физическое воспитание курсантов ведомственных вузов МВД России, формирование личностных качеств*

Keywords: *physical training, physical education of cadets of departmental universities of the Ministry of internal Affairs of Russia, formation of personal qualities*

В настоящее время каждому известно о пользе занятий физической подготовкой. Современные реалии таковы, что человек, в большинстве своем, ведет сидячий образ жизни и ему просто необходима определенная физическая нагрузка. Это касается и курсантов вузов МВД России, ввиду того, что любой образовательный процесс предполагает наличие дисциплин, на которых приходится длительное время проводить сидя в аудитории, в результате чего возникает дефицит двигательной активности. Поэтому, занятия по физической подготовке являются обязательным элементом в обучении курсантов. В ходе таких занятий происходит процесс воспитания в человеке определенных личностных качеств, которые в дальнейшем формируют общее представление о конкретном человеке.

Необходимо заметить, что воздействию физической подготовки подвергается значительное количество областей:

- образовательная;
- воспитательная;
- биологическое развитие;
- оздоровительная;
- профилактическая;
- рекреационная;

- коммуникативная [1, с. 243].

В научных публикациях не раз отмечалось, что физическая активность положительно отражается на умственных способностях человека, на его психическом состоянии и работоспособности.

Однако стоит обратить внимание, что существуют определенные проблемные аспекты в процедуре физического воспитания, которые обусловлены не только образовательными стандартами и программами, но и психологией самих курсантов.

Выпускник образовательного учреждения МВД России не должен отделять себя от ценностей физической культуры, которые должны входить в содержание ценностных оснований его жизнедеятельности и являющихся компонентом личностно-профессиональной идентичности. Однако если курсант не поставит перед собой задачи достижения высокого уровня личной физической подготовки, то нельзя говорить о комплексном становлении личности, развитии профессиональных качеств и эффективности образования в целом для этого обучающегося.

При этом различными исследованиями установлено, что не всегда курсанты психологически готовы к определению уровня своей физической подготовленности, как полноценной составляющей его профессиональной деятельности [2, с. 274].

Поэтому на занятиях следует уделить внимание закреплению в сознании курсантов ценностно-мотивационного отношения к физической подготовке, которое должно проявляться в соответствующих установках, оценках, нормативных представлениях и выступать ориентиром в образовательной деятельности.

Ряд вопросов возникает и при проведении занятий по физической подготовке. В современном образовательном процессе активно внедряется дифференцированный подход к обучению, который подразумевает изучение индивидуальных особенностей студентов и курсантов с последующим распределением по имеющимся типологическим признакам на определенные группы с учетом задач учебного процесса.

По мнению авторов, изучающих вопрос проектирования системы развития физической культуры и формирования потребности в физическом совершенствовании курсантов, в основу дифференцированного подхода рекомендуется положить методологические обоснования и следующие концептуальные положения:

– обеспечение готовности курсантов к систематической добровольной двигательной деятельности. Для этого требуется целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение теоретическими знаниями, организационными умениями, двигательными навыками, которые позволили бы самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни, физического самосовершенствования;

– развитие двигательных способностей, которое осуществляется с учетом индивидуальных темпов развития организма и природных возможностей индивида [3, с. 23].

Но в действительности такой подход является трудно реализуемым на практике:

– во-первых, к курсантам ведомственных вузов МВД России предъявляются довольно высокие требования, касающиеся не только уровня профессиональных

знаний, но и физической подготовки.

– во-вторых, ввиду ограниченности времени проведения занятия представляется сложным уделить внимание каждому курсанту в группе;

– в-третьих, существует специально разработанная программа занятий по физической подготовке, которая включает в себя упражнения, затрагивающие все функции человеческого организма. Индивидуальный подход предполагает разработку программы для каждого курсанта отдельно, с учетом физических особенностей его организма. Однако это является трудновыполнимым, как уже упоминалось, из-за ограниченности во времени проведения занятий;

– в-четвертых, исходя из предыдущего пункта, можно подумать, что в ведомственный вуз может поступить обучающийся с любым уровнем физической подготовки. Однако это не так. Будущий сотрудник полиции должен быть физически подготовлен на высоком уровне, обладать выносливостью, силой, ловкостью, быстротой реакции. Именно поэтому при поступлении в вузы МВД России проводится серьезный отбор, на котором оценивается уровень физической подготовленности абитуриентов и только хорошо подготовленные смогут начать обучение в вузе. Следовательно, в данной ситуации курсанты находятся в равных условиях.

Может быть, стоит обратить внимание на возможность проявления дифференцированного подхода в развитии каких-либо конкретных качеств. Например, несколько курсантов имеют хорошо развитую ловкость, но недостаточно развитую скорость. В таком случае, целесообразно объединить курсантов в подходящие группы и делать упор на развитие недостающих качеств.

Также одной из важных задач физического воспитания курсантов является развитие у них самостоятельности. В данном случае также можно применить дифференцированный подход. Например, на занятии курсант занимается вместе со всеми по общей программе, а на самостоятельную подготовку ему дается задание на развитие определенного физического качества.

В такой ситуации происходит выработка у курсанта ответственности за свое физическое состояние. Воспитывая в себе самостоятельность, обучающийся развивается не только на физическом уровне, но и на профессиональном. В дальнейшем в служебной деятельности сотрудника полиции ему будет проще брать на себя ответственность за свои действия, а также самостоятельно решать поставленные перед ним профессиональные задачи.

Также стоит обратить внимание, что в современных образовательных системах особое значение приобретает функция физического воспитания, отвечающая за формирование здоровья. Это обусловлено нарастающими угрозами разрушения внешней экологической среды человека и его внутренней экологии [4, с. 380].

В последнее время можно все больше услышать об ухудшении состояния здоровья и физической подготовки молодого населения. Повышается процент заболеваемости сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной систем, что, в свою очередь, обусловливается недостатком двигательной активности.

В связи с чем, занятия по физической подготовке в ведомственных вузах МВД России призваны воспитывать не только физические качества курсанта, но, и направлены на улучшение состояния его здоровья. Именно занятия по физической

подготовке способствуют повышению сопротивляемости организма воздействию негативных факторов, обеспечивая необходимое количество энергии для поддержания работоспособности.

Таким образом, несмотря на существующую организацию и порядок проведения занятий по физической подготовке в вузах МВД России, все же существуют определенные проблемные вопросы. Решение проблем может положительно сказаться на процессе физического воспитания курсантов, помогая качественному формированию у обучаемых необходимых физических навыков, которые, в свою очередь, влияют на эффективность профессиональной деятельности будущих сотрудников полиции.

Литература

1. Калмыкова Ю. Г. Влияние физической подготовки на профессиональное становление курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей. Сборник трудов конференции. Екатеринбург : Издательство Уральского Федерального Университета имени первого президента Б. Н. Ельцина. 2017. С. 243-250.

2. Стрелков А. А. Актуальные проблемы воспитания у курсантов военных вузов ценностно-мотивационного отношения к личной физической подготовленности // Мир образования – образование в мире. 2015. № 2. С. 274-279.

3. Аксенова А. А., Варинов В. В. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании курсантов: проблемы и возможности // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 23-27.

4. Матвеев Е. Г., Частихин А. А. Личностно ориентированное физическое воспитание в военном вузе проблемы и возможности // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 6-2. С. 380-384.

5. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. С. 70–72.

References

1. Kalmykova Ju. G. Vlijanie fizicheskoj podgotovki na professional'noe stanovlenie kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Influence of physical training on professional development of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta kursantov i slushatelej. Sbornik trudov konferencii [Actual problems of physical culture and sports of cadets and students. Proceedings of the conference]. Yekaterinburg, Ural Federal University named after the first president B. N. Yeltsin Publ., 2017, pp. 243-250. (In Russia).

2. Strelkov A. A. Aktual'nye problemy vospitanija u kursantov voennyh vuzov cennostno-motivacionnogo otnoshenija k lichnoj fizicheskoj podgotovlennosti [Actual problems of educating cadets of military universities value-motivational attitude to personal physical fitness]. Mir obrazovanija – obrazovanie v mire - World of education – education in the world, 2015, no. 2, pp. 274-279.

3. Aksenova A. A., Varinov V. V. Individual'no-differencirovannyj podhod v fizicheskom

vospitanii kursantov: problemy i vozmozhnosti [Individually differentiated approach in physical education students: challenges and opportunities]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija - Problems of modern pedagogical education, 2018, no. 58-3, pp. 23-27.

4. Matveev E. G., Chastihin A. A. Lichnostno orientirovannoe fizicheskoe vospitanie v voennom vuze problemy i vozmozhnosti [Personality oriented physical education at the military College challenges and opportunities]. Sovremennye naukoemkie tehnologii - Modern high-tech technologies, 2016, no. 6-2, pp. 380-384.

5. Gerasimov I. V. Fizicheskaja kul'tura i professional'naja fizicheskaja aktivnost' [Physical culture and professional physical activity]. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov : sbornik statej [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles]. Orel, Orel Law Institute Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ., 2018, pp. 70–72. (In Russia).

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

INCREASING THE PERFORMANCE OF THE BODY IN ATHLETES THROUGH NUTRITION

Крючков Никита Романович
студент
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орел, Россия
Kryuchkov Nikita Romanovich
student
Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA
Orel, Russia

Аннотация*. Спортсмены - особая категория людей, которым необходимо выносить тяжелые физические нагрузки и тренировки практически ежедневно. Один из способов повысить производительно организма - правильно питаться. В статье приведены основные правила, которые необходимо соблюдать спортсменам для достижения максимально работоспособности.*

Abstract. *Sportsmen are a special category of people who need to endure heavy physical activity and training almost daily. One way to boost your body's performance is to eat right. The article contains the basic rules that athletes must follow to achieve maximum performance.*

Ключевые слова: *тренировки, спортсмен, физическая активность, правильное питание, режим питания*

Keywords: *workouts, sportsman, physical activity, proper nutrition, diet*

Точно так же, как автомобиль лучше всего работает с полным баком бензина, человеческому организму требуется правильный вид топлива из пищи, чтобы работать с максимальной эффективностью. Баланс углеводов, белков, жиров, минералов, витаминов и воды даст организму то, что ему нужно для максимальной производительности.

Для того, что поддерживать нормальную производительность и работоспособность организма во время тренировок, нужно соблюдать определенные режим питания:

1. Перед тренировкой: еда, которую человек употребляет перед тренировкой, сильно влияет на качество спортивных результатов, а также на то, как спортсмен себя чувствуете во время и после тренировки. Рассмотрим основные рекомендации, которые могут помочь спланировать приемы пищи перед тренировкой, чтобы предотвратить понижение уровня сахара в крови, избежать чувства голода во время тренировки или соревнования и зарядить мышцы энергией.

- Употреблять больше пищи, которая содержит углеводы, белки и жиры, если есть 4+ часа до начала тренировки. Небольшие «мини» приемы пищи с высоким содержанием углеводов и умеренным содержанием белка лучше, если у есть 2-3 часа до начала тренировки. Углеводы важны во время всех приемов пищи и перекусов, потому что они дают энергию. Цельнозерновые углеводы надолго дадут

энергию, и их лучше всего употрблять после тренировки. Цельнозерновые макароны, рогалики, печеный картофель, коричневый рис и свежие фрукты - все это хорошие источники сложных углеводов. Рафинированные углеводы (например, беый хлеб, белый рис, белые крекеры) дадут быструю энергию, и их лучше всего употреблять за 30 мин - 1 час до тренировки.

– Избегать продуктов с высоким содержанием клетчатки (таких как брокколи, печеные бобы или хлопья с высоким содержанием клетчатки) прямо перед тренировкой. Эти продукты могут вызывать боли в животе во время упражнений, поскольку они медленнее проходят через пищеварительную систему. Однако продукты с высоким содержанием клетчатки полезны, поэтому необходимо обязательно включать их в другое время дня.

– Сахар и сладости (особенно газированные напитки и конфеты) не обеспечивают длительной энергии, и поэтому не рекомендуются для перекуса перед соревнованиями.

– Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием жиров, таких как фастфуд, мороженое, орехи и сыр, в качестве еды перед тренировкой. Эти продукты перевариваются гораздо дольше, и спортсмен может почувствовать вялость и усталость, если съест слишком много их прямо перед тренировкой.

– Не употреблять новые и неизвестные продукты перед соревнованиями. У спортсмена могут возникнуть проблемы с перевариванием пищи, которую он никогда раньше не ел.

1.2. За 30 мин - 1 час до тренировки:

1.2.1. Употреблять свежие фрукты (например, дыню или виноград) или сухофрукты, крекеры, мюсли, зерновые батончики, крендели, яблочное пюре.

1.2.2. Напитки: вода, спортивные напитки, такие как Gatorade (при тренировках более 90 минут).

1.3. За 2-3 часа до тренировки:

1.3.1. Употреблять батончики с мюслями и йогурт, ½ бублика или 1 английский маффин с арахисовым маслом и/или желе, хлопья и молоко, или овсянку и ягоды.

1.3.2. Пить воду.

1.4. За 4+ часа до тренировки:

1.4.1. Употряблять пищу, содержащую углеводы (зерновые с фруктами/овощами), белок и полезные жиры, такие как:

– бутерброд с индейкой и сыром на пшеничном хлебе с листьями салата и помидорами, фруктом и чашкой кренделей;

– курица-гриль с коричневым рисом или сладким картофелем и овощами;

– миска хлопьев с молоком, омлет и фрукт;

– яйцо и сыр на бублике из цельнозерновой муки или английский маффин с кусочком фруктов;

1.4.2. Пить воду [2, с. 61].

2. Во время тренировки: в зависимости от продолжительности может потребоваться или не потребоваться что-нибудь съесть во время тренировки. Если спортсмен чувствует, что проголодался и/или тренировка длится более полутора

часов, необходимо употребить что-нибудь легко усваиваемое, что быстро даст энергию, например фрукты, энергетический батончик или крендели. Существуют также такие продукты, как спортивные гели и жевательные таблетки, разработанные для спортсменов на выносливость.

3. После тренировки: очень важно восстановить силы после тяжелой тренировки. Поскольку организму необходимо восполнить запасы гликогена в мышцах в течение первых нескольких часов после тренировки, важно есть углеводы и немного белка вскоре после тренировки.

Иногда после физической активности, человек может не проголодаться, поэтому можно попробовать перекусить продуктами, содержащими углеводы и белок (например, йогурт, половину бутерброда или шоколадное молоко), в течение 30-45 минут после тренировки. Это поможет организму быстрее восстановиться.

Следует в течение следующих 2-3 часов съесть больше еды с высоким содержанием углеводов и белка, чтобы восполнить запасы гликогена в мышцах и восстановить мышечные ткани. Это поможет быстрее восстановиться и быть готовым к следующей тренировке.

Следует понимать, что сокращение калорий не дает возможности организму работать лучше. Поскольку упражнения и спортивные тренировки требуют энергии, превышающей повседневные потребности человека, важно удовлетворить эти потребности, чтобы соревноваться в полную силу и быстро восстанавливаться после тренировки. То есть, пропуск приема пищи ухудшит производительность. Регулярное питание и здоровые перекусы - лучший способ зарядить организм энергией для занятий спортом.

Поскольку разные продукты содержат разные питательные вещества, необходимо есть разные продукты, чтобы получать все необходимые питательные вещества. Например, апельсины содержат витамин С и углеводы, но не железо или белок. Кусок курицы содержит железо и белок, но не витамин С и углеводы. Баланс углеводов, белков, жиров, минералов, витаминов и воды лучше всего подходит для максимальной производительности организма.

Рассмотрим каждое из них более подробно:

1. Углеводы - (содержатся в макаронах, хлебе, хлопьях, рисе, зернах, картофеле, фруктах, овощах, молоке, йогурте и тому подобном) особенно важны для спортсменов, поскольку они снабжают организм глюкозой для получения энергии. Избыточная глюкоза хранится в мышцах и печени в виде гликогена. Во время коротких упражнений, таких как спринт, баскетбол, гимнастика или футбол, организм полагается на гликоген, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови и, таким образом, поддерживать энергию. Если у спортсмена недостаточно гликогена, он можете почувствовать сильную усталость или испытывать трудности с поддержанием активности (эти эффекты, несомненно, повлияют на производительность). Во время более длительных упражнений организм в основном использует запасы гликогена, но в зависимости от того, как долго длится активность, организм также будет использовать жиры, содержащиеся в организме, для повышения производительности.

Говоря об углеводах, стоит упомянуть углеводную нагрузку - метод, используе-

мый для увеличения количества гликогена в мышцах. Он включает в себя употребление дополнительных углеводов в течение недели перед соревнованиями и в то же время сокращению тренировок. Углеводная нагрузка предназначена для марафонцев и других спортсменов, участвующих в соревнованиях на выносливость, и не требуется для большинства видов спорта.

2. Жир – важный источник энергии, используемый для более длительных тренировок и занятий на выносливость, таких как пешие прогулки, езда на велосипеде, бег на длинные дистанции или плавание. Диета с низким содержанием жиров может снизить спортивные результаты и вызвать другие проблемы со здоровьем, такие как дефицит некоторых витаминов, для усвоения которых требуется жир. Полезные для сердца источники жира включают авокадо, лосось, орехи и ореховое масло, а также оливковое масло.

3. Белок – необходим организму для наращивания и восстановления мышц. Небольшое количество белка также можно использовать для получения энергии. Белок содержится в нежирном мясе, таком как курица и индейка, бобах, тофу, яйцах, а также в молочных продуктах, таких как греческий йогурт, сыр и молоко.

Хотя для наращивания мышечной массы требуется дополнительный белок, большинство людей получают достаточно белка из пищи. Дополнительный белок из добавок не принесет никакой дополнительной пользы. Потребление достаточного количества калорий (особенно углеводов), на самом деле более важно для наращивания мышечной массы, чем дополнительный белок. Без достаточного количества калорий организм человека не может нарастить новые мышцы.

4. Витамины и минералы – не являются источниками энергии, но они выполняют множество важных функций в организме. Например, витамин D и кальций необходимы для крепких костей, а железо необходимо для клеток крови, чтобы переносить кислород по всему телу. Некоторые минералы, такие как калий, кальций и натрий, называются электролитами. Они важны во время упражнений, потому что влияют на количество воды в организме и на работу мышц. Спортсмены должны придерживаться сбалансированной диеты с разнообразными продуктами, чтобы получать достаточно витаминов и минералов. Прием поливитаминов – это нормально, но добавки с высокими дозами витаминов и минералов не улучшают работоспособность и на самом деле могут быть вредными.

5. Вода – необходима для поддержания гидратации. Обезвоживание (когда организму не хватает жидкости для эффективной работы) может вызвать мышечные судороги и головокружение. Когда человек физически активен, обезвоживание не только опасно, но также может мешать работать на полную мощность. Чтобы избежать обезвоживания, необходимо держать рядом бутылку с водой и пить ее в течение дня.

Не стоит ждать, пока спортсмен почувствует жажду, чтобы начать пить воду. Жажда означает, что в организме начинается обезвоживание. Также не стоит забывать пить больше воды в жаркую и влажную погоду.

Воду стоит употреблять:

а. Перед тренировкой: цель - хорошо гидратироваться, прежде чем стать физически активными. Разным людям необходимо разное количество воды перед

тренировкой в зависимости от множества факторов, включая вес, рост, количество выделяемого пота, количество еды и погодные условия на улице. Например, подростки должны выпивать 2–2,5 стакана жидкости по крайней мере за 2–3 часа до физической активности. Затем им следует выпить 1–1,5 стакана воды за 10–20 минут до занятия.

2. Во время тренировки: потребность в жидкости во время тренировки зависит от ее интенсивности и продолжительности погодных условий и от того, сколько организм потеет. Во время тренировки рекомендуется пить от ½ до 1 стакана жидкости каждые 15-20 минут. Если спортсмен собирается интенсивно тренироваться более 90 минут, может быть полезно пить воду с электролитами или спортивный напиток, чтобы восполнить электролиты, потерянные с потом.

3. После тренировки: калорийные напитки (например, молоко, сок или спортивный напиток) могут заменить воду и глюкозу. Молоко также содержит белок, который помогает восстановить мышцы [1, с. 103].

Таким образом, спортсменам нужно больше еды и жидкости, чем физически менее активным людям. Регулярные приемы пищи и здоровые перекусы помогут организму зарядиться энергией до и после тренировки. Важно дать организму достаточно правильного топлива, чтобы он чувствовал себя хорошо и имел энергию, необходимую для достижения наилучших результатов.

Литература

1. *Конышев В. А. Все о правильном питании. Москва : Олма-пресс, 2020. 303 с.*
2. *Кузнецова М. А., Кузнецова М. А., Тихомирова Т. А. Правильное питание при занятиях спортом // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 61–67.*

References

1. *Konyshev V.A. Vse o pravil'nom pitanii [All about proper nutrition]. Moscow, Olma-press Publ., 2020, 303 p.*
2. *Kuznetsova M. A., Kuznetsova M. A., Tikhomirova T. A. Pravil'noe pitanie pri zanyatiyakh sportom [Proper nutrition while playing sports]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 4 (29), pp. 61-67.*

УДК 796.005

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

PROFESSIONAL SOCIALIZATION OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

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

Аннотация*. Статья посвящена изучению проблемы профессиональной социализации студенческой молодежи в вузе за счет средств физической культуры и спорта.*

Abstract. *The article is devoted to the study of the problem of professional socialization of students in higher education at the expense of physical culture and sports.*

Ключевые слова: *студенческая молодежь, физическая культура и спорт, профессиональная социализация*

Keywords: *student youth, physical culture and sports, professional socialization*

На протяжении довольно длительного периода времени российское общество воспроизводит такие экономические, политические, культурные характеристики, которые однозначно свидетельствуют о том, что оно, по-прежнему, является переходным. В современную эпоху цифрового общества, прогресса интернет технологий и перехода к осознанному потреблению процесс социализации приобретает специфические черты: изменяются критерии социальной зрелости, происходит усложнение институтов социализации, преобразуются виды и формы воспитания, изменяются агенты профессиональной социализации [1].

Мировым трендом является активное участие личности в осознанном принятии ценностей физического и духовного совершенствования, профессионального и социального долголетия, приобретения и поддержания высокого уровня здоровья. Физическая культура, оздоровительные технологии, фитнесс и спорт сегодня играют важную роль в жизни людей разных возрастов и социальных статусов. Высокий уровень сформированности таких ценностей, как здоровье, коммуникабельность, мобильность, физическая выносливость, образованность определяют конкурентоспособность и востребованность современного человека на рынке труда.

Физическая культура и спорт, как часть общей культуры и специфический вид

человеческой деятельности выступает одним из важнейших факторов социализации, в том числе и профессиональной. Регулярная физкультурно-спортивная деятельность формирует у личности потребность в осознанной двигательной активности, является комплексным инструментом развития личностных качеств, которые позволяют человеку развиваться в гармонии с обществом [8].

Физическая культура и спорт оказывают влияние не только на физическую структуру личности студентов, но и воспитывают культуру удовлетворения социальных потребностей в коммуникациях, организации досуга, обеспечивают моральную удовлетворенность от социально-активной деятельности. Физическая культура с помощью специфического средства – физического упражнения – эффективно формирует физические кондиции, необходимые для будущей профессии.

По своей сути образование в университете является процессом погружения студенческой молодежи в общественную жизнь, усвоение взаимоотношений, идеалов и образов поведения, обретения социальных норм, ролей и функций, вхождения в долгосрочные социальные группы на основе выбора профессиональной деятельности. Процесс профессиональной социализации в вузе предполагает активное участие студента в освоении культуры, в формировании значимых социальных качеств, приобретении умений и навыков, необходимых для успешной реализации самостоятельной профессиональной деятельности, разностороннее воспитания в рамках образовательной процесса. При этом уровень зависимости студенческой молодежи от социальных сетей и цифровых технологий отмечается исследователями как высокий.

В современном российском обществе и в образовательной сфере в частности укоренилось представление о физической культуре, как о средстве, выполняющем рекреативные функции. Вузовские преподаватели часто рассматривают физическую культуру как дисциплину, направленную на достижение показателей, выполнение нормативов, т. е. на определения степени развития физических качеств личности, ее работоспособности и активности на учебных занятиях [2]. Физическая культура как учебная дисциплина оказывается «выброшенной» из социокультурного пространства вуза, а ее возможности оказывать влияние на формирование социальных качеств личности студента игнорируются. Отсюда напрашивается вывод, что в настоящее время общественные представления о роли физической культуры и спорта в социализационных процессах ограничены педагогическими стереотипами и не соответствует ее практическому назначению как одного из важнейших факторов профессиональной социализации студенческой молодежи.

Физическая культура и спорт – это динамическая система, которая в зависимости от индивидуальных особенностей студенческой молодежи помогает подобрать адекватные инструменты воздействия в ногу со временем, предлагая новые направления оздоровления, фитнесса, активного отдыха, двигательной активности. Динамическая характеристика достигается за счет принципа триединства двигательного, интеллектуального и социально-психологического формирования личности студента средствами физической культуры и спорта, предполагающего воспитание чувства ответственности, настойчивости в достижении целей, выработку адаптивного поведение в разнообразных условиях жизнедеятельности, широкого использова-

ния саморегуляции, самопознания [4].

В ряде научных работах философской, социологической, психолого-педагогической направленности высказываются идеи и проблемы формирования социальной активной личности, предлагается коренным образом пересмотреть теоретические и практические подходы к процессу формирования физической культуры личности студенческой молодежи [2,6,8].

В новой социокультурной парадигме – «образование через всю жизнь» – подчеркивается важность влияния вуза на профессиональную социализацию студенческой молодежи, а важным инструментом педагогического воздействия рассматриваются нетрадиционные, инновационные методы. Критерием успешности применения инноваций в процессе профессиональной социализации служит высокий уровень включенности студента в физкультурно-спортивную жизнь вуза, которая в свою очередь связана с процессом формирования личностных качеств и социальной зрелости личности, предполагающей непрерывное профессиональное саморазвитие [6].

Необходимо отметить, что адекватная современным реалиям, динамически развивающаяся система физкультурно-спортивной жизни вуза, учитывающая индивидуальные особенности студенческой молодежи, способна оказывать влияние на формирование профессиональных норм, ценностей и профессиональной культуры. Физическая культура и спорт способна развивать адаптационные свойства личности студента, которые создают необходимый потенциал для ее эффективного включения в профессионально-трудовую среду, успешного выполнения социальных ролей, высокой социальной и профессиональной мобильности на всем жизненном пути человека. Воспитание потребностей в физкультурно-спортивной деятельности оказывает опосредованное влияние на удовлетворение других потребностей студенческой молодежи – сохранение здоровья, отдых, общение, самоутверждение, престижность, общественная значимость, сопереживание [3].

Результаты социологических и педагогических исследований авторов В. В. Становова, С. А. Носковой, Т. Г. Пестовой, подтверждают проблемность профессиональной социализации и ее связь с физической культурой и спортом. Исследователи отмечают такие социальные практики у студенческой молодежи, как участие в неформальных националистических объединениях, криминальных группах, отсутствие межэтнической толерантности.

Согласно данным Л. Н. Семченко, С. А. Батрымбетовой, ко второму году обучения количество случаев заболеваний в студенческой среде возрастает на 23%, к четвертому – на 43%. С каждым годом, увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Исследование функционального состояния здоровья студентов показало, что высокий уровень здоровья отмечается только у 1,8% опрошенных; средний – у 7,7%; низкий – у 21,5%; очень низкий – у 69%. Одним из фактором, ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи в вузе, является то, что более 60% студентов не придерживаются основам здорового образа жизни [5].

Вместе с тем, согласно опросам, студенты в целом удовлетворены уровнем их физической активности и уровнем достаточности физкультурно-спортивной деятель-

ности в свободное время. Физическая культура для значительной части студенческой молодежи не является элементом общей культуры человека и не воспринимается, как средство повышения умственной работоспособности, улучшения памяти, внимания, саморегуляции. Анализ подготовки студенческой молодежи по физической культуре показывает, что их отношение к физкультуре варьируется от положительно-пассивного до негативного, отсутствует потребность в физической активности, отмечается низкий уровень мотивации к физическому совершенствованию [11].

На фоне этого с педагогической стороны, многими авторами исследований профессиональной социализации утверждается приоритет формирования личностных и профессиональных качеств молодых специалистов в процессе адаптации к профессиональной среде. К таким качествам исследователи относят: готовность к освоению нового профессионального знания, профессиональный интерес, стремление к познанию, интеллектуальную активность, самостоятельность, профессиональный взгляд, умение взаимодействовать в профессиональной среде, владение профессиональной терминологией, самоактуализация [9].

Исследователи Ж. А. Чапкович, В. И. Ревякина на основе своего многолетнего педагогического опыта разработали систему критериев и предложили оценить социализированность студенческой молодежи, проверив таким образом гипотезу о том, что личностно-ориентированное содержание физкультурно-спортивной деятельности, основанное на использовании в учебном процессе спортивно-видовых, общеразвивающих и оздоровительных технологий, способствует формированию мотивации студентов к двигательной активности, оптимизации уровня здоровья, повышению общей и специальной физической подготовленности [10].

Авторы исследования ввели направление «фитнесс-аэробики» как элективного курса в программу по физическому воспитанию в нескольких высших учебных заведениях города Томска.

Анализ результатов данных анкетного опроса показал, что введенная ими система физического воспитания на основе фитнесс-аэробики позволила повысить двигательную активность, эмоциональность, соревновательность у студенческой молодежи. Приобретенные навыки работы в команде, воля к победе, положительная мотивация к здоровому образу жизни выступили ключевыми факторами, формирующими у студентов профессионально значимые качества. Введение в систему образования по физической культуре и спорту новаций в виде комплексного использования фитнесс-аэробики позволило получить авторам социализирующий эффект.

О социализирующем эффекте физической культуры пишет и другой исследователь – И. И. Сулейманов. Он выделяет мировоззренческую функцию физической культуры как основную, отражающую сформированность взгляда человека на место и значение личности, ее физической культуры в мироздании, в различных сферах жизнедеятельности общества, а также формирования мировоззрения через деятельность в области физической культуры. В числе ключевых функций физической культуры автор называет [9]:

– ценностно-нормативная функцию, отражающую наличие в физической

культуре чрезвычайно широкого круга ценностей;

– эстетическую функцию, предусматривающую формирование у занимающихся в процессе физкультурной деятельности эстетических идеалов, вкуса;

– гедонистскую функцию, связанную с получение удовольствия от выполнения физических упражнений;

– катарсическую функцию «очищения».

В данной трактовке, физическая культура и спорт являются элементом профессиональной социализации студенческой молодежи в вузе, которая проводится в период значимого онтогенетического преобразования. Социализирующий эффект физической культуры рассматривается как обоюдное взаимодействие каждого преподавателя и студента и их приобщенность к ценностям здорового образа жизни и в конечном счете - творческое долголетие и социальная активность.

Высказывается предположение об эффективности социализации с позиции связи преподаватель-студент, и о роли личности преподавателя, выступающего в роли агента социализации, «учителя».

С целью изучения отношения студентов к физической культуре и спорту нами было проведено социологическое исследование (анкетирование) среди студентов ОГУ имени И. С. Тургенева. Объем выборки составил 90 человек, в числе которых 76,7% девушек и 23,3% юношей в возрасте 18-20 лет (81,4%) и 21-23 года (17,4%). Среди респондентов первокурсники составляли 69,8%, второкурсники – 29,1% [11]. Анализ результатов исследования в значительной мере подтвердил позиции других авторов.

39,5% опрошенных студентов первого и второго курса в качестве внешнего стимула, повышающего интерес к занятиям физической культурой, назвали возможность самостоятельно выбирать вид физической деятельности и спортивную секцию. Индивидуальный подход и личность преподавателя для 28% респондентов играют важную роль, также как и новые формы проведения занятий.

На вопрос о видах деятельности на практических занятиях по физической культуре, которые используют преподаватели, студенты указали: физические упражнения (94,2%), спортивные игры (54,7%), выполнение двигательных задач на зачет (65,1%), измерение пульса (56%) и лекции (51,2%). Отсюда можно сделать вывод, что преподаватели используют ограниченный набор видов деятельности, что приводит к однообразию занятий и, как следствие, понижению мотивации среди студенческой молодежи, для которой важно постоянно осваивать новые виды двигательных действий.

На вопрос о том, участвуют ли они в физкультурно-спортивных мероприятиях (днях здоровья, спортивных праздниках, соревнованиях) свыше половины (58,1%) студентов ответили, что стараются не участвовать, 28% участвуют с удовольствием и 14% студентов принимают участие без особого энтузиазма.

В качестве факторов, которые уже сегодня способствуют повышению роли физической культуры и спорта в профессиональной социализации студентов ОГУ имени И. С. Тургенева, нами были выявлены следующие:

– секционная работа со студентами 3 – 4 курсов по различным направлениям физической культуры и спорта;

– создание абонементных групп студентов по популярным направлениям фитнесса, с привлечением преподавателей вуза;

– создание студенческих спортивных команд высшей квалификации, по наиболее популярным видам спорта, укрепляющих имидж университета;

– связь университетского спортивного актива, факультета и кафедры физического воспитания в целом с управлением по физической культуре и спорту региона;

– наличие плавательного бассейна и легкоатлетического манежа, тренажерного зала, которые для посещения студентов являются бесплатными;

– ежегодное проведение университетской спартакиады по популярным видам спорта, рассчитанной на весь учебный год.

Говоря о необходимых изменениях в организации проведения занятий, следует отметить, что работа со студенческой молодежью по физической культуре должна базироваться на научно обоснованной концепции единства социального и психолого-педагогического аспектов.

Практическое занятие по физической культуре и спорту должно строиться с учетом всестороннего гармоничного развития личности, а также учетом формирования качеств, свойств, черт характера, необходимых будущему специалисту. Изучение требований к осваиваемой профессии и разработка своеобразной модели личности будущего специалиста, позволят определить основные направления, формы, методы обучения и воспитания, выбрать необходимые средства воздействия в рамках физической культуры.

Также для эффективной профессиональной социализации, на наш взгляд, необходимо внести дополнения и изменения в физкультурно-спортивную образовательную среду вуза, а именно:

– проводить спортивно-массовые мероприятия в вузе с участием сборных команд преподавателей разных факультетов;

– создать группы занятий физкультурно-спортивного направления для сотрудников и преподавателей;

– ввести тематические тренинги в доступной форме для студентов по основным компонентам здорового образа жизни – диетологии, двигательной активности и гигиене, с обязательной практической частью и конкурсами лучшего результата по университету;

– организовать центр дополнительного образования, массовых физкультурно-оздоровительных секций, как базу для осуществления постоянно действующей и реализуемой в рамках учебных программ педагогической практики студентов;

– ввести изменения в программу занятий по физической культуре и спорту с учетом профессиональной специализации студентов, с возможностью выбора секционной формы с первых курсов обучения;

– ввести элективный курс по физическому воспитанию новых направлений фитнесса;

– укрепить материально-техническую базу.

Подводя итоги, можно еще раз подтвердить единство и противоречивость сущностных качеств представителей студенческой молодежи, рядом с положитель-

ными качествами могут уживаться и негативные. Становление личности молодого человека происходит далеко не безболезненно, происходит перетирание и притирание, как к коллективу, так и к преподавателям, от терпения и понимания которых зависит успешная профессиональная социализация.

Физическая культура и спорт имеет огромный вес для системы общества, как с позиции оздоровления, так и с социализирующей стороны. Приобретенные в процессе обучения в вузе навыки самоконтроля, самовоспитания, самосовершенствования определяют активную жизненную позицию, гражданственность, позитивное мировоззрение.

Физическая культура и спорт посредством своих специфических методов положительно влияют на процесс социализации личности студенческой молодежи, в том числе и профессиональной. Ориентированность занятий по физической культуре в вузе на специфику будущей профессиональной деятельности усилит мотивацию студенческой молодежи к заботе о своем теле и духе. Создание же в вузе социокультурной среды, в которой физическая культура и спорт занимают важное место, а преподаватель физической культуры и спорта готов к диалогичным отношениям, окажет положительное влияние на создание современной вузовской философии и культуры.

Литература

1. Айвазова, Е. С. Социализация студентов средствами физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в вузе / Е. С. Айвазова, О. И. Селиванов, В. В. Прядченко // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. - 2018. - № 1. - С. 166-170.

2. Алексеев С. А. Физическая культура как фактор социализации личности молодого человека : автореф. дис. … к. соц. наук / С. А. Алексеев. – Казань, 2006. - 27 с.

3 Горяинова, Н. С. Ценность здоровья в молодежной студенческой среде современной России (опыт эмпирического исследования) / Н. С. Горяинова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. - 2015. - № 6 . - С. 136-141.

4. Курасбедиани, З.В. Физическая культура как фактор формирования личности / З. В. Курасбедиани // Научные ведомости. - 2008. - № 4(44). - С. 191-196.

5. Лоншакова, Н. А. Характеристика сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи. Аналитический отчет / Н. А. Лоншакова, Г. Н. Диниц. – Москва : РМАТ, 2018. - 62 с.

6. Маркова, С. М. Социализация и профессионализация личности как цель профессионального образования / С. М. Маркова // Теория и практика общественного развития. - 2013. - № 12. - С. 54–56.

7. Мрачко, О. Г. Физическая культура как фактор социализации студенческой молодежи / О. Г. Мрачко // Власть. – 2016. - (02). - С. 161-164.

8. Пестова, Т. Г. Физическая культура как фактор социализации личности студента : дис. … к. пед. наук / Т. Г. Пестова. – Карачаевск, 2004. - 188 с.

9. Соловьев, В. Н. Роль физической культуры вуза в социализации будущего специалиста / В. Н. Соловьев // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 5. – С. 113-

117. – Режим доступа: http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=2998 (дата обращения: 04.10.2020).

10. Чапкович, Ж. А. Профессиональная социализация студентов в процессе физического воспитания: теория и практика / Ж. А. Чапкович, В. И. Ревякина // Вестник Томского государственного университета. - 2017. - № 420. - С. 179–183.

11. Черкасов, А. Ю. Мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой (по материалам социологического исследования) / А. Ю. Черкасов, Д. М. Мерзликин // Автономия личности. - 2020. - № 3(23). - С. 44-53.

References:

1. Aivazova E. S., Selivanov O. I., Pryadchenko V. V. Sotsializatsiya studentov sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta v protsesse fizicheskogo vospitaniya v vuze [Socialization of students by means of physical culture and sports in the process of physical education in high school]. Gosudarstvennoe i munitsipal'noe upravlenie. Uchenye zapiski - State and municipal management. Scientific notes, 2018, no. 1, pp. 166-170.

2. Alekseev S. A. Fizicheskaya kul'tura kak faktor sotsializatsii lichnosti molodogo cheloveka. Avtoref. diss. k. sots. nauk [Physical culture as a factor of socialization of the young person's personality. Author's abstract cand. social sci.]. Kazan, 2006, 27 p. (InRussia).

3. Goryainova N. S. Tsennost' zdorov'ya v molodezhnoy studencheskoy srede sovremennoy Rossii (opyt empiricheskogo issledovaniya) [The value of health in the youth environment of modern Russia (empirical studies)]. Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki - Humanitarian, socio-economic and social sciences, 2015, no. 6, pp. 136-141.

4. Kurasbediani Z. V. Fizicheskaya kul'tura kak faktor formirovaniya lichnosti [Physical culture as a factor of personality formation]. Nauchnye vedomosti - Scientific reports, 2008, no. 4(44), pp. 191-196.

5. Lonshakova N. A., Dinits G. N. Kharakteristika sformirovannosti zdorovogo obraza zhizni u studencheskoy molodezhi. Analiticheskiy otchet [Characteristics of the formation of a healthy lifestyle among students. Analytical report]. Moscow, RMAT Publ., 2018, 62 p.

6. Markova S. M. Sotsializatsiya i professionalizatsiya lichnosti kak tsel' professional'nogo obrazovaniya [Socialization and professionalization of the individual as the goal of professional education]. Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya - Theory and practice of social development, 2013, no. 12, pp. 54-56.

7. Mrachko, O. G. Fizicheskaya kul'tura kak faktor sotsializatsii studencheskoy molodezhi [Physical culture as a factor of socialization of student's youth]. Vlast' – Power, 2016, (02), pp. 161-164.

8. Pestova T. G. Fizicheskaya kul'tura kak faktor sotsializatsii lichnosti studenta. Diss. k. ped. nauk [Physical culture as a factor of socialization of students. Diss. cand. ped. sci.]. Karachaevsk, 2004, 188 p.

9. Solov'ev, V. N. Rol' fizicheskoy kul'tury vuza v sotsializatsii budushchego spetsialista [The Role of physical culture of higher education in the socialization of the future specialist]. Fundamental'nye issledovaniya - Fundamental research, 2008, no. 5, pp. 113-117. Available at: http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=2998 (accessed: 04.10.2020).

10. Chapkovich Zh. A., Revyakina V. I. Professional'naya sotsializatsiya studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya: teoriya i praktika [Professional socialization of students in the process of physical education: theory and practice]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of Tomsk state University, 2017, no. 420, pp. 179-183.

11. Cherkasov A. Yu., Merzlikin D. M. Motivatsiya studencheskoy molodezhi k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy (po materialam sotsiologicheskogo issledovaniya [Motivation of students to engage in physical culture (based on the materials of a sociological study)]. Avtonomiya lichnosti - Personal autonomy, 2020, no. 3(23), pp. 44-53.

УДК 796.819

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ОБУЧЕНИЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СОТРУДНИКОВ ОВД

RELEVANCE OF PROBLEMS RELATED TO PROFESSIONAL TRAINING AND PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS

Кузнецов Сергей Владимирович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
Kuznetsov Sergey Vladimirovich
senior lecturer
department of physical training
Ural Law Institute of the Ministry of the Internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Ходос Иван Андреевич
курсант
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
Khodos Ivan Andreevich
cadet
Ural Law Institute of the Ministry of the Internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Аннотация*. В данной статье рассмотрены проблемы профессионального обучения и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, для последующего их решения и повышения уровня профессиональной подготовленности и компетентности сотрудников органов внутренних дел.*

Abstract. *This article discusses the problems of professional training and physical training of employees of internal Affairs bodies, for their subsequent solution and improving the level of professional training and competence of employees of internal Affairs bodies.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудники органов внутренних дел; боевые приемы борьбы; подготовка; тренировочный процесс, умения, навыки*

Keywords: *physical training; employees of internal Affairs bodies; fighting techniques; training; training process, skills*

Служебная деятельность сотрудника ОВД связанна с высоким риском и опасностью для жизни, поэтому неотъемлемым элементом служебной деятельности является физическая подготовка. От того на сколько хорошо подготовлен сотрудник зависят жизнь и здоровье граждан, состояние законности и правопорядка.

Федеральный закон «О полиции» прямо предусматривает обязанность каждого сотрудника проходить специальную профессионально-служебную и физическую

подготовку, с целью формирования новых навыков и умений, а также совершенствования своих физических качеств.

В настоящее время в социальной и правовой действительности актуальны проблемы, связанные с профессиональным обучением и физической подготовкой, рассмотрение которых будет приведено далее.

Первой проблемой, требующей пристального внимания, выступает низкий или недостаточный уровень правовой подготовки сотрудников в контексте рассмотрения вопроса относительно физической подготовки, что может выступать катализатором необоснованного применения физической силы, а также неэффективного использования имеющихся сил и средств, даже если их применение имеет под собой правовую основу [2, с. 152]. Решение данной проблемы заключается в проведении работы с сотрудниками, касающейся их правового информирования.

Второй проблемой выступает несформированность у большого количества сотрудников необходимого уровня навыков и умений – навыков перемещения, нанесения и защиты от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами. Такое положение обусловлено тем, что большое количество сотрудников никогда не имели достаточных навыков отдельных видов единоборств, либо занимались ими, но достаточно давно, в связи с чем приобретенные навыки теряются [3, с. 149]. Ключом, к решению указанной проблемы может выступить практика включения в тренировочный процесс приемов передвижения и перемещения в боевой стойке, упражнений, направленных на формирования навыка разрыва дистанции и ее сокращения для проведения боевого приема, а также навыка ухода с линии атаки.

Следующей, но не маловажной выступает проблема дифференцированности уровня физической подготовленности, сложности в реализации принципа доступности [4, с. 64]. Из-за этой проблемы в основном применяется усредненный подход к занимающимся, что приводит к менее успешному использованию индивидуального подхода. Как правило, занятия по физической подготовке проводятся с сотрудниками разного уровня подготовки и различным уровнем физического развития, разной возрастной категории. При этом учебный процесс подстраивается так, чтобы сложность упражнений была доступна всем занимающимся и в то же время обладала определенной сложностью. Что приводит к тому, что сотрудники, систематически занимающиеся спортом и, обладающие определенными компетенциями и двигательными навыками, зависят от их коллег, не занимающихся спортом.

Так же определенную проблему представляет то, что ряд сотрудников, имеющих опыт в спортивных единоборствах, используют технику этих единоборств, которая значительно отличается от техники боевых приемов борьбы, то есть идет в разрез с теми требованиями, которые предъявляет наставление, что значительно усложняет процесс обучения ударам и приемам ограничения свободы передвижения. Примером может выступать то, что в чистом виде техника бокса или дзюдо не может быть применена в отношении правонарушителя, оказывающего сопротивление законным требованиям. Данное положение обусловлено значительной степенью опасности и высокими рисками травматизма, что противоречит основополагающему принципу минимизации ущерба, при применении физической силы и специальных средств со стороны сотрудника полиции. Решение этой проблемы

видится в проведении с сотрудниками разъяснительных бесед и указаний на конкретные сложные моменты и их разбор, особое внимание необходимо уделять базовым приемам содержащимся в «Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» и точному выполнению предписаний, соблюдению техники выполнения и техники безопасности рабочей программы раздела «Болевые приемы борьбы» дисциплины «Физическая подготовка».

Некоторых корректирующих изменений требует раздел «Боевые приемы борьбы», содержащий в себе удары, освобождение от захватов и обхватов, пресечение действий вооруженного преступника. Это необходимо для того, чтобы данный раздел был ориентирован для сотрудников женщин, которым, в силу физических особенностей, гораздо сложнее дается усвоение той же программы, что и для мужчин.

Следующей проблемой, требующей рассмотрения в контексте затрагиваемого вопроса, является проблема опосредованной реализации в физической подготовке принципа спортивной тренировки. Данное положение свидетельствует о том, что действительно высокого уровня физической подготовки достигают лишь единичные сотрудники, либо же сотрудники силовых подразделений. Происходит это потому, что обычные рядовые сотрудники не стремятся добиться результатов, для них физическая подготовка является процессом получения прикладных навыков, развитие выносливости и улучшение общего самочувствия, что является антиподом ситуации в силовых подразделениях, где подготовка сотрудников направлена на достижение высоких результатов работоспособности, выносливости и физической силы.

Еще одной ключевой проблемой, требующей всестороннего рассмотрения, является проблема низкой частоты занятий по физической подготовке. Она заключается в том, что у сотрудников не всегда есть возможность заниматься физической подготовкой из-за высокого уровня загруженности, ненормированного графика работы. Нерегулярность негативно сказывается на уровне физической подготовки такого сотрудника, что в свою очередь приводит к возникновению трудностей при работе с правонарушителями.

Следующим проблемным вопросом является наличие у некоторых сотрудников вредных привычек таких как: курение, злоупотребление спиртными напитками, что негативно сказывается на общем уровне здоровья сотрудников, а, следовательно, на уровне физической подготовки. Поэтому, с целью минимизации деструктивных факторов, оказывающих свое влияние на сотрудника, необходимо проводить с личным составом воспитательную работу о необходимости ведения здорового образа жизни.

Не последней проблемой является отсутствие интереса к физической подготовке у ряда сотрудников. Часть сотрудников вообще не занимается спортом и не заинтересована в повышении своего реального уровня физической подготовки. Данная категория сотрудников занимается физической подготовкой лишь для того, чтобы избежать ответственности. Решить данную проблему необходимо проведением воспитательных работ и пропагандой здорового образа жизни, популяризация спорта и проведение межведомственных спортивных соревнований.

Малое внимание уделено таким аспектам как лыжная подготовка и плавание, несмотря на то, что это закреплено в наставлении по организации физической подготовки. Отдельные категории сотрудников не владеют должным образом такими минимальными навыками как умение плавать и передвигаться на лыжах, что может привести к таким ситуациям, в которых сотрудники не только не смогут оказать помощь гражданам, оказавшимся в опасности – утопающие, потерявшиеся в лесу зимой, но и сами сотрудники могут пострадать, тем самым ставя под угрозу свою жизнь и здоровье, а также жизнь и здоровье граждан.

Основной целью решения этих проблем является совершенствование подготовки сотрудников, формирование навыков и готовности к решению профессионально-служебных задач, защите жизни и здоровья, прав и законных интересов граждан, защите иных охраняемых законом ценностей.

Подводя итог всему вышеизложенному, необходимо отметить, что в статье был проведен анализ актуальных проблем физической подготовки сотрудников ОВД, а также намечены пути их решения. Следует отметить то, что физическая подготовка является центральным элементом в служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел, наравне с правовой и огневой подготовкой, и не стоит забывать об этом. Халатное, бессознательное отношение к физической подготовке со стороны некоторых категорий сотрудников не только негативно сказывается на их общем физическом здоровье, но и оказывает влияние на состояние законности, показатели преступности, а также на уровень авторитета органов внутренних дел, доверия со стороны граждан.

Поднимаемые в статье вопросы достаточно актуальны, требуют к себе особого внимания, поскольку органы внутренних дел – это лицо государства, это та структура, с которой граждане взаимодействуют непосредственно. В этой связи ОВД должны соответствовать своему высокому статусу, от уровня эффективности их работы напрямую зависят жизнь и здоровье граждан, состояние законности и правопорядка, безопасность государства и общества в целом. Физическая подготовка сотрудника в совершенствовании данного аспекта занимает далеко не последнее значение.

Литература

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской федерации» : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (ред. от 27.07.2020) [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/ (дата обращения: 03.11.2020).

2. Пенионжек Е. В., Кузнецов С. В. Физическое воспитание в образовательных организациях: аспекты информационного обеспечения // Закономерности и тенденции развития науки в современном обществе : сборник статей Международной практической конференции (Уфа, 01 ноября 2016 г.). В 3 частях. Часть 3. 2016. Уфа : ООО "Аэтерна" С. 151–153. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25617681 (дата обращения: 03.11.2020).

3. Бахтина И. Л., Пастухов Е. В. Формирование готовности обучающихся к освоению содержания учебной практики средствами физического воспитания //

Педагогическое образование в России. 2020. № 2. С. 148–153. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gotovn.. (дата обращения: 03.11.2020).

4. Старков М. А., Аракелян Г. Л. Особенности физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Профессиональное образование и рынок труда. 2020. № 4. С. 62–69. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fiziche.. (дата обращения: 03.11.2020).

5. Глубокий В. А., Глубокая М. В. Проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и способы их решения // Научный журнал «Дискурс». 2019. № 2 (28). С. 77–86.

References

1. Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy federatsii» : prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. № 450 (red. ot 27.07.2020) [On approval of Instructions on the organization of physical training in the internal Affairs bodies of the Russian Federation. Order of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation of July 1, 2017 No. 450 (ed. from 27.07.2020)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/ cons_doc_LAW_223221/ (accessed 03.11.2020).

2. Penionzhek E. V., Kuznetsov S. V. Fizicheskoe vospitanie v obrazovatel'nykh organizatsiyakh: aspekty informatsionnogo obespecheniya [Physical education in educational organizations: aspects of information support]. Zakonomernosti i tendentsii razvitiya nauki v sovremennom obshchestve : sbornik statey Mezhdunarodnoy prakticheskoy konferentsii (Ufa, 01 noyabrya 2016 g.). V 3 chastyakh. Chast' 3. [Regularities and trends in the development of science in modern society: collection of articles of the International practical conference. In 3 part. Part 3.]. Ufa, Aeterna Publ., 2016, pp. 151-153. Available at: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25617681 (accessed 03.11.2020).

3. Bakhtina I. L., Pastukhov E. V. Formirovanie gotovnosti obuchayushchikhsya k osvoeniyu soderzhaniya uchebnoy praktiki sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Formation of students ' readiness to master the content of educational practice by means of physical education]. Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii - Teacher education in Russia, 2020, no. 2, pp. 148-153. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gotovn (accessed 03.11.2020).

4. Starkov M. A., Arakelyan G. L. Osobennosti fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Features of physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Professional'noe obrazovanie i rynok truda - Professional education and labor market, 2020, no. 4, pp. 62-69. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fiziche (accessed 03.11.2020).

5. Glubokiy V. A., Glubokaya M. V. Problemy fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del i sposoby ikh resheniya [Problems of physical training of employees of internal Affairs bodies and ways to solve them]. Nauchnyy zhurnal «Diskurs» - Scientific journal "Discourse", 2019, no. 2 (28), pp. 77-86.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE PERFORMANCE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Харлашин Денис Анатольевич
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kharlashin Denis Anatolyevich
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачева Ольга Александровна
доцент, кандидат педагогических наук
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
PhD., professor
department of theory and methods of physical education and sports
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Фролов Дмитрий Александрович
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Frolov Dmitry Alexandrovich
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлен анализ влияния физических упражнений на работоспособность студентов высших учебных заведений. Рассматривается проблема малоподвижного образа жизни обучающихся. Подробно разобран вопрос влияния физической нагрузки на иммунитет, а также когнитивные способности людей. Подобран комплекс физкультурных упражнений для восстановления умственной работоспособности студентов.*

Abstract. *The article presents an analysis of the impact of physical exercises on the performance of students of higher educational institutions. The problem of sedentary lifestyle of*

students is considered. The question of the influence of physical activity on the immune system, as well as cognitive abilities of people, is discussed in detail. A set of physical training exercises has been selected to restore students ' mental performance.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, физическая активность, умственная активность, иммунитет, кортизол, миогенный лейкоцитоз, когнитивное развитие, работоспособность*

Keywords: *physical culture, sports, physical activity, mental activity, immunity, cortisol, myogenic leukocytosis, cognitive development, performance*

В современном мире наблюдается глобальные изменения в различных областях науки, разрастание сферы услуг, расширение университетов. Вместе с этим увеличиваются поток информации и умственная нагрузка студентов. Вследствие чего появилась необходимость в научно-техническом совершенствовании, которое уже с помощью автоматизации и компьютеризации привело к облегчению образовательного процесса, сделало его более гибким и интересным для обучающихся. Однако, если раньше двигательная активность студентов ограничивалась лишь во время аудиторных занятий, то теперь с новыми технологиями, учащиеся мало двигаются, занимаясь учебой или работой, не отходя от компьютеров, смартфонов и остальной умной техники, сводящей объем физической нагрузки к минимуму.

В конечном счете, уже сегодня мы можем наблюдать последствия такого жизненного уклада в виде негативного вектора состояния здоровья молодых людей, изменения массы тела, нарушение осанки, ухудшения зрения, психические расстройства и др. Впрочем, несмотря на то, что данная проблема возникла относительно недавно, ее и смежные с ней темы уже активно начали исследовать такие отечественные ученые, как Виноградов П. А., Евсеев Ю. И., Чернышевский Н. Г., Добролюбов Н. А. и др. Изучение публикаций по соответствующим отраслям знания данных различных ученых, говорит о том, что физическая культура неотъемлемая часть личности индивидуума. Занятия двигательной деятельностью способствует повышению эффективности учебной и профессиональной деятельности, повышает учебную и трудовую работоспособность. Поэтому среди первостепенно важных целей университета выделяется необходимость физической подготовки молодежи, как будущих специалистов и как физически и психически здоровых личностей [1].

Исходя из опыта, проведение в рамках учебной программы систематических занятий по физической культуре, а также посещение секций студентами повышают естественную сопротивляемость организма пагубному влиянию неблагоприятных факторов окружающей среды, инфекциям. Объяснение данной взаимосвязи, прежде всего, включает в себя такие основные термины и понятия в области медицины и здравоохранения, как «инфекционные болезни», «иммунитет», «кортизол» и «миогенный лейкоцитоз».

Инфекционными болезнями называется группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм болезнетворных (патогенных) или условно-болезнетворных биологических агентов (бактерии, грибки, вирусы, прионы и прочие микроорганизмы), передающихся от зараженного человека (или животного) здоровому. Одной из особенностей данных заболеваний является возможность развития

обострений и рецидивов, затяжных и хронических форм. В связи с чем болезни, вызванные проникновением в организм патогенных микробов, вирусов и прионов занимают ведущее место среди причин преждевременной смертности и временной нетрудоспособности населения, вызванной негативным влиянием на когнитивные способности людей. Профилактика данных заболеваний предусматривает: соблюдение правил личной гигиены; занятия споротом; проведение профилактических прививок; карантинные мероприятия; излечение источника инфекции.

Иммунитет – это способность организма сохранять невосприимчивость к внешней агрессивной среде, а именно – генетически чужеродных объектов (патогенов), путем их распознавания и удаления, а также контролировать уничтожение вышедших из строя или устаревших собственных клеток. Благодаря иммунной системе происходит поддержание относительного постоянства внутренней среды (гомеостаз). В нормальном состоянии иммунитет справляется со своими задачами без труда. Однако, как только происходит какой-либо стресс – иммунитет слабеет и организму становится справляться с давлением на него сложнее, серьезную болезнь может вызвать даже не слишком опасная инфекция. Стрессором может быть что угодно – вредные факторы окружающей среды, переохлаждение, усталость, нарушение физиологических процессов, депривация и т. д.

Когда организм сталкивается со стрессом, высвобождаются гормоны — среди них есть и кортизол. Он активизирует «режим выживания» и в умеренных количествах жизненно необходим нашему организму. Его основная задача – адаптировать тело к меняющимся условиям окружающей среды. При этом превышение уровня кортизола разрушительно влияет на общее состояние здоровья и ведет к целому ряду негативных последствий: разрушение мышечной ткани; повышение ломкости костей; ослабление иммунитета; расстройство пищеварения; перепады настроения (тревога, депрессия, раздражительность); быстрая утомляемость; существенно повышается риск развития серьезных заболеваний и т.д[3].

Физическая нагрузка также является стрессом для организма. Во время занятий кортизол выделяется в умеренных количества, благодаря чему тело к нему приспосабливается и учится правильно реагировать на этот гормон, лучше переносить стрессовые ситуации.

Помимо повышения кортизола в крови при любой нагрузке на организм можно наблюдать такое явление как лейкоцитоз – рост концентрации лейкоцитов. Основная биологическая функция клеток иммунной системы организма сводится к обеспечению защитных функций организма - уничтожение микроорганизмов путем их фагоцитоза или действием на них другими бактерицидными лейкоцитарными факторами; участии в формировании различных форм иммунитета, а также в процессах свертывания крови и растворения внутрисосудистых тромбов, внесосудистых отложений фибрина.

Существует несколько видов лейкоцитоза: миогенный, эмоциональный, пищеварительный. В данном случае следует обратить внимание на миогенный лейкоцитоз – повышение уровня лейкоцитов под действием физической нагрузки.

Миогенный лейкоцитоз подразделяется на следующие фазы:

1. Лимфоцитарная. Возникает после относительно небольшой работы. В ана-

лизе крови наблюдается:

- повышение уровня лейкоцитов – (10…12) х 109 /л;
- снижение относительного количества нейтрофилоцитов;
- повышение относительного содержания лимфоцитов до 40-50%.

2. Нейтрофильная - спустя 30-60 минут после краткосрочных интенсивных или более длительных, но умеренных нагрузок отмечается:

- уровень лейкоцитов – (16…18) х 109 /л;
- повышение нейтрофилов – до 70-80%;
- уменьшение количества лимфоцитов – 15-20%, а эозинофилоцитов – 2%.

3. Интоксикационная. Протекает по 2 типам:

Регенеративная - длительные интенсивные физические нагрузки приводят к следующим изменениям:

- высокий уровень лейкоцитов – (20…50) х 109/л;
- понижение лимфоцитов – до 3-10%;
- полное исчезновение эозинофилоцитов – 0%.

Дегенеративная - характеризуется уменьшением количества лейкоцитов, и появлением в крови их дегенеративно-измененных форм.

Следовательно, в данном случае влияние физических нагрузок на организм можно охарактеризовать как в негативном плане, так и в положительном. Например, отрицательное воздействие на иммунную систему можно наблюдать при низком уровне физической подготовки человека, а также во время проведения чрезмерно интенсивных тренировок.

Во-первых, происходит снпижение иммуноглобулинов в крови, вплоть до полного исчезновения некоторых классов.

Во-вторых, во время физической нагрузки в мышцах повышается концентрация разновидности цитокинов – провоспалительных цитокинов (интерлейкинов 6). Он примечателен тем, что в избыточном количестве вызывает повреждение тканей вследствие аутоиммунной реакции. Поэтому по окончании физической нагрузки можно ощущать нарушение терморегуляции.

Если говорить о здоровом человеке и адекватной нагрузке концентрация интерлейкина 6 будет повышаться, а после нагрузки она будет понижаться, параллельно с этим в рамках восстановления будет развиваться противовоспалительный цитокин (интерлейкин 10). Изменения будут кратковременные, то есть восстановление будет проходить достаточно быстро.

Следовательно, на основе вышесказанного можно с полной уверенностью сказать, что такой стресс, как умеренная физическая нагрузка, будет положительно влиять на иммунную систему студентов, понижая вероятность возникновения различных инфекционных заболеваний, которые, в свою очередь, негативно сказываются на работоспособности.

Кроме того, физическая активность играет немаловажную роль в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Когнитивное (психическое) развитие – развитие всех видов мыслительных процессов: память, внимание и концентрация, восприятие, формирование понятий, реше-

ние задач, воображение, логическое мышление. Когнитивные способности являются той самой базой, на которой человек может полноценно реализоваться в жизни. Студент, овладевший данными возможностями, может запоминать массу информации, концентрировать внимание на самом важном, умеет делать правильные выводы, мыслить логично и творчески одновременно, принимать твердые решения и правильно действовать.

Однако, довольно часто в современном обществе приходится наблюдать именно снижение когнитивных способностей: нарушение внимания и памяти, появление признаков, говорящих о слабых когнитивных нарушениях, повышение вероятности развития деменции (слабоумия). Способствуют этому такие факторы, как: нездоровый образ жизни, стресс, вредные пищевые привычки, сниженное кровообращение, поступление кислорода и питательных веществ к клеткам мозга.

Между тем одной из главных общечеловеческих ценностей является здоровье, а его важнейшей составляющей – психологическое здоровье. Данный компонент складывается из множества ипостасей человеческой жизни. Например, на психологическое здоровье положительное влияние оказывают: уверенное чувство собственного достоинства, безопасная среда обитания и хорошие навыки решения проблем. Отрицательно сказываются: дискриминация, потери, плохие взаимоотношения и т.д. Поэтому на сегодняшний день, занятия спортом и физической культурой набирают все большую популярность.

Занятия физическими упражнениями также улучшают кровоснабжения мозга. Во время двигательной деятельности увеличивается ЧСС, дыхание становится глубже, а кровь приливает к мозгу намного быстрее, к нервным клеткам поступает больше O_2 и питательных веществ. В результате улучшается память, внимание, появляется способность быстро и взвешено принимать решения в нестандартных жизненных ситуациях, снимается нервное напряжение. Однако, как говорилось ранее, физическая активность при этом должна быть умеренной. В данном случае это связано с тем, что при чрезмерно интенсивной тренировке главной задачей организма становится теплоотведение, выделение пота, в следствие чего происходит снижение кровоснабжения мозга.

Заслуживают внимания мозговые процессы, которые повышают восприимчивость людей к информации, приводят к мотивации, повышенному фокусу, вниманию. Когда человек изучает что-то новое, между нейронами начинают образовываться связи, передаваться электрохимические импульсы с помощью нейротрансмиттеров (дофамин, серотонин, норадреналин и др.).

Дофамин («гормон удовольствия») ответствен за психоэмоциональное состояние человека. От него зависит режим функционирования сердца, нервных клеток, вес тела, работоспособность, повышает силу воли, мотивацию, предоставляет возможность эффективно учиться на собственных ошибках. О дефиците дофамина в организме сигнализируют следующие симптомы: раздражительность, апатия, депрессия, хроническая усталость, нарушение работы сердечно-сосудистой системы и др. Избыток дофамина может привести к гиперактивности, беспокойству, агрессии, галлюцинации.

Серотонин («гормон радости», «гормон хорошего настроения») ответственен за

контроль тела над собой, «руководит» очень многими функциями в организме. Это вещество, которое поддерживает психоэмоциональный баланс человека. При снижении серотонина у человека начинаются проблемы с восприятием мира, а также можно наблюдать повышение чувствительности болевой системы организма. Повышенная концентрация гормона радости приводит к нездоровому эмоциональному возбуждению.

Норадреналин — предшественник адреналина, является нейромедиатором бодрствования и принятия быстрых решений. Данный нейротрансмиттер способен усилить работу сердца, сузить большую часть сосудов, расширить бронхи, затормозить желудочно-кишечный тракт и т.д. Отвечает за мотивацию, внимание и бодрствование. Высокий уровень норадреналина приводит к снижению зрения и аналитических способностей, а недостаток — к скуке и апатии.

Что же делает спорт? Ученые установили четкую взаимосвязь между систематической физической активностью и данными тремя нейротрансмиттерами: обычно люди, регулярно делающие упражнения, гораздо меньше подвержены стрессу, тревожности и депрессии. Благодаря спорту можно естественным путем предотвратить проблемы с психическими расстройствами, повысить показатели дофамина, серотонина и норадреналина, а также стабильно поддерживать их правильный баланс.

Таким образом, с помощью регулярных и, что не менее важно, умеренных физических тренировок увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции. После физической нагрузки у студентов наблюдается активизация психических процессов и подготовка нервной системы к продуктивному функционированию на последующих парах.

Следовательно, для качественной подготовки молодых специалистов, повышения их учебно-трудовой активности высшие учебные заведения заинтересованы в реализации положительного влияния на психическое развитие студентов посредством правильной организации учебного труда, включающей в себя, как обязательный элемент, занятия физической культурой и спортом.

В целях укрепления здоровья обучающихся, а также привития сознательного отношения к спорту и физической культуре, университетам необходимо решения следующих задач:

1. создание комфортных условий для занятий физической культурой и спортом;
2. проведение лекционных занятий, содержащих в себе основную информацию о том, как вести здоровый образ жизни, в чем заключается значение физических нагрузок и влияние спорта на всестороннее развитие личности;
3. формирование у обучающихся ответственного отношения к собственному здоровью, а, следовательно, и улучшение его показателей;
4. освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
5. привития интереса к систематическим занятиях физической культурой и спортом для укрепления физических сил и здоровья [2].

Однако, не стоит забывать про дискомфорт, который студент ощущает во время долгой сидячей работы. При большой умственной нагрузке нужно обязательно

чередовать виды деятельности. Например, если студенту предстоит написать курсовую работу, то беспрерывное нахождение за компьютером не принесет желаемые плоды. В этом случае каждый обучающийся способен сам себе найти комплекс упражнений, которые вполне выполнимы, как вне рабочего места, так и не отходя от него. Например, И.п. сидя на стуле. Руки на затылке согнутые в локтях, кисти в замке. Прогнуться назад, спинка стула должна упираться в спину. Вдох прогиб назад, выдох наклон вперед. [5].

В завершении, можно сказать, что трудно переоценить значение физической культуры как структурной составляющей системы всего высшего образования в частности и укрепления уровня здоровья населения в государственном масштабе. Активные занятия студентов спортом не только физически укрепляют, а также оказывают положительное влияние на учебную деятельность [4]. Это объясняется тем, что двигательная активность способствует развитию физических качеств, снимает утомление нервной системы и повышает интеллектуальную работоспособность студентов высших учебных заведений.

Литература

1. *Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, 2017. - 352 с.*
2. *Бишаева, А. А. Физическая культура (для бакалавров) / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва : КноРус, 2018. - 167 с.*
3. *Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э. Н. Вайнер. – М осква .: КноРус, 2017. - 480 с.*
4. *Муллер, А.Б. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, [и др.]. – Москва : Инфра-М, 2018. - 320 с.*
5. *Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов. – Москва : Academia, 2019. - 96 с.*

References

1. *Baronenko V. A., Rapoport L. A. Zdorov'e i fizicheskaja kul'tura studenta [Health and physical culture of the student]. Moscow, Alpha-M Publ., 2017, 352 p.*
2. *Bishaeva A. A., Malkov V. V. Fizicheskaja kul'tura (dlja bakalavrov) [Physical culture (for bachelors)]. Moscow, KnoRus Publ., 2018, 167 p.*
3. *Vajner, Je. N. Lechebnaja fizicheskaja kul'tura (dlja bakalavrov) [Therapeutic physical culture (for bachelors)] Moscow, KnoRus Publ., 2017, 480 p.*
4. *Muller A. B., [et al.]. Fizicheskaja kul'tura studenta [Physical culture of a student]. Moscow, Infra-M Publ., 2018, 320 p.*
5. *Popov S. N. Lechebnaja fizicheskaja kul'tura [Therapeutic physical culture]. Moscow, Academia Publ., 2019, 96 p.*

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ САМОЗАЩИТЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЖЕНСКОГО ПОЛА

FEATURES OF SELF-PROTECTION OF FEMALE INTERNAL AFFAIRS OFFICERS

Крупчатникова Александра Юрьевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Krupchatnikova Alexandra Yuryevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Баркалов Сергей Николаевич
кандидат педагогических наук, доцент
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Barkalov Sergey Nikolaevich
Ph. D., assistant professor
head of the chair of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация*. В статье анализируются некоторые проблемы подготовки женщин-сотрудников ОВД к самозащите в реальных условиях служебной деятельности и предлагаются возможные пути их решения.*

Abstract. *The article analyses some of the problems of training women internal affairs officers for self-protection in real work conditions and suggests possible ways to solve them.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; приемы самозащиты; женщина-сотрудник ОВД; противоборство; нападение*

Keywords: *physical training; self-protection techniques; a female police officer; confrontation; attack*

Тенденция к росту правонарушений насильственного характера, связанных с применением физического воздействия и приемов единоборств, требует нового подхода к профессиональной подготовке кадров в системе правоохранительных органов. Во многом это касается и женщины-сотрудника ОВД. Нет смысла говорить о сегодняшней роли женщины в любой профессии, не говоря уже о защите правопорядка, где она является ярким примером сочетания многих качеств, таких как: гуманность, умение владеть собой, тонкий психологический подход к людям. Женщина давно перестала быть слабым полом. В подтверждение этому может послужить то, что девушки принимают участие в международных соревнованиях по

самбо, дзюдо, боксу, рукопашному бою и даже в так называемых «боях без правил», казалось бы «мужским» видам спорта. Но спортивные соревнования это одно, другой вопрос: сможет ли защитить свою жизнь женщина в повседневных условиях? Всем известно, о негативном отношении некоторой части населения к сотрудникам полиции, как представителям власти. Недовольство жизнью, властью, свои личные проблемы зачастую преступники стараются выместить именно на сотрудниках. В этих сложных условиях женщине-сотруднику важно избрать эффективную тактику самозащиты, и быть готовой в любой момент отразить нападение [1; 2].

Многие женщины-сотрудники ОВД по поводу занятий самозащитой выражают сомнения, сознательно избегая и уклоняясь от них, считая себя неспособными выполнить все это в реальной обстановке. Но, надо понимать, что женщине при изучении приемов самозащиты совершенно не нужна сила, по крайней мере, та, которая присуще мужчине, и, как известно, обучение любому двигательному действию проходит по принципу и в последовательности: знание, умение, навык. Все эти элементы в комплексе дадут результат, следует только не спешить и, самое главное, обдуманно отрабатывать необходимые действия, пусть и, не применяя должной силы. Важно уловить структуру приема, а затем уже совершенствовать его посредством многократного повторения в различных условиях, учитывая то, что для успешного сопротивления в случае нападения можно использовать различные специальные и подручные средства, а также огнестрельное оружие, которые зачастую придают психологическую защищенность, но при малейшей оплошности нападающий может их отнять и применить против обороняющегося. Для приобретения в таких случаях хладнокровия нужна постоянная целенаправленная тренировка [3; 4].

Целесообразно помнить о статусе женщины-сотрудника ОВД, о требованиях, предъявляемых по отношению к ней. Важно создать имидж, изменяющий традиционное представление о женщине, как неспособной на решительные действия: не рекомендуется на службе находиться с распущенными волосами (это не безопасно, так как преступник может использовать болевой захват за волосы); длинные ногти мешают при задержании, но могут быть эффективным оружием при личном контакте с преступником; яркая косметика лишает внешний вид строгости; обувь должна быть удобной, без высоких каблуков и явных украшений, позволяющей хорошо удерживать равновесие; бижутерия должна быть не крупных размеров, а количество сведено к минимуму, в противном случае это может привести к серьезным травмам в момент непосредственного противоборства с противником.

Ситуация и характер нападения могут быть разными. Например, в условиях ограниченного пространства движения должны быть короткими, точными (удары в уязвимые места, болевые захвата и надавливания), которые мгновенно шокируют нападающего. Кроме того, в критической ситуации всегда надо готовиться к самому худшему (человек до конца надеется, что нападения не будет и все обойдется) и уверенность в успехе самозащиты ни на миг не должна покидать обороняющегося. При этом можно использовать элементарные способы временной психической нейтрализации нападающего: резкий голосовой сигнал (крик) или любые другие действия, позволяющие привлечь к себе внимание окружающих; если преступник приблизился вплотную – резкий удар в уязвимое место (болевую точку) или

бросок в него любого попавшегося под руку предмета. Если каким-то способом удалось привести нападающего в состояние шока (человек чего-то испугался и на какое-то время замер), его рефлексы и реакция нарушаются и применить специальные приемы самозащиты будет значительно легче [5; 6].

Резюмируя, отметим, что в случае опасности организм человека мгновенно мобилизует все энергетические резервы для работы мышц. Но, к сожалению, происходит и блокировка мышления, что снижает возможность принятия эффективного решения. Поэтому психологическое состояние играет важнейшую роль в сложившейся опасной ситуации [7]. В любом случае даже не смотря на страх, который сковывает, лишает возможности трезво оценить ситуацию, препятствует оказанию должного сопротивления нападающему, надо помнить, что женщина не так слаба, как кажется. А если она еще вооружена знанием специальных приемов, то в момент опасности сможет преодолеть волнение и победить страх.

Литература

1. *Моськин С. А. Физическая подготовка женщин – сотрудников ОВД: проблемы и пути совершенствования // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 155–158.*
2. *Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты процесса физической и психологической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования) : сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 194–197.*
3. *Осипов Д. В., Губанов Э. В. Адаптация девушек курсантов к физическим нагрузкам на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 53–57.*
4. *Моськин С. А. Особенности специальной физической подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 4 (69). С. 131–133.*
5. *Губанов Э. В. Физическая подготовка девушек-курсантов в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 75–78.*
6. *Моськин С. А. Личностно-ориентированный подход в обучении курсантов приемам рукопашного боя // Наука-2020. 2019. № 9 (34). С. 31–36.*
7. *Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 78–82.*

References

1. *Mos'kin S. A. Fizicheskaya podgotovka zhenshchin – sotrudnikov OVD: problemy i puti sovershenstvovaniya [Physical training of women employees of the Department of Internal*

Affairs: problems and ways of improvement]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2018, no.4 (77), pp. 155–158.

2. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. Nekotorye aspekty protsessa fizicheskoy i psikhologicheskoy podgotovki sotrudnikov GIBDD [Some aspects of the process of physical and psychological training of traffic police officers]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya (sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya) : sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Road safety management (status, challenges, ways to improve): compendium of materials of the international scientific and practical conference]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2017, pp. 194–197. (In Russia).

3. Osipov D. V., Gubanov E. V. Adaptatsiya devushek kursantov k fizicheskim nagruzkam na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke v obrazovatel'nykh organizatsiyakh sistemy MVD Rossii [Adaptation of female cadets to physical activity in physical training classes in educational organizations of the Russian Ministry of Internal Affairs system]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 8 (24), pp. 53–57.

4. Mos'kin S. A. Osobennosti spetsial'noy fizicheskoy podgotovki kursantov zhenskogo pola obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Peculiarities of special physical training of female cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2016, no. 4 (69), pp. 131–133.

5. Gubanov E. V. Fizicheskaya podgotovka devushek-kursantov v obrazovatel'nykh organizatsiyakh sistemy MVD Rossii [Physical training of female cadets in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey. Orel : OrYuI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova [Improving the physical training of law enforcement officials: collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2017, pp. 75–78.

6. Mos'kin S. A. Lichnostno-orientirovannyy podkhod v obuchenii kursantov priemam rukopashnogo boya [Personal-oriented approach in training cadets in hand-to-hand combat techniques]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 9 (34), pp. 31–36.

7. Gubanov E. V., Podrezov I. N. Rol' psikhologicheskoy podgotovki devushek-kursantov vuzov sistemy MVD Rossii v khode provedeniya zanyatiy po fizicheskoy podgotovke [The role of psychological training of female cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia during physical training classes]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey. Orel : OrYuI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova [Improving the physical training of law enforcement officials: collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2017, pp. 78–82.

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

INCREASING THE INTEREST OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

Издепская Дарина Юрьевна
студент
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орел, Россия
Izdepskaya Darina Yurievna
student
Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA
Orel, Russia

Аннотация*. Цель физического воспитания - формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, а также положительном отношении к физической культуре. К сожалению, не все студенты предпочитают посещать такие занятия по разным причинам. В данной статье рассматривается важность физической культуры, как универсальной дисциплины, и предложены рекомендации по повышению интереса к данным занятиям у студентов.*

Abstract. *The purpose of physical education is the formation of the need for physical exercises, as well as a positive attitude towards physical culture. Unfortunately, not all students choose to attend such classes for various reasons. This article examines the importance of physical culture as a universal discipline, and offers recommendations for increasing students' interest in these activities.*

Ключевые слова: *физическая культура, физическая активность, студенты, преподаватели, учебная дисциплина*

Keywords: *physical education, physical activity, students, teachers, academic discipline*

Высококачественно и эффективно составленная учебная программа по такой дисциплине как физическая культура позволяет всем студентам получать удовольствие от занятий, и также в дальнейшем, возможно, преуспевать во многих видах спортивных активностей. Занятия по физической культуре позволяют развить широкий спектр навыков и способностей, в том числе использовать тактику и стратегию, и комбинировать идеи, что необходимо для будущего успешного построения карьеры.

Принимая участия в различных физических активностях и соревнованиях, студенты учатся анализировать различные ситуации и принимают верные решения. Они размышляют о своих достижениях и достижениях других и находят способы улучшить свои личные навыки. В результате этого у студентов появляется внутренняя уверенность в том, что они смогут преодолеть различные физические нагрузки, что в свою очередь способствует привитию ценностей здорового и активного образа жизни. Осознание того, что студенту нравится делать и каковы его физические способности, помогает ему делать осознанный выбор в отношении физической активности на протяжении всей жизни.

Также физическая культура помогает студентам развиваться в личностном

и социальном плане. Они работают индивидуально, в группах и в командах, развивая чувства справедливости, личной и социальной ответственности, навыки работать в команде и сообща. Студентам приходится брать на себя разные роли и обязанности, включая лидерство, наставничество и судейство. Благодаря разнообразному жизненному опыту, который предлагает физическая культура, они узнают, как быть конкурентоспособными в сложных ситуациях.

Таким образом, цели физической культуры как универсальной дисциплины следующие:

- поощрять здоровый и активный образ жизни студентов;
- расширить спортивный опыт студентов;
- создать интерес к активному отдыху и спорту среди студентов;
- помогать студентам в развитии их физического потенциала в различных спортивных сферах [2, с. 555].

Хотя популярность спорта неоспорима, это не означает, что все учащиеся будут естественным образом или сразу же вовлечены в занятие по физической культуре или проявят интерес к ним. Первоначальное нежелание или незаинтересованность некоторых студентов не должно как-то повлияет на решение руководства (начиная с вуза и заканчивая Министерством образования) включения физической культуры в университетские программы. В конце концов, не все студенты, например, сразу же интересуются математикой, хотя она входит в программу большинства изучаемых направлений в российских вузах.

Занятия по физической культуре очень важны, поэтому интерес к этим занятиям необходимо воспитывать у всех студентов, даже самых упертых или скептически настроенных. Рассмотрим несколько рекомендаций для популяризации занятий по физической культуре.

1. Необходимо использовать спортивную литературу, научные работы и образование. Спортивное образование – это учебная программа и модель обучения, разработанные для создания подлинного спортивного опыта в контексте физического воспитания. Преподаватели физической культуры должны найти время, чтобы изучить и научиться эффективно, применять полученные знания на практике.

2. Руководство и преподаватели должны быть терпеливыми, но в то же время настойчивыми. Для большинства студентов появление интереса к конкретному виду спорта требует времени и усилий. Преподаватели и студенты должны совместно участвовать в данном процессе и быть терпеливыми во время обучения и изучения навыков. Студентов также следует учить тому, что занятия физической культурой не всегда приносят удовольствия: требуются последовательные и согласованные усилия, чтобы спорт стал чем-то значимым для каждого из студентов.

3. Привлечь студентов, которые уже заинтересованы в спорте. Некоторые студенты, занимающиеся на занятиях по физической культуре, уже проявляют интерес к определенному виду спорта. Их интерес, знания и навыки могут быть использованы для повышения интереса у всех учащихся. Когда такие студенты знают, что их цель состоит в том, чтобы помочь другим, менее знакомым со спортом, они, скорее всего, предложат идеи, связанные с повышением интереса и улучшением физических навыков. Это один из способов показать студентам, что обучение (в том

числе самообучение) являются обязанностью не только преподавателя, но и каждого студента.

4. Распределять студентов в подходящие группы. Например, то, как учащихся распределяют по группам для спортивной игры, является очень важным фактором. Иногда для студента может быть лучше заниматься спортом с другими людьми со схожими навыками и опытом (однородная группа); в других случаях для учеников может быть лучше и заниматься с другими, у кого больше навыков и опыта (разнородная группировка). Смысл в том, чтобы найти время и вдумчиво подготовить групповые комбинации, что даст студентам возможность получить различный опыт.

5. Создать множество возможностей для занятий физической культурой. Есть несколько способов, которыми преподаватели физической культуры могут создавать возможности для студентов заниматься спортом вне занятий по физической культуре, например, создание внеурочных спортивных клубов. Хотя эти программы потребуют некоторой предварительной работы, они могут стать отличным способом для многих студентов повысить свою заинтересованность в физической активности. Отметим, что делегирование административных и контролирующих функций другим преподавателям и даже студентам может сделать администрирование этих программ более управляемым.

6. Делиться возможностями дополнительно заниматься физической культурой. Преподавателям стоит рассказывать о возможностях участия в физической активности за пределами университета, например, участие в городских турнирах. Необходимо уделять несколько минут в начале пары, чтобы рассказать об этих возможностях. Также можно разместить листовки в спортзале и на стендах в вузе, в том числе размещать информацию в социальных сетях. Все эти стратегии повысят осведомленность студентов о проводимых мероприятиях и увеличат участие студентов в них. Суть в том, что учащимся нужно постоянно напоминать о возможностях заниматься спортом. Кроме того, преподаватели должны поощрять студентов периодически обсуждать свой опыт в различных спортивных программах во время занятий по физической культуре [3, с. 3].

Очень важно разобраться в причинах, которые побуждают студентов не ходить на занятия по физической культуре, чтобы предложить возможные варианты решения данной проблемы. Рассмотрим основные из них, которые были названы самими студентами (рисунок 1).

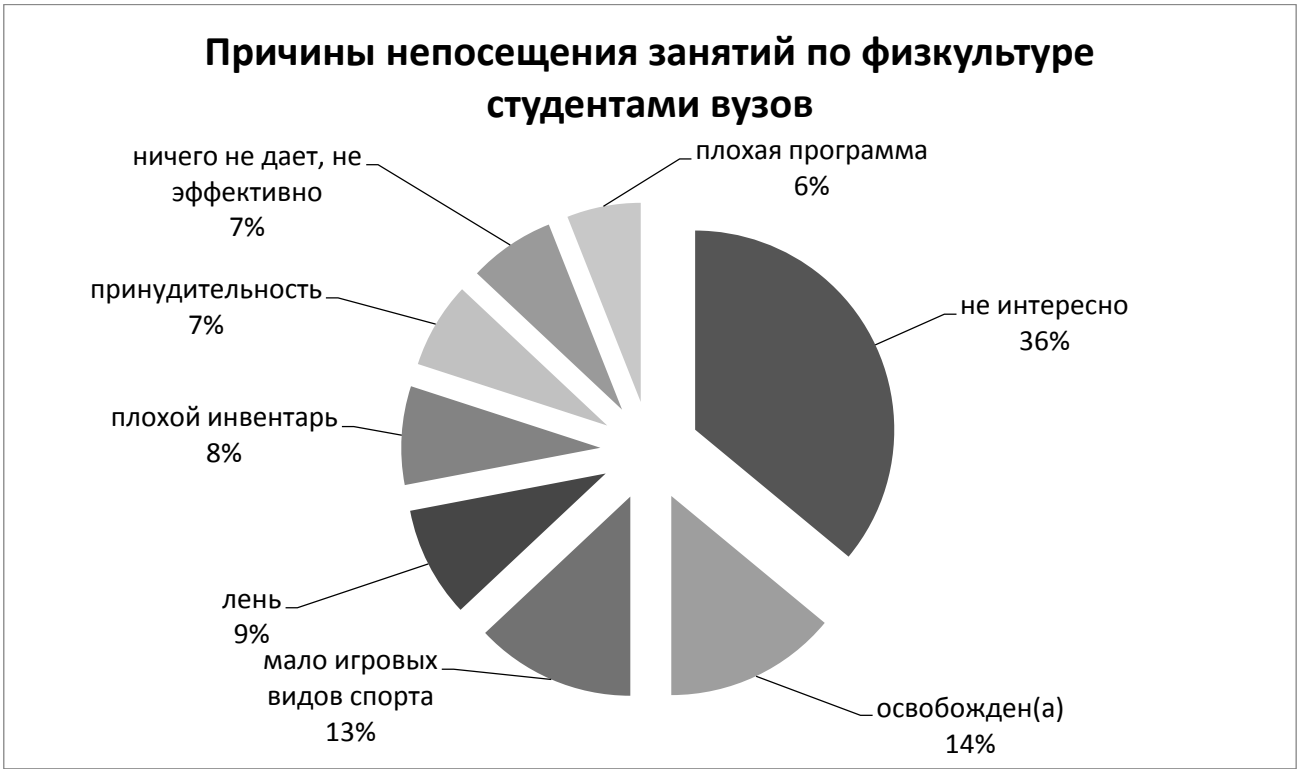


Рис. 1. Причины непосещения занятий по физкультуре студентами вузов

Как и предполагалась самая популярная причина, что студентам просто не интересно. Это не значат, что студенты вообще не занимаются физическими активностями вне учебы (по крайней мере, зачастую это не так). Чаще всего студентам не нравится устаревшие стандарты образовательной программы и методик преподавания.

Вторая популярная причина (хотя эту причину назвали в два раза меньше студентов, чем первую), что студент просто освобожден от занятий (причем чаще всего это освобождение, которое, по сути, лишь частично освобождает от некоторого вида физических активностей).

Третья по популярности причина – мало игровых видов спорта. Опять же, это вопрос скорее к составленной учебной программе.

Среди прочих причин студенты назвали: лень, плохой инвентарь, принудительность посещения занятий по физической культуре, не эффективность самих занятий и плохо составленная учебная программа [1, с. 22].

Таким образом, чтобы повысить интерес студентов к занятиям по физкультурно-спортивной деятельности, можно предложить следующие мероприятия:

– возможность выбора вида спорта и занятий самими студентами в процессе планового учебного процесса;

– наличие современно оборудованной спортивной базы;

– необходима более эффективная и развернутая реклама занятий по физической культуре и ведения здорового образа жизни [2, с. 556].

Стоит отметить, что интересы студентов к занятиям по физической культуре бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, и желание развить двигательные и волевые качества. Причем у юношей и девушек они различны:

– девушки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы;

– юноши же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

По мнению студентов, они хотели бы получать от преподавателей следующую информацию во время занятий по физической культуре:

– о рациональном питании;
– как контролировать вес тела;
– о методике психотренировки;
– о применении тренажеров и прочие [2, с. 557].

Очень важно дать эту информацию студентам, что в дальнейшем может поспособствовать к популяризации здорового образа жизни, и, тем самым, занятиям по физической культуре.

Таким образом, занятия по физической культуре сопровождают людей на многих стадиях получения образования: в школе, в вузе. Но не все студенты считают эти занятия важными. Преподаватели физического воспитания должны способствовать тому, чтобы проявить интерес у студентов любого уровня подготовки к занятиям по физической культуре. Также очень важно принять правильную и эффективную учебную программу по данной дисциплине, чтобы она удовлетворяла государственным стандартам, но и при этом интересам самих студентов.

Литература

1. Герега Н. Н. Студенты и их отношение к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 5 (147) С. 22 – 26.

2. Самотаева В. С. Занятия по физической культуре в вузе как путь формирования физической культуры у человека // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей IX Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Самара : Самарский государственный экономический университет, 2020. С. 555-557.

3. Тайлер Дж. Джонсон. «Товары для спорта» и физического воспитания // Физическое воспитание, отдых и танцы. 2019. № 2. С. 3-5.

References

1. Gerega N. N. Studenty i ih otnoshenie k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom [Students and their attitude to physical culture and sports]. Uchenye zapiski universitet im. P. F. Lesgaft - Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft, 2017, no. 5 (147), pp. 22 - 26.

2. Samotaeva V. S. Zanjatija po fizicheskoj kul'ture v vuze kak put' formirovanija fizicheskoj kul'tury u cheloveka [Physical culture classes at a university as a way of developing physical culture in a person]. Rossijskaja nauka: aktual'nye issledovanija i razrabotki. Sbornik nauchnyh statej IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. V 2-h chastjah [Russian science: actual research and development. Collection of scientific articles of the IX All-Russian scientific-practical conference. In 2 parts]. Samara, Samara State University of Economics Publ., 2020, pp. 555-557. (In Russia).

3. Tajler Dzh. Dzhonson. «Tovary dlja sporta» i fizicheskogo vospitanija ["Goods for sport" and physical education]. Fizicheskoe vospitanie, otdyh i tancy -/ Physical education, rest and dancing, 2019, no 2, pp. 3-5.

Научное издание

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 7(43) 2020

В авторской редакции

Подписано к изданию 16.12.2020 г.
Объем 13 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