НАУКА-2020

ISSN 2413-6379

Сетевое издание
№ 2 (63) 2023

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

АКАДЕМИЯ МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 2 (63) 2023

Издается с 2012 года

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

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

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

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

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

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

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

Размещение в Интернет 25.04.2023 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам XII Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: традиции и инновации» (24 марта 2023 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», 2023
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Кургинянц Н. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД И ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 5

Балуев А. С., Волосников И. О.
ПРИМЕНЕНИЕ УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫХ КОМПЛЕКСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД 10

Кобзев К. А., Пахомов В. И.
БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ВОПРОСА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД НА ЗАНЯТИЯХ ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ 16

Нухов Р. Р., Фаткуллин Р. Р.
ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ 22

Богданова А. Г., Фролов Д. А., Харлашин Д. А.
ТРЕБОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ЗДОРОВЬЕМ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 27

Карагодина А. М., Болгов А. Н.
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 34

Еремин Р. В.
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ЧЕМПИОНАТЕ МВД РОССИИ 40

Алексеев Ю. Г.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ 53

Моськин С. А.
СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД 58

Ковалева А. А., Чуфарова Л. И.
ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ 63

Коломиец С. Р., Подрезов И. Н.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД 68

Кофанова А. А., Панферов Р. Г.
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 74

Лигута В. Ф.
МОТИВАЦИЯ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В КОНТЕКСТЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 79

Губенков А. О., Иноземцев С. В., Николаев С. А.
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА 84

Тихонович М. И.
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЕГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД 92

Белов Д. Р.
НОВЫЕ ПУТИ ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 97

Фроленков В. Н.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ И КУРСАНТОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 103

Хрыков И. С.
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 108

Курбатова Т. К., Никишин В. В.
ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОЗНАНИЯ, КАК АСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 113

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Баева Е. А., Пахомов В. И.
БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД 118

Струганов С. М., Шулбаева М. В., Гаврилов Д. А.
СОВРЕМЕННЫЕ УСЛОВИЯ И ПРЕДЕЛЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ СИТУАЦИЙ РЕШЕНИЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЛИЦИИ 123

Фролова К. А., Еремин Р. В.
НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ВУЗАХ МВД РОССИИ 129

Круглякова Э. В., Близгарева С. А., Коробейникова Е. И.
СПОРТИВНЫЕ ИННОВАЦИИ XXI ВЕКА 135

Алтунин А. Ю.
КРОССФИТ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ 141

Вьючнова Л. С., Жукова Д. В.
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ 147

Дурнев А. И.
К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД 155

Струганов С. М., Панов Е. В.
ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 160

Тимохина Н. В., Головина П. В.
ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ 1-2 КУРСОВ 165

Моськин С. А., Демидова А. В.
МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОВД 170

Извеков А. С.
ПОНЯТИЕ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВОЙ ДОКТРИНЕ И В НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ АКТАХ 175

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД И ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS AND ITS IMPROVEMENT

Кургинянц Николай Вадимович
преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Kurginyants Nikolay Vadimovich
lecturer
department of the special training
Ufa law institute of the Ministry of Russian Federation
Ufa, Russia

Аннотация. *В данной статье раскрывается проблема развития физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД), описываются методы и направление совершенствования физподготовки сотрудников правоохранительных органов, актуальность данной дисциплины для сотрудников полиции, описываются составные части дисциплины физическая подготовка в ОВД, ее специализированность для сотрудников полиции, важность обучения и совершенствования физической подготовки и общей физической подготовки сотрудников ОВД, направленность физической подготовки на выполнение служебных задач.*

Abstract. *This article reveals the problem of the development of physical training of police officers, describes the methods and direction of improving the physical training of law enforcement officers, the relevance of this discipline for police officers, the components of the discipline physical training in the police department, its specialization for police officers, the importance of training and improving physical training and general physical training of police officers, the focus of physical training on the performance of official tasks are described.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудник ОВД; совершенствование физподготовки; общая физподготовка; служебная деятельность.*

Keywords: *physical training; employees of the department of internal affairs; improvement of physical training; general physical training; official activity.*

Наиболее актуален вопрос развития профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел (ОВД). Одна из основ профессионального образования сотрудника полиции – это физическая подготовка. На данный момент деятельность правоохранительных органов осуществляется в ситуациях, которые являются опасными для здоровья и жизни служащего. От уровня профессиональной квалификации сотрудника ОВД, его готовности идти в бой с преступником, зависят жизни и здоровье граждан и непосредственно самого сотрудника.

Как показывает опыт многолетней практики лиц, исполняющих обязанности охраны прав человека и закона, наивысшие результаты служебной деятельности

показывают сотрудники, имеющие комплекс знаний, навыков и умений, которые выработаны в период непрерывного специального обучения. Таким образом, сотрудники органов правопорядка полностью готовы выполнить поставленные перед ними цели и задачи.

Для службы в ОВД требуется значительное напряжение ума, психики, физической силы, также требуется повышенная координация. Разные подразделения ОВД имеют свой особый двигательный режим службы. Именно это обусловлено уровнем развития психического потенциала и профессионального прикладного опыта сотрудников подразделения. Физическая подготовка в системе профессионального образования сотрудников ОВД представляет собой самостоятельный раздел служебной и боевой подготовки. Практика показывает нам, что результат любого мероприятия, направленного на пресечение преступных преступлений, во многом определяется уровнем профессиональной физической подготовки сотрудников внутренних органов [2].

Основа физической подготовки (ОФП) – общая физподготовка, направленная на форми-рование физической составляющей сотрудников полиции, то есть укрепление здоро-вья, а также помогает сформировать здоровый образ жизни и способствует выра-ботке необходимости физического совершенствования.

Основная цель ОФП – укрепить здоровье обучающихся, которое проявляется физически и психически. Осуществляется полноценный процесс перестройки организма при помощи тренировок, который прежде всего влияет на физические способности – выносливость, скорость, сила, и во-вторых, развитие личностных качеств – терпения, целеустремленности и стрессоустойчивости, что особенно важно для комплексного развития и поддержания будущих сотрудников правоохранительных органов [1].

Таким образом, роль ОФП, чтобы сотрудник обладал хорошо развитыми мышцами рук, спины и живота, потому что это необходимо, чтобы удерживать преступника в статичном положении, ограничить его двигательную активность и пресечь совершение общественно опасных деяний. Недостаточно развитая общефизическая подготовка обучающегося станет весомым препятствием для выполнения необходимых физических приемов, таких как борьба или задержание. И, кроме этого, создают угрозу его жизни, здоровью и другим лицам.

Физическая подготовка сотрудника ОВД должна быть, прежде всего, последовательной, чтобы избежать каких-либо травм, плавно развивать и улучшать профессиональные физические качества, уметь эффективно и правильно применять физическую силу. Также, в этом процессе должны быть системность и единство, сформированы уверенность и решительность сотрудника, чтобы самостоятельно решать служебные задачи, возникающие в экстремальной ситуации.

Основным средством физической подготовки сотрудников органов внутренних дел являются физические упражнения, выполняемые с учетом возрастных особенностей, с соблюдением гигиенических требований и мер безопасности.

Среди упражнений, которые выступают средствами физической подготовки, выделяются: скоростные, силовые, упражнения на выносливость, упражнения требующие проявления координации, упражнения требующие единого комплексного

проявления различных физиологических качеств при условии непрерывной деятельности.

Отметим: процесс развития навыков боевых приемов должны строиться в соответствии с конкретными задачами службы и строго соответствовать задачам профессиональнос-пециальной подготовки, конечно, регламентировав все это соответствующими нормативными актами [3].

По моему мнению, это не будет целесообразно, уделять время конкретно только к боевым приемам борьбы, так как, для выполнения данных приемов, а также успешного выполнения служебных задач, требуется определенный уровень физической подготовки сотрудника ОВД. Поэтому занятие по физической поготовке сотрудников ОВД следует проводить комплексно, таким образом сотрудник будет максимально подготовлен к выполнению служебных задач в постоянно изменяющихся условиях и сможет адаптироваться к любой неожиданно возникшей ситуации.

Начинать обучение технике боевых приемов борьбы стоит в том случае, когда сотрудник осознает основы применения этих самых приемов, начиная с психологического влияния на преступника и заканчивая благоприятными условиями применения этих же приемов.

Для совершенствования техники боевых приемов борьбы следует начинать с подготовительных упражнений, которые заимствованы из таких видов спорта как бокс и самбо. Именно применение этого метода и методических принципов позволит успешно выполнить весь комплекс задач физической подготовки.

Обучение создается в соответствии с такими принципами: практическая направленность, последовательность, систематичность, активность обучающихся, обучение с учетом подготовки, обучение в сочетании с закономерностями спортивных тренировок.

Самый главный принцип состоит в объединении общей и специальной подготовки, соответственно, и учеба должна держать ориентир для достижения этой цели. Повышение физической подготовки, одновременно изучение и усовершенствование техники боевых приемов борьбы, сопровождается наилучшим результатом.

При ведении занятия должны быть концетрированные, постоянные физические нагрузки, которые помогают развивать силу, ловкость, выносливость. Не следует забывать и о том, что выполнение физических нагрузок должно осуществляться таким образом, чтобы сотрудники ОВД могли выполнять ее в постоянном рабочем темпе, то есть физическая нагрузка не должна превышать норму выполняемых нагрузок для обычного человека, так как нужно помнить о разной физической подготовленности сотрудников полиции. Не должно быть цели, направленные на выполнение каких-то рекордов и разрядов, все физические нагрузки, предоставленные сотруднику правоохранительных органов, направлены на его дальнейшее выполнение поставленных задач в его службе. Следует учитывать, что все физические нагрузки должны быть предоставлены сотруднику ОВД, ориентируясь на его будущую работу. Должно быть исключено упражнение, которое не способствует успешному выполнению служебных задач. Физическая нагрузка также должна быть совместима с боевыми приемами борьбы, чтобы сотрудник полиции одновременно совершенствовал знания этих приемов, а также их применение в практической деятельности. Для полноценной

подготовки сотрудников полиции к служебной деятельности, необходимо визуализировать ситуации, которые могут возникнуть при исполнении сотрудниками служебных задач. Таким образом, моделируя ситуации, с применением боевых приемов борьбы, а также использованием физической нагрузки, сотрудники полиции смогут испробовать свои накопившиеся навыки в возможных ситуациях, которые могут произойти с ними во время их служебной деятельности, что поможет им и самим преподавателям оценить их навыки в приблизительно реальных условиях, с дальнейшим исправлением ошибок и совершенствованием боевых приемов борьбы. Главное, что при проведении любого метода обучения сотрудников полиции, безопасность – основной критерий проведения физической подготовки.

Каждый сотрудник полиции должен постоянно заниматься спортом и выполнять установленные требования к уровню его физической подготовки. Физическое совершенствование сотрудников ОВД проводится весь период их служебной деятельности с использованием различных формальных и неформальных занятий.

Сотрудники органов внутренних дел систематически проходят боевую и физическую подготовку, проводят и принимают участие в тактико-специальных учениях. Не менее одного раза в квартал каждый сотрудник ОВД сдает зачеты по физической подготовке согласно нормативам, определенным законодательством. А именно, в соответствии с квалификационными требованиями к уровню физической подготовки, в отношении отдельных должностей рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации.

Совершенствование процесса физической подготовки сотрудников ОВД – проблема, которую необходимо решать исходя из целей и задач, регламентируемых приказами, учитывая уровень физической подготовки сотрудника, возраст и материально-техническое обеспечение спортивных баз [4].

С развитием образовательной системы, учебные планы и образовательные стандарты по физической подготовке каждый год претерпевают различные изменения. Так, в ряде образовательных организаций в целях наиболее качественной подготовки выпускников введена сдача ежемесячных нормативов по основным направлениям ОФП в комплексе с прикладными аспектами.

Из всего вышеперечисленного можно заключить, что повышение физической квалификации сотрудников органов правопорядка является важным элементом их профессионального образования, для осуществления ими служебной деятельности. Важно помнить, что у совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД имеются определенные границы, которые выражаются в их конкретизации и подготовки их к конкретной служебной деятельности, выполнению конкретных служебных задач, также все это подкрепляется нормативно-правовыми актами, в соответствии с которыми сотрудник полиции имеет применить физическую силу, и что в свою очередь ограничивает его в выборе тактики выполнения его непосредственных служебных задач. Но стоит сказать, что всеми знаниями и навыками, а также физической подготовкой, обучаемым сотрудниками ОВД, нужно обладать в достаточной степени, чтобы выполнять их служебную деятельность, поскольку вся подготовка их должна быть направлена конкретно на их служебные задачи [5].

Таким образом, роль физической подготовки является неотъемлемым элемен-

том профессиональной и прикладной подготовки правоохранительных органов. В первую очередь, это первостепенная основа практической работы сотрудников, освоение эффективного применения приемов борьбы и задержания, обеспечения правопорядка и безопасности общества и поддержания качественного образа представителей власти в Российской Федерации.

Литература

1. *Горбатов В. В. Формирование физической подготовки курсантов вузов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы: дис. … канд. пед. наук. СПб., 2006. 24 с.*
2. *Евсиков А. Н. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах: дис. … канд. пед. наук. СПб., 2010. 24 с.*
3. *Славко А. Л., Витютнев Е. Е. Совершенствование процесса физической подготовки сотрудников ОВД. // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2018. С. 125-128.*
4. *Муравьев А. В., Одинцова Т. К.Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций ФСИН России // Пенитенциарное право: юридическая теория и правоприменительная практика. 2020. № 2 (24). С. 29-32.*
5. *Алексеев С. В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте. Москва : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013. 647 с.*

УДК 378

ПРИМЕНЕНИЕ УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫХ КОМПЛЕКСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

APPLICATION OF EDUCATIONAL SOFTWARE COMPLEXES FOR THE TRAINING OF POLICE OFFICERS

Балуев Артем Сергеевич
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
BaluevArtemSergeevich
senior lecturer
department of fire training
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Волосников Илья Олегович
курсант
кафедры подготовки сотрудников полиции
Уральский юридический институт МВД России
г. Екатеринбург, Россия
Volosnikov Ilya Olegovich
cadet
police training faculty
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia
Yekaterinburg, Russia

Аннотация. *В статье затрагивается тема применения упражнений, имеющих циклическую структуру на занятиях по физической культуре в вузе со студентами, имеющих отклонения в параметрах здоровья. Особое внимание уделено методам применения дозированной ходьбы, оказывающей оздоровительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы организма. В статье проанализировано влияние циклических упражнений на деятельность сердечно-сосудистой системы по параметрам реакции пульса на нагрузку, адекватности реакции сердца на нагрузку и восстановительные реакции пульса после нагрузки. Авторы приходят к выводу, что использование на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы упражнений циклического характера аэробной направленности, приведет к повышению функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы и, как следствие, к оздоровлению организма студентов.*

Abstract. *The article touches upon the topic of the use of exercises having a cyclic structure in physical education classes at the university with students who have deviations in health parameters. Special attention is paid to the methods of using metered walking, which has a health-improving effect on the activity of the cardiovascular system of the body. The article analyzes the effect of cyclic exercises on the activity of the cardiovascular system according to the parameters*

of the pulse response to the load, the adequacy of the heart response to the load and the recovery reactions of the pulse after the load. The authors come to the conclusion that the use of cyclic aerobic exercises in physical education classes with students of a special medical group will lead to an increase in the functional readiness of the cardiovascular system and, as a result, to the improvement of the students' body.

Ключевые слова: *циклические упражнения; дозированная ходьба; функциональное состояние; сердечно-сосудистая система; специальная медицинская группа.*

Keywords: *cyclic exercises; dosed walking; functional state; cardiovascular system; special medical group.*

Огневая подготовка как наука и как учебная дисциплинаявляется основной «веточкой» в разветвленном и многоплановом обучении и подготовки кадров для органов внутренних дел (ОВД). Историческая справка гласит о быстрой и постоянной модернизации методов организации и проведения стрельб, в частности крепкий фундамент, включающий в себя нормативную базу, методические рекомендации, практически проверенные методы ведения огня были сформированы и заложены со времен Великой отечественной войны до 90-х годов прошлого столетия [1].

Сегодняшний день для среднестатистического гражданина ничем не отличается от вчерашнего и наступающего завтра, однако сфера преступности постоянно совершенствует свои методы, модернизирует боевые орудия, улучшает и создает изощренные схемы экономических, террористических и других преступлений.

Правоохранительные органы, стоит отметить, не стоят на месте с точки зрения огневой подготовки действующих и будущих сотрудников, материально-техническая составляющая подразделений ежегодно наращивает свой потенциал закупая различное вспомогательное оборудование для проведения стрельб, а также сложные многофункциональные учебно-программные комплексы (тренажеры).

К числу стрелковых тренажеров, наиболее применяемых в практике ведомственных институтов силовых структур отно-сятся «Рубин», «Скатт», «Стрелок» в различных вариациях, «Аркада» и другие. Чем больше становится производителей на рынке, тем больше конкуренция, а значит каждый из производителей стремится создать наиболее технологичный, современный и отвечающий всем запросам от потребителя продукт.

При этих, диктуемых нашими реалиями условиях, сотрудник полиции должен быть подготовлен на шаг вперед в любой сфере жизнедеятельности. Принцип экономичного расходования сил и средств коррелируя с принципом использования достижений науки и техникидиктуют нам следующую логическую цепочку:

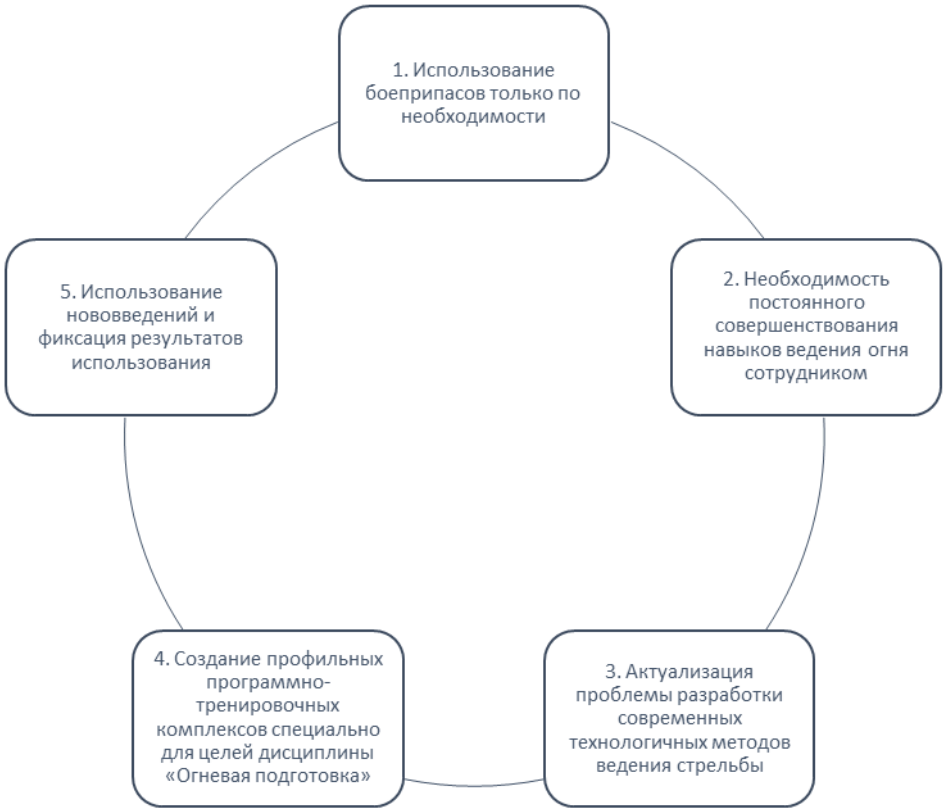

Рис 1. Взаимодействие принципов

Применение в подготовке сотрудников ОВД специальных стрелковых тренажеров, воссоздающих реальные условия ведения огня, безусловно, повысит навыки обучаемого. Например, внедрение в программное обеспечение интерактивного стрелкового тренажера возможности моделированиярандомной ситуации боевых действий в городе, в горах или лесной местности с ярко выраженным звуковым сопровождением, максимально приближенной к реальной отдаче от выстрела, появлению в различных точках противников будет способствовать выработке практического навыка ориентирования обучаемого в различных оперативно-служебных ситуациях, что в дальнейшем поспособствует успешному выполнению своих профессиональных задач.

Особенно полезным использование подобных тренажеров является курсантам обучающимся по специальностям участковых уполномоченных полиции, сотрудников подразделений ГИБДД и оперативных подразделений. Статистические данные, сформированные Т.Б. Васильевой в ходе анализа применения огнестрельного оружия полицией позволяют сделать вывод о том, что чаще всего применяют оружие сотрудники ДПС ГИБДД – 34,2 % участковые – 24,9 %, ППСП – 12,4 % и оперативные сотрудники – 8,3 %. Представленные данные отражают статистику применительно к Красноярскому краю, однако от региона к региону процентное соотношение будет примерно одинаковым [2].

Функциональные признаки, которыми должен обладать современный стрелковый тренажер:

1. Весогабаритная схожесть с реальным оружием;
2. Отдача при выстреле;

3. Имитация попадания пули в цель;
4. Звуковое сопровождение;
5. Моментальный отклик на поступающие команды;
6. Возможность отработки действий из различных положений (стоя, с колена, лежа, из-за укрытия);
7. Гибкость при выборе настроек желаемого упражнения, возможность задать любые параметры для отработки действий в различных по степени сложности ситуациях;
8. Надежность и компактность.

На сегодняшний день выделают 3 группы стрелковых тренажеров для подготовки курсантов системы Министерства внутренних дел (МВД) России: лазерные, интерактивные и оптико-электронные.

1. Актуальным и чаще всего применяющийся при подготовке сотрудников силовых ведомств является лазерный стрелковый тир-тренажер «Рубин». С технической точки зрения устройство является совершенным, поскольку позволяет отработать элементы правильной боевой стойки при стрельбе, отработать элементы правильного производства выстрела, понять как в целом устроен процесс стрельбы, начиная от стойки заканчивая процессом прицеливания [3]. Общим предназначением данной группы аппаратов является процесс приобретения сотрудником первоначальных навыков ведения стрельбы из оружия, что напрямую отражает ограниченные функциональные возможности устройства. Однако, мы считаем, что в образовательных организациях подобные комплексы должны быть приняты к использованию при обучении впервые принятых на службу в ОВД граждан.

2. Интерактивные тренажеры требуют довольно серьезного материального обеспечения образовательной организации, поскольку являются на уровень выше остальных тренажеров с точки зрения используемых технологий, в частности, при помощи проекторов, на экран подается изображение с различными ситуациями, позволяющими курсанту или сотруднику не просто отработать элементы качественного выстрела, но и правильно применить оружие согласно основаниям, указанным в ФЗ «О полиции». То есть, данные тренажеры используют комплексный подход при подготовке обучающихся по огневой подготовке.

Ярким примером рассматриваемой группы тренажеров является ИБТ «Блик» (отечественного производства). Данный комплекс благодаря специальному программному обеспечению генерирует миссию или сюжетную линию с возможностью развития альтернативных вариантов течения событий в зависимости от точности попадания стрелка в поражаемую цель. Например, если сотрудник поразит виртуального противника в ногу, то задание на этом не будет закончено, поскольку жизненно важные органы не задеты и у противника есть возможность продолжения ведения ответного огня. Иными словами, искусственный интеллект программного обеспечения позволяет повышать качество выполняемых действий сотрудником в различных ситуациях.

3. Группу оптико-электронных тренажеров можно охарактеризовать, приведя в пример тренажер «Стрелец-2». Совокупность компонентов технического звена тренажера позволяет правдоподобно и реалистично произвести выстрел благодаря

имеющимся имитаторам оружия, мишени, оптической системы для определения оси направления прицеливания с расстояния от имитатора до мишени. Предусмотренная звуковая имитация увеличивает степень реалистичности тренировки и, в конечном итоге, повышает уровень психологической устойчивости стрелка. Несомненным отличием является возможность анализа процесса прицеливания выводимого посредством программного обеспечения на экран ноутбука или компьютера. Данная функция позволит корректировать неточности в момент прицеливания, что в свою очередь поспособствует повышению точности и кучности попаданий при реальной стрельбе.

По нашему мнению, отдельное внимание стоит уделить введению в практический аспект обучения огневой подготовке использование современных разработок в области технологий виртуальной реальности. Во время презентации новейших отечественных техническихразработок, впервые в 2021 году представили разработанный в учебных целях аппаратно-программный комплекс (далее – АПК) виртуальной реальности. В спектр технических возможностей АПК виртуальной реальности входит возможность ведения боя: во-первых, одновременно с несколькими людьми (до 10 человек); во-вторых, противники – это реальные люди, а не прописанный заранее программный код; в-третьих, соответствует принципу экономии средств (боеприпасов). Указанными возможностями обладает АПК «Хамелеон VR. Дуэль», разработанный сотрудниками Министерства обороны Российской Федерации (РФ) в целях огневой и тактической подготовки военнослужащих. Мы считаем, что данная разработка является новеллой из множества разработанных на сегодняшний день стрелковых тренажеров и учебно-программных комплексов, поскольку сотрудник ОВД способен отработать различные тактические способы поведения в той или иной импровизируемой служебной ситуации во взаимодействии с живым человеком. Однако, указанный АПК имеет достаточно высокую стоимость, что является значительным аспектом при выборе использования того или иного тренажера, а также требует адаптации программного кода под нужды и требования системы МВД России.

Таким образом, дальнейшей разработки требует методика преподавания огневой подготовки посредством использования различных учебно-программных комплексов и тренажеров. Поскольку сотрудники ОВД применяют оружие не каждый день, но поддерживать собственные навыки на достойном уровне необходимо, исходя из условий несения службы, то, было бы правильным создавать отдельные помещения с тренажерами в территориальных органах МВД, которые занимают небольшое пространство, однако позволяют постоянно совершенствовать свои стрелковые навыки.

Особенно полезным применение различных стрелковых тренажеров является для сотрудников спец. подразделений, поскольку 3D-тиры имеют функциональную возможность для создания объемных препятствий и генерации противников в различных точках поле боя. Отработка тактики действий, анализирование правомерности применения оружия в различных ситуациях, выработка стрессоустойчивости – все это, безусловно, поможет выработать алгоритм действий на подсознательном уровне и пригодится сотруднику не только ОВД, но и других силовых ведомств при

выполнении служебных задач.

Литература

1. *Васильева Т. Б. Использование электронных стрелковых тренажеров в методике преподавания огневой подготовки в образовательных организациях МВД России // Научный компонент. 2019. № 3 (3). С. 157-162.*
2. *Юрков М. Н. Применение современных стрелковых тренажеров при проведении занятий по огневой подготовки курсантов образовательных организаций ФСИН России // Молодой ученый. 2021. № 5 (347). С. 374-375.*
3. *Медведев И. В., Семенов В. В. Роль современных технических средств в учебном процессе огневой подготовки // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 137-141.*

УДК 796.819.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ВОПРОСА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД НА ЗАНЯТИЯХ ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

PERSONAL SECURITY. THE ROLE AND IMPORTANCE OF STUDYING THE ISSUE OF PERSONAL SAFETY OF POLICE OFFICERS IN CLASSES ON SERVICE-APPLIED PHYSICAL TRAINING

Кобзев Кирилл Александрович
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Kobzev Kirill Aleksandrovich
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn
lecturer
department of the physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье раскрывается роль и чрезвычайно важный среди всех групп сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации вопрос обеспечения личной безопасности сотрудника органов внутренних дел (ОВД). Совершенствование методик обеспечения личной и общественной безопасности на занятиях по служебно-прикладной физической подготовке способствует повышению индивидуально-личностного уровня физической подготовленности необходимого для качественного выполнения профессиональных обязанностей по борьбе с преступностью, качественному несению службы по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности. В статье обращено внимание на значимость морально-психологического элемента при подготовке сотрудников к выполнению профессиональных задач. Выделяются и анализируются основные аспекты профессиональной деятельности сотрудников ОВД, курсантов и слушателей на занятиях физической подготовкой, а так же динамические изменения и повышения уровня профессиональной подготовленности в период обучения в образовательных организациях системы МВД России.*

Abstract. *This article reveals the role and extremely important among all groups of employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, the issue of ensuring the personal safety of an internal affairs officer. The improvement of methods of ensuring personal*

and public safety in the classes of service-applied physical training contributes to an increase in the individual and personal level of physical fitness necessary for the high-quality performance of professional duties to combat crime, high-quality service for the protection of public order and ensuring public safety. The article draws attention to the importance of the moral and psychological element in preparing employees to perform professional tasks. The main aspects of the professional activity of police officers, cadets and trainees in physical training classes are highlighted and analyzed, as well as dynamic changes and increases in the level of professional readiness during training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Ключевые слова: *личная безопасность; физическая подготовка; значимость; воспитательная деятельность; психология.*

Keywords: *personal safety; physical fitness; significance; educational activity; psychology.*

Ежедневно сотрудники полиции раскрывают и пресекают преступления и правонарушения. Нередко стражам порядка приходится прибегать к таким мерам воздействия на правонарушителей как применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия для пресечения противоправных действий, для защиты жизни и здоровья других лиц, а также для обеспечения личной безопасности. Физическая подготовка имеет огромное значение как в жизни людей, так и в профессиональной деятельности каждого сотрудника полиции.

Приоритетную роль приобретает личная безопасность сотрудника органов внутренних дел (ОВД). Ее основу составляет физическая и психологическая, а так же моральная подготовленность к воздействию негативных факторов, которые влияют на него в процессе профессиональной деятельности при выполнении служебных задач.

Личную безопасность сотрудника органов внутренних дел составляют следующие компоненты:

1. Физическая подготовка.
2. Огневая подготовка.
3. Морально-психологическая подготовка.
4. Тактико-специальная подготовка.
5. Материально-техническое оснащение.
6. Профессионально-правовая подготовка [1, с. 82].

Следует отметить, что нельзя выделить один компонент, который бы играл большую роль в обеспечении личной безопасности сотрудника органов внутренних дел, чем другие. Каждый из элементов чрезвычайно важен и необходим и по своей сути является неотъемлемой частью для обеспечения функциональных полномочий сотрудника полиции.

Служебно-прикладная физическая подготовка как один из элементов, составляющих личную безопасность сотрудника органов внутренних дел, также является обязательным и необходимым. Так, при наличии всех остальных компетенций и навыков, без физической подготовленности ни один сотрудник не в состоянии выполнять возложенные на него задачи.

Целесообразно остановиться на том, что физическая подготовка непосредственно связана с характером и способом осуществления определенных двигательных действий и применения физического воздействия, формы которого, в свою очередь,

определяются имеющимися в распоряжении каждого сотрудника ОВД средствами и соответствующими условиями, в которых происходит деятельность по охране общественного порядка и обеспечению личной безопасности. Во время выполнения должностных обязанностей приоритетной задачей является поддержание соответствующего уровня физической подготовленности сотрудников, способного обеспечить реализацию поставленных задач. Стоит отметить, что уделяя особое внимания высокому уровню физической подготовленности, курсанты, находящиеся на обучении в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России, а так же сотрудники «на земле» способны преодолевать значительные физические, моральные и психологические нагрузки, сохраняя достаточно высокий уровень работоспособности [2, с. 629].

Сотрудник полиции обязан обеспечивать безопасность граждан, применяя, если имеются достаточные для этого основания, необходимую физическую силу, специальные средства, а так же огнестрельное оружие. Помимо этого, он должен быть способен различать внештатные ситуации, представляющие опасность, как для самого сотрудника, так и для окружающих. При внезапно возникших экстремальных обстоятельствах определять свои действия и принимать решения, руководствуясь законами и нравственными нормами.

Анализ законодательной базы, правовой литературы и на их основе практических ситуаций дает нам понять, что обязанности сотрудника полиции как представителя власти может выполнять лицо осознавшее ответственность за результаты принимаемых решений, имеющее профессиональную теоретическую базу, практические навыки, складывающиеся, в том числе, в процессе обучения. Именно эти элементы обеспечивают профессиональную подготовленность сотрудника полиции эффективно выполнять сложные задачи, в том числе, представляющие угрозу как для него самого, так и для окружающих. Деятельность сотрудника полиции требует отдельно от каждого особой активности, обладание высоким уровнем культуры и нравственности, образования, саморазвития и самосовершенствования. При таких обстоятельствах и условиях, повышение уровня профессиональной готовности сотрудников полиции является первоочередным направлением деятельности образовательных организаций МВД России.

Физическая подготовка – это необходимый комплекс мероприятий, проводимый по физическому совершенствованию сотрудников полиции, направленный на развитие общих и специальных физических качеств, формирование силовых навыков, воспитание нравственно-психологических качеств. Физическое воспитание в широком смысле слова является неотъемлемой частью профессионального этапа подготовки сотрудника полиции, входящей в общую систему поддержания высокого спортивного уровня здорового общества.

При рассмотрении данной темы, необходимо отметить, что физическая подготовка – это целенаправленный процесс управления и взаимодействия физическим совершенствованием курсантов и слушателей, осуществляемая с учетом особенностей и специфики их дальнейшей профессиональной деятельности. Поддержание постоянной физической готовности сотрудников полиции к повседневной деятельности достигается каждодневной работой системы физической подготовки сотрудни-

ков ОВД России, неотъемлемой частью которой являются образовательные организации МВД России.

Необходимо отметить, что для того, чтобы сотрудник был готов к выполнению служебных задач, следует постоянно и непрерывно совершенствовать, а, при необходимости оптимизировать приобретенные навыки и физические качества сотрудников полиции. Регулярные тренировки, систематическая отработка навыков владения боевыми приемами борьбы, в определенной степени соблюдение спортивного режима способствуют повышению личных физических качеств сотрудника.

Также, стоит обратить особое внимание на то, что физические нагрузки воздействуют на организм сотрудника, в том числе, и как профилактика стресса, ведут к укреплению моральных, волевых качеств и в целом влияют на улучшение общего физического и психологического состояния сотрудника. Наиболее эффективным направлением по профилактики возникновения стрессового состояния и не способности выполнения служебных задач можно считать регулярное и равномерное сочетание служебной и физической нагрузки с обязательным отдыхом и восстановительными мероприятиями [3, с. 52].

Систематическая физическая подготовка сотрудника ОВД несомненно влияет на развитие социальных и коммуникативных навыков, принятие правильных решений, не требующих долгого анализа, психологическую подготовленность, уверенность сотрудника в приобретенных собственных физических, психических и интеллектуальных способностях. При этом, важную роль в формировании у сотрудников ОВД навыков и компетенций использования методов и способов (приемов) психологической саморегуляции, психорелаксации и аутотренинга, позволяющих регулировать свое психоэмоциональное состояние играет деятельность отделов морально-психологический обеспечения.

Подводя определенную черту вышесказанному, необходимо отметить, что наиболее эффективное распределение физических нагрузок сотрудником ОВД непосредственно зависит от его уровня психофизической устойчивости, а также от его способностей, навыков и компетенций, которые формируются путем активной работы и своевременной профилактики психоэмоционального состояния.

Поэтому сотрудникам необходимо, изучая боевые приемы борьбы, подходить к вопросу с полной ответственностью и осознанностью. При изучении приемов не ограничиваться определенным кругом упражнений, а пополнять и совершенствовать набранный опыт при проведении занятий по боевым приемам борьбы. Особенно тщательно следует выполнять те элементы, в реализации которых возникают наибольшие трудности, и отрабатывать двигательные действия не только индивидуально, но и в составе групп, при смене обстановки, партнера, при использовании нестандартных ситуаций, требующих незамедлительного принятия решения. Подобная двигательная деятельность окажет благоприятное воздействие на психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях при решении различных оперативно-служебных задач.

Особую роль в обучении и воспитании высококвалифицированных сотрудников полиции играют профессиональные преподаватели образовательных организаций МВД России в области служебно-прикладной физической, тактико-специальной

подготовки и личной безопасности, которые помогают курсантам и слушателям преодолевать внутренние психологические барьеры и показывают возможный алгоритм и набор действий в различных стрессовых ситуациях. Ситуативные тактические знания самообороны и обеспечения личной безопасности при задержании правонарушителей дают сотруднику необходимый резерв уверенности в успешном применении всего комплекса средств, имеющихся у представителя власти, вступившего в противоборство с правонарушителем, на охрану общественного порядка и обеспечения общественной безопасности. При применении сотрудником физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия в обязательном порядке требуется учитывать правовые границы, за которые сотрудник не имеет права переступать, учитывая то, что закон освобождает его от ответственности, если действия были в рамках установленных законодательными нормативными актами Российской Федерации [4, с. 111].

Профессионально-психологическая подготовка сотрудников ОВД весьма специфична и разнопланова, сложна и определенным образом как отличается в своих целях и в других аспектах, так и имеет сходства с физической и психологической подготовкой сотрудников Министерства обороны и профессиональных спортсменов. Поэтому в практической реализации профессионально-психологической подготовки и решения ее задач большое значение имеет методика ее осуществления, а также поиск новых активных форм и методов обучения [5, с. 258].

Физическая устойчивость тренируется и воспитывается на всей протяженности службы в ОВД при выполнении сложных упражнений, содержащих элементы риска, страха, в условиях сильного эмоционального напряжения в сочетании с воспитанием навыка самоконтроля за своим физическим и эмоциональным состоянием.

На занятиях по физической подготовке сотрудники органов внутренних дел прилагают множество усилий, но и преподаватели применяют такие методы моделирования внештатных и опасных ситуаций, при которых, сотрудник может оперативно перестраиваться, менять цели и план своих действий, исходя из факторов и элементов постоянно меняющейся обстановки. Все это в практической деятельности сотрудников ОВД сыграет важную и в определенной степени решающую роль, обеспечивая безопасность самого сотрудника, при этом создавая условия выполнения тех функций и обязанностей, которые на него возложены.

Подводя итоги нашего анализа, следует отметить, что физическая подготовка правоохранителей играет одну из ключевых ролей в поддержании общественного порядка и обеспечении общественной безопасности, успешного противодействия правонарушителям, обеспечении личной безопасности сотрудников полиции, деятельность которых профилирована в данном направлении.

В связи с этим, необходимо формировать физическую и психологическую готовность сотрудника полиции к выполнению служебных обязанностей; системно совершенствовать физические качества, умение применять физическую силу, отрабатывать решение тактических задач нетипичных ситуаций. Совершенствовать материально-техническую базу и создавать условия для непрерывного и постоянного поддержания высокого уровня готовности сотрудника ОВД к выполнению задач.

Литература

1. *Губанов Э. В. Значение физической культуры в профессиональной деятельности // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 82-87.*
2. *Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 45-52.*
3. *Алдошин А. В. Физическая рекреация курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 110-113.*
4. *Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты совершенствования силовых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2019. № 1 (2). С. 255-259.*
5. *Шатная Е. Р., Пахомов В. И. Роль физической подготовки и спорта в формировании профессионально значимых качеств сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 158-173.*

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ

EDUCATION OF STRENGTH ABILITIES OF YOUNG KICKBOXERS

Нухов Радмир Рафисович
старший преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россиия
Nukhov Radmir Rafisovich
senior lecturer
department of special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Фаткуллин Рустам Ранисович
преподаватель
цикл профессионально-служебной и физической подготовки
Уфимская школа по подготовке – специалистов кинологов МВД России
д. Ляхово, Россия
Fatkullin Rustam Ranisovich
lecturer
cycle of vocational and physical training
Ufa school for the training of cynologists of the Ministry of Internal Affairs of Russia
village Lyakhovo, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается формирование и развитие силовых способностей при изучении и совершенствовании ударной техники на занятиях по кикбоксингу. Включает в себя разновидность ударной техники: При изучении ударной техники, в промежутках использовались упражнения на силу, такие как упражнение «становая тяга» (50 кг), подтягивание на перекладине, выброс грифа штанги от груди. Кроссовая подготовка с ускорением на 5 киломметров, бег на дистанцию 30 метров, 60 метров, 100 метров и в конце занятия упражнения на заминку. Проводился педагогический эксперимент в целях воспитания силовых качеств и способностей спортсменов, так же использовались различные общеразвивающие упражнения, где используются снаряжения, снаряды и тренажеры. Данный эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии села Раевский Республики Башкортостан. Таким образом, эксперимент доказал, что силовые способности юных кикбоксеров увеличились. Вывод из эксперимента, юные спортсмены начали получать призовые места и выигрывать турниры регионального масштаба.*

Abstract. *The article deals with the formation and development of strength abilities in the study and improvement of percussion technique in kickboxing classes. Includes a variety of percussion technique: When studying percussion technique, strength exercises were used in between, such as the “deadlift” exercise (50kg), pull-ups on the crossbar, and the release of the bar from the chest. Cross-country training with acceleration for 5 kilometers, running for a distance of 30 meters, 60 meters, 100 meters and at the end of the lesson, a hitch exercise. A pedagogical experiment was carried out in order to educate the strength qualities and abilities of*

athletes, as well as various general developmental exercises were used, where equipment, shells and simulators are used. This experiment was carried out on the basis of the municipal budgetary educational institution of the gymnasium of the village of Raevsky of the Republic of Bashkortostan. Thus, the experiment proved that the strength abilities of young kickboxers increased. The conclusion from the experiment is that young athletes began to receive prizes and win regional tournaments.

Ключевые слова: *юные кикбоксеры; скоростно-силовые качества; ударная техника; кроссовая подготовка; силовая подготовка; педагогический эксперимент; тренировка; физические качества; ускорение; бег на короткие дистанции.*

Keywords: *young kickboxers; speed-strength qualities; striking technique; cross-country training; strength training; pedagogical experiment; training, physical qualities; acceleration; sprinting.*

В современном мире особую значимость приобретают единоборства. Одной из основных проблем в данном виде спорта является обеспечение рационального развития физической подготовки спортсмена. «Так, с каждым годом усиливаются требования к спортсменам, возможны изменения программ в тренировочных процессах. В единоборствах так же необходимо владеть высоким уровнем психической устойчивости (для преодоления болевого порога) и такими физическими качествами, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и так далее» [1].

Педагогическое исследование было проведено в три этапа в сроки сентябрь 2022 г. по декабрь 2022 г. Эксперимент проводился на базе муниципальной бюджетной общеобразовательного учреждения гимназии села Раевский Республики Башкортостан. В исследовании принимали участие 15 юношей 16-17 лет, 2003-2004 года рождения, из которых сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая (n=10) – экспериментальная (ЭГ). Педагогический эксперимент проводился в целях экспериментального определения эффективности разработанной технологии, направленной на воспитание силовых способностей у юных спортсменов. Тестирование проводилось для выявления уровня специальных физических качеств у юных спортсменов, по следующим показателям. Можно выполнять различные специальные силовые и общеразвивающие упражнения, где используются снаряжения, снаряды и тренажеры. С помощью них можно максимально решить задачи специальной силовой подготовки для определенных групп мышц.

«Следует отметить, что в настоящее время существует федеральный стандарт спортивной подготовки по единоборствам, где расписаны требования к спортсменам, особенности осуществления спортивной подготовки, нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах подготовки и так далее» [2].

Так, тренировочный процесс в единоборстве должен начинаться со ступени начальной подготовки, так как единоборства имеют специфический набор двигательных действий. Исходя из анализа научно-методической литературы, было выявлено, что для эффективности высоких результатов, необходимо применять такие средства, как: специальные-подготовительные упражнения, воспитывать ряд таких физических качеств как: скоростно-силовые качества, координационные способности, специальную выносливость. Для воспитания силовых способностей лучше всего применить

такие методы, как: интервальный и круговой метод, где можно использовать различные упражнения и спортивные оборудования. А что бы дать гарант тренированности и развития физических качеств, порекомендую в процесс занятий и тренировок вводить принцип постепенного наращивания тренировочных нагрузок.

С учетом возрастных изменений, социальных и биоклиматических условий кондиция может меняться другим режимом которая проходит на протяжении многолетних процессов физической культуры к учебной –деятельности. В рамках годичного цикла физической подготовки имеется место и чередованию развивающего и поддерживающего режимов занятий и тренировок. Величину и характер нагрузки при тренировках необходимо учитывать, которую мы получаем в повседневной жизни и непосредственно в процессе учебной деятельности. Проявляться данная постепенность может и в регулярной смене самого условия их выполнения и состава упражнений. К появлению волнообразности в их динамике параметров нагрузки приводит периодическое изменение. Тренировки и занятия масштабируются по времени, с учетом чего и протекает тренировочный процесс, различают:

a) макроструктура – это структура тех занятий и тренировочных циклов которые относятся к полугодичным, годичным и многолетним;

b) мезоструктура – это структура относится к тем этапам тренировок, которые включают в себя ряд законченных микроциклов, который в суммарности длится около месяца;

c) микроструктура – это структура отдельных занятий, тренировок и микроцикла которые относятся к дневному и недельному.

С целью повышения эффективности процесса воспитания силовых способностей юных кикбоксеров, были определены эффективные средства и методы, направленные на воспитание специальных физических качеств по единоборствам. Была разработана методика, в которую были включены специально-подготовительные упражнения и применен интервальный метод. По результатам анкетирования, в методику были включены 6 комплексов упражнений, которые были направлены на воспитание специальной выносливости, скоростно-силовых качеств и координационной способности. Воспитание проходило в основной части занятия у юношей 16-17 лет. Учебно-тренировочные занятия в тренировочной группе проходили 5 раз в неделю по 1,5 часа. Занятия по методике применялись 3 раза в неделю. Структура отдельного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике физического воспитания и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. Перед началом каждого занятия в группах в обязательном порядке сообщались задачи и конкретизировалось его содержание (какие, в какой последовательности, количество выполняемых упражнений). Разработанная методика, направленная на воспитание специальных физических качеств у юношей 16-17 лет в секции по кикбоксингу:

Для воспитания силовых качеств применялись следующие упражнения:

1. Упражнение «становая тяга» (50 кг): нужно подойти к штанге и встать так, чтобы гриф находился выше шнуровок ваших кроссовок, примерно в 3-5 см от голени. Поставьте ноги на ширине бёдер, носки стоп разверните в стороны примерно на 15 °С. Почувствуйте, как стопы плотно прижимаются к полу. Распределите вес тела так, чтобы не заваливаться на пятку или носок. Согните ноги в коленях и наклонитесь

к штанге. В нижней точке голени должны коснуться грифа, но не двигать его. Возьмитесь за гриф прямым хватом на ширине плеч. С тяжёлыми весами вы можете большим пальцем обхватить гриф и закрыть сверху четырьмя пальцами. Также можно попробовать разнохват – когда одна рука берёт гриф прямым хватом, а другая – обратным. Это стабилизирует штангу и снизит нагрузку на предплечья. Выпрямите локти, опустите плечи. Если смотреть сбоку, плечи чуть выходят за линию грифа, а лопатки находятся четко над ним. Выпрямите спину и направьте грудь вперед. Избегайте чрезмерного прогиба в пояснице – спина должна находиться в нейтральном положении. Держите голову прямо, на одной линии со спиной или слегка приподнятой. Не смотрите себе под ноги и не задирайте подбородок вверх.

2. Упражнение подтягивание на перекладине: выполняйте подъем туловища за счет мышечной силы, без инерции и рывков. В верхней точке подъема туловища подбородок должен находиться над перекладиной. Старайтесь касаться перекладины нижней частью грудной клетки. Во время выполнения подъема ваш корпус должен быть расположен строго вертикально, не отклоняйте его назад. Дозировка: максимальное количество выполнения.

3. Для ударников, которые занимаются, единоборствами хорошее упражнение на скорость будет выброс грифа штанги от груди. Исходное положение нужно встать в боевую стойку, гриф от штанги установить по вертикали и упереть (угол помещения, отверстие блина), взяться за окончание грифа и выполнять выброс штанги вперед от груди. Если же данное упражнение дается вам легко, то на штангу можно повесить 5-15 кг в зависимости от вашей подготовленности. Это упражнение хорошо прорабатывает мышцы ног, торса, плеч, и рук, при этом делает ваш удар более быстрым и жестким.

4. Так же хорошую нагрузку на мышцы и дыхательную систему даст кроссовая подготовка с ускорением. Нужно выбрать дистанцию примерно 3-5 километров, если приходится бегать на улице, то ориентирами будет столбы с освещениями. То есть если выбежали на дистанцию 3 или 5 километров, то первые 10 минут или примерно после первого километра начинаем делать максимальное ускорение по столбам. А точнее пробегаем два столба в быстром темпе, затем два столба бежим легким бегом, даем организму восстановиться и отдышаться, и так примерно 10 отрезков. Данное упражнение считается очень сложным, поэтому новичкам советую не утруждаться сильно и начать с 5 отрезков. Как пробегаем нужное нам количество отрезков, остальную дистанцию бежим легким бегом. Этот кросс хорошо развивает скоростные качества спортсмена и выносливость.

5. Следующим рассмотрим беговые упражнения, эти упражнения обязательно нужно выполнять после качественной разминки. Бег на дистанцию 30 метров, 60 метров, 100 метров очень хорошо развивают скоростные качества. Также эффективное упражнением считается бег вверх под наклоном, то есть, в гору. Это упражнение для начала можно выполнять в спортзале на беговой дорожке, но, все же, качественнее будет бегать на свежем воздухе. Бег нужно начинать с минимального наклона с последующим увеличением угол наклона, это зависит от вашей подготовленности, на этом упражнение нужно максимально выжимать из себя все силы, но для новичков исключение, нагрузку давать постепенно. Так же очень хорошо подойдет бег

по лестнице вверх. Задача максимально быстро бежать вверх при этом, не пропуская ни одной лестницы, а затем бег через одну, две и так далее, насколько позволят вам позволят скоростно-силовые качества.

Методы математической статистики. Обработка полученных экспериментальных данных произведена принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики. В процессе математической обработки результатов определялись: среднее арифметическое значение (M), ошибка средней арифметической 2 величины (m), достоверность различий определялась с помощью t-критерия Стьюдента [2]. С помощью вышеперечисленных методов математической обработки результатов был сделан вывод о достоверности полученных результатов.

Выявление наиболее эффективных средств и методов для воспитания силовых способностей юных кикбоксеров. Для выявления средств и методов, направленных на воспитание силовых способностей у юных кикбоксеров на секции по кикбоксингу, проводилось анкетирование.

Литература

1. Совершенствование технико-тактических действий кик-боксеров на этапе спортивной специализации Совершенствование технико-тактических действий кик-боксеров на этапе спортивной специализации / Э. В. Абдрахманов [и др.] // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ (г. Уфа, 21-23 марта 2019 г.). Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет, 2019. С. 232-236.

2. Куцевол Д. Л. Бокс. Все о боксе. Москва : Просвещение, 2013.356 с.

ТРЕБОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ЗДОРОВЬЕМ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

REQUIREMENTS OF MEDICAL CONTROL OVER THE HEALTH OF STUDENTS IN PHYSICAL EDICATION CLASSES

Богданова Анна Геннадьевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Bogdanova Anna Gennadievna
student
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 Anatolievich
senior lecturer
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Физическая культура играет значимую роль в жизни студентов. Она позволяет им получить различные знания, умения и навыки, развить свои физические качества, научиться следить за здоровьем. Хотя занятия физической культурой далеко не в полной мере компенсируют малоподвижный образ жизни студентов (всего на 11 %), но, вне всяких сомнений, они очень важны и необходимы. Однако, чтобы занятия действительно приносили пользу и не навредили обучающимся, нужно постоянно проводить медицинский контроль, отслеживая рост и развитие студентов, их самочувствие и состояние здоровья. Это поможет избежать проблем и неприятностей, а также позволит выстроить наиболее удобную и эффективную систему занятий и упражнений. Сам по себе медицинский контроль должен соответствовать ряду принципов, требо-*

ваний и правил, которые и будут рассмотрены в данной статье.

Abstract. *Physical culture plays an important role in the life of students. It gives them the opportunity to get different knowledge, skills and abilities, to develop their physical qualities, to learn how to look after their health. Although physical education classes do not fully compensate for the sedentary lifestyle of students (by only 11%), but, without doubt, they are very important and necessary. However, in order for classes to really benefit and not harm students, it is necessary to constantly conduct medical control, controlling the growth and development of students, their well-being and health status. This will help to avoid problems and troubles, and will also allow teachers to build the most convenient and effective system of classes and exercises. By itself, medical control must comply with a number of principles, requirements and rules, which will be discussed in this article.*

Ключевые слова: *медицинский контроль; физическая культура; медицинское обследование; медицинская группа; педагогический контроль; самоконтроль; здоровье; физическая подготовленность.*

Keywords: *medical control; physical education classes; medical examination; medical group; pedagogical control; self-control; health; physical readiness.*

То, что движение является залогом здоровья – это уже давно устоявшаяся аксиома. Чтобы студенты не забывали о спорте во время учебного процесса и не вели преимущественно сидячий образ жизни, в вузах вводятся занятия физической культурой. В соответствии с государственной программой, обязательные занятия физической культурой проводятся в первые два года обучения, а затем, на последующих курсах – факультативно, где студент имеет право выбрать понравившуюся ему секцию. Занятия проводятся не менее двух раз в неделю.

Студенты проводят в вузе большую часть дня, поэтому сохранение, укрепление их физического и психического здоровья – общее дело, требующее усилий как самих обучающихся, так и педагогов, и медицинских работников.

Что касается занятий физической культурой, то не стоит забывать, что пользу способна принести только такая тренировка, которая сочетает в себе оптимальную нагрузку для здоровья того или иного студента [1], а также разумность, последовательность и логичность физических упражнений. Чрезмерная физическая нагрузка является вредной для здоровья, а недостаточная, наоборот, неэффективной. Без учета индивидуальных особенностей студентов, их самочувствия невозможно добиться положительных сдвигов в физическом развитии. Правильно выстроить план тренировки и упражнений помогает медицинский контроль, который дает все необходимые сведения о состоянии здоровья обучающихся и о возможностях их организма.

Целесообразно будет начать с исторической справки. Принципиально новая отрасль медицины «Врачебный контроль за здоровьем лиц, занимающихся физической культурой и спортом» появилась в первые годы советского режима. Было очевидно, что для того, чтобы советская система физического воспитания успешно и надежно функционировала, необходим медицинский контроль, который бы позволил обеспечить правильное использование средств физической культуры и оздоровительную направленность организованной двигательной активности населения. Пионерами в этом можно считать Главную военную школу физического воспитания и Государственный центральный институт физической культуры (ГЦИФК) – именно

в них в 1920-х гг. появились первые кабинеты медицинского контроля. Уже через 10 лет в стране была целая сеть таких кабинетов, которые организовывались в добровольных спортивных сообществах, в учебных заведениях, на крупных спортивных сооружениях, в поликлиниках. После войны основной акцент стал делаться на развитие массового физкультурного движения и повышение спортивных умений советских граждан. В постановлениях правительства того времени приоритет отводился необходимости медицинского контроля за всеми лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Важную роль в становлении врачебно-физкультурной службы сыграло создание в 1951 г. врачебно-физкультурных диспансеров, которые способствовали поднятию врачебного контроля на еще более высокий уровень. Кабинеты врачебного контроля в будущем были преобразованы во врачебно-физкультурные кабинеты. Все это привело к тому, что в 1970-х гг. выделяется специальная область медицины – спортивная медицина – наука, которая изучает здоровье, физическое развитие и морфофункциональные особенности человеческого организма при занятиях физической культурой и спортом.

Терапевт и медицинский специалист А. Г. Дембо утверждает, что спортивная медицина – это такая наука, которая изучает как положительное, так и отрицательное влияние физической нагрузки на организм здорового и больного человека с целью определения оптимальных нагрузок для улучшения и укрепления здоровья, повышения уровня функционального состояния, роста спортивных достижений, профилактики и лечения заболеваний. Отсюда можно сделать вывод, что предмет спортивной медицины – отнюдь не только спорт, а физическая культура и физическое воспитание в целом.

Сейчас в России действуют тысячи кабинетов врачебного контроля, свыше 400 врачебно-физкультурных диспансеров. В стране создана сеть научных учреждений, занимающихся медицинскими проблемами физической культуры и спорта.

Таким образом, история обязательного медицинского контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, берет свое начало еще с советских времен. В настоящее время врачебный контроль является одним из важнейших принципов отечественного физкультурного движения и придает ему оздоровительную направленность.

Теперь стоит дать определение понятию «медицинский контроль». Понятие это довольно широкое и ёмкое, поэтому сложно найти такую формулировку, которая бы объединяла все его признаки и составляющие. Тем не менее, в качестве наиболее подходящего определения можно привести следующее.

Медицинский контроль – одна из наиболее значимых частей системы здравоохранения, которая призвана обеспечить медицинское наблюдение за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Это своего рода комплекс медицинских исследований, которые проводятся совместно врачом и преподавателем физической культуры и имеют целью оценку влияния, оказываемого на организм физической нагрузкой, определение уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствование учебно-тренировочного процесса. Основополагающая форма медицинского контроля – медицинское обследование [2].

Медицинские обследования проводятся с целью определения и оценки состоя-

ния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности лиц, занимающихся спортом. На основании полученных результатов обследования врач рекомендует определенные виды физических упражнений, методику их применения и степень нагрузки в соответствии с состоянием здоровья [3].

Медицинский контроль включает в себя не только различного рода обследования, но и целый ряд иных мероприятий, таких как:

– контроль за состоянием здоровья и физическим развитием лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
– диспансеризация студентов, состоящих в спортивных секциях;
– врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой;
– врачебные консультации по вопросам и проблемам физической культуры;
– медико-санитарное обеспечение соревнований;
– профилактика спортивного травматизма при занятиях физической культурой;
– профилактика и санитарный контроль мест и условий проведения занятий физической культурой и соревнований;
– пропаганда здорового образа жизни.

Медицинский контроль студентов на занятиях физической культурой должен соответствовать нескольким нетрудным правилам и требованиям.

Первое требование – регулярность и своевременность. Студенты должны проходить обязательное медицинское обследование один раз в 12 месяцев, перед началом каждого учебного года. Студенты-спортсмены проходят врачебный осмотр дважды в год. Как правило, это происходит в лечебно-медицинском учреждении вуза. Преподаватели физической культуры непременно должны обеспечивать своевременность прохождения медосмотра. Это относится к их прямым обязанностям.

Существует некоторая классификация, согласно которой выделяются 3 основных вида медицинских обследований [4].

1. Первичное медицинское обследование проводится для лиц, которые только начинают заниматься физической культурой и спортом (в данном случае это студенты-первокурсники). В рамках этого вида обследования определяется общее состояние здоровья студента, оценивается уровень физического развития. Затем, на основе результатов, медицинский работник решает вопрос о допуске студента к занятиям физической культурой и устанавливает уровень допустимой нагрузки.

2. Повторное медицинское обследование проводится 1 раз в год с целью определения влияния (как положительного, так и отрицательного) на организм студента физических упражнений и нагрузок, их эффективности. Врач выявляет, соответствуют ли эти нагрузки текущему состоянию здоровья студента и, в случае необходимости, вносит коррективы в дальнейший учебно-тренировочный процесс.

3. Дополнительное медицинское обследование должно проводиться перед соревнованиями в определенных видах спорта, не позже, чем за 2-3 дня до их начала [4]. Также его проходят студенты, перенесшие какое-либо заболевание или травму с целью решения вопроса о дальнейшем допуске к занятиям физической культурой и спортом.

Диспансеризация – это углубленная форма медицинского осмотра и наблюде-

ния, включающая в себя мероприятия по укреплению здоровья, выявлению признаков его нарушения и функционального состояния организма на ранних стадиях. Диспансерные обследования проводятся обычно 1-2 раза в год. Осуществляют их спортивные врачи и врачи-терапевты. При необходимости могут приглашаться также специалисты других отраслей медицины.

Стоит отметить, что те обучающиеся, которые не прошли медицинское обследование, ни в коем случае не допускаются до занятий.

Второе требование к медицинскому контролю студентов на занятиях физической культурой – комплексность. Чтобы получить наиболее полные данные о здоровье обучающихся, обследование непременно должно быть комплексным, всеохватывающим. Медицинское обследование содержит в себе такие составляющие, как:

– общий и спортивный анамнез, предполагающий сбор информации об индивидуальных особенностях организма, врожденных и приобретенных хронических заболеваниях, вредных привычках, образе жизни, соблюдении режима питания и тренировок, болевых ощущениях и самочувствии студентов;

– наружный осмотр;

– антропометрические измерения. К ним относятся: рост, вес, обхват грудной клетки, головы и так далее;

– обследование нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов брюшной полости и другие;

– проведение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой. Врач следит за изменением частоты сердечных сокращений, дыхания (частоты и объема), давлением крови в исходном состоянии, в высшей точке физической нагрузки и в восстановительном периоде после выполнения упражнений.

Третье требование к медицинскому контролю за здоровьем студентов – распределение обучающихся на медицинские группы в зависимости от их показателей и состояния здоровья. Оно происходит на основе результатов комплексного медицинского обследования.

Существует всего 3 медицинские группы: основная, подготовительная и специальная.

К основной группе относятся те студенты, которые полностью здоровы или же имеют незначительные отклонения. У этих студентов хорошая кардио-респираторная выносливость, а уровень физической подготовленности полностью соответствует возрасту и полу. Студенты, по состоянию здоровья, отнесенные в основную медицинскую группу, получают право и возможность занятия в спортивных кружках и секциях, участия в различных соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. Они в полной мере допускаются к сдаче практической части экзамена по дисциплине «Физическая культура».

Подготовительную группу составляют студенты без отклонений или с небольшими отклонениями в состоянии здоровья, без серьезных функциональных нарушений, но с недостаточным уровнем физической подготовленности. Сюда можно также отнести часто болеющих студентов (3 и более раз в год). Студенты подготовительной группы занимаются вместе с основной группой, отличается только уровень их нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей. Главной целью занятий

является постепенное освоение двигательных умений и навыков. При отсутствии противопоказаний и с разрешения медицинского врача студенты вправе даже сдавать нормативы и посещать секции (необходимое условие – снижение интенсивности и количества нагрузок), однако, в спортивных соревнованиях они участвовать не могут.

В специальной группе занимаются студенты со значительными отклонениями в здоровье и физическом развитии. Данные нарушения не мешают им учиться в вузе наравне со всеми, но являются серьезным противопоказанием для занятий физической культурой и спортом. Главный критерий для включения в эту группу – наличие диагноза с обязательным учетом степени нарушения функции организма. Для студентов специальной группы организуют отдельные занятия с учетом специфики их заболевания. Иногда обучающиеся могут направляться на лечебную физкультуру в лечебно-профилактические учреждения и поликлиники. Такие студенты обязаны проходить повторное медицинское обследование не реже 1 раза в семестр [4].

Решение о направлении в какую-либо из этих групп не является окончательным на весь период обучения. При определенных положительных сдвигах может рассматриваться вопрос о переходе из одной группы в другую. Так, студент может быть перенаправлен из специальной группы в подготовительную, а из подготовительной – в основную. Обратный переход тоже возможен. Это происходит при ухудшении состояния здоровья или появлении проблем со здоровьем. В любом случае, группа может быть пересмотрена только после дополнительного медицинского обследования и наличия соответствующего заключения от врача.

Стоит упомянуть еще о такой возможной ситуации, как освобождение от занятий физической культурой. На длительный срок, как правило, освобождаются студенты, имеющие серьезные отклонения в состоянии здоровья. Возможно и временное освобождение от физической культуры – в случае перенесения обучающимся острого заболевания. В данном случае сроки возобновления занятий устанавливаются врачом в строгом индивидуальном порядке. Освобожденные студенты приходят на занятия по расписанию, где изучают теоретическую часть материала. Обучающиеся, имеющие освобождение на весь семестр, посещают лекционные занятия и в конце семестра сдают зачет по теории.

Четвертое требование к медицинскому контролю на занятиях физической культурой – тесная связь с педагогическим контролем и самоконтролем. Мы уже говорили, что для того, чтобы занятия физической культурой приносили максимальную пользу здоровью, необходим медицинский контроль. Однако он находится в прямой связи с педагогическим контролем и самоконтролем, так как представляет собой единство взаимодействий как врача, так и воспитанника, и педагога.

Педагогический контроль – это планомерный, целенаправленный процесс получения педагогом информации о физическом состоянии студентов, занимающихся физической культурой с целью повышения эффективности педагогических воздействий.

Преподаватель физической культуры принимает самое активное участие в организации всех форм медицинского контроля. Вместе с медицинским работником он составляет план и график прохождения студентами медосмотра. Также, преподава-

тель физической культуры обязан уведомлять учащихся о предстоящих медицинских обследованиях и проверять явку на них.

Педагог должен владеть рядом знаний и умений, чтобы проводить правильный анализ занятия, давать объективную оценку действиям обучающихся, выявлять недостатки в собственной деятельности и корректировать методы и формы работы с целью получения наибольшей эффективности.

К обязанностям преподавателя физической культуры можно отнести:

- контроль за посещением студентами занятий;
- за степенью тренировочных нагрузок;
- за самочувствием студентов во время занятий;
- за техникой упражнений;
- за поведением и действиями студентов на соревнованиях.

Педагог также ведет учет спортивных достижений и маленьких побед обучающихся и не менее двух раз в год проводит мониторинг физической подготовленности студентов.

Существует четыре вида педагогического контроля [5]:

- хронометраж занятия;
- определение физической нагрузки во время занятия;
- контрольные испытания и нормативы;
- педагогические наблюдения за учебным процессом и анализ занятия и результатов.

Перед началом занятия преподаватель физической культуры должен обязательно проконтролировать самочувствие студентов. Ели у них имеются какие-либо жалобы на состояние здоровья, ни в коем случае не разрешается допускать таких обучающихся до занятий.

Особое внимание преподаватель должен обратить на те упражнения, которые представляют повышенную сложность и опасность. В данном случае нужно быть предельно осторожным.

Студентам, имеющим какие-либо заболевания, полагается исключить те упражнения, которые противопоказаны им по состоянию здоровья.

Помимо внешнего контроля, человек должен регулярно следить за своим состоянием и самочувствием – проводить самоконтроль.

Показатели самоконтроля делятся на две большие группы. Первую группу составляют объективные показатели, а именно: частота дыхания, частота сердечных сокращений, вес, рост, пульс, артериальное давление, объем разных частей тела, а также результаты самостоятельного проведения тестов и собственные результаты. Вторая группа – субъективные показатели, к которым относятся: оценка самочувствия, аппетита, настроения, сна, работоспособности, болевых ощущений и так далее [5].

Пятое требование медицинского контроля за здоровьем студентов на занятиях физической культурой – обязательное присутствие медицинского работника на занятиях не реже одного раза в месяц. В ходе данного посещения врач мониторит влияние физической нагрузки на функциональное состояние организма обучающихся. Перед посещением пары он должен убедиться в наличии плана-конспекта занятия

и проверить правильность его составления.

Функции медсестры на занятии физической культурой заключаются в следующем:

– наблюдение за реакцией организма студента на нагрузку;

– выявление признаков утомления и переутомления у обучающихся (обильное потоотделение, покраснение лица, рассеянность, потеря координации, снижение работоспособности и скорости выполнения заданий). При наличии признаков утомления у студентов следует:

– снизить нагрузку, исключить более трудные упражнения, удлинить отдых;

– хронометрирование занятия;

– наблюдение за правильностью распределения нагрузки по частям занятия и достаточностью разминки;

– проведение выборочно у студентов пульсометрии в начале пары, в середине и в конце;

– проверка соблюдения принципа разделения на медицинские группы в зависимости от заключения врача;

– контроль за соблюдением мер по профилактике травматизма;

– контроль за соблюдением санитарно-гигиенический условий;

– проверка наличия и достаточности страховочного материала;

– проверка наличия медицинской аптечки и ее состава;

– проверка одежды и обуви обучающихся.

Итак, медицинский контроль на занятиях физической культурой очень важен. И если следовать всем нормам и требованиям, то можно увидеть даже самые незначительные отклонения в состоянии здоровья студентов и предотвратить неприятности. Всегда нужно выстраивать занятие с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. А наибольшую эффективность занятия физической культурой принесут только тогда, когда ответственно к своему делу будут подходить все субъекты учебно-воспитательного процесса: и медицинский работник, и преподаватель физической культуры, и сам студент.

Литература

1. *Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе физического воспитания студентов // Наука-2020. 2017. № 3 (14). С. 42-48.*

2. *Ветков Н. Е. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания // Наука-2020. 2016. № 5 (11). С. 218-227.*

3. *Алексеева Е. Н., Голякова Н. Н., Красильникова А. В. Организация врачебно-педагогического контроля на занятиях по физической культуре в вузе // KANT. 2020. № 4 (37). С. 346-349.*

4. *Двойнин М. Л., Двойнин А. М. Безопасность занятий физической культурой со студентами вуза // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2018. № 2 (19). С. 110-113.*

5. *Стародубцев М. П. Организация врачебно-педагогического контроля за студентами, занимающимися физической культурой // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2019. № 1. С. 84-87.*

УДК 378.147.88

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ENDURANCE IN THE PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS

Карагодина Анна Михайловна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Karagodina Anna Mikhailovna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd state technical university
Volgograd, Russia

Болгов Алексей Николаевич
к.п.н., доцент
кафедра теории и методики спортивных игр
Волгоградская государственная академия физической культуры
г. Волгоград, Россия
Bolgov Alexey Nikolaevich
Ph. D., associate professor
department of the heory and methodology of sports games
Volgograd state academy of physical culture
Volgograd, Russia

Аннотация. *Статья посвящена детальному анализу развития скоростной выносливости в процессе спортивной подготовки баскетболистов. В статье анализируются факторы, имеющие первостепенное влияние на развитие скоростной выносливости. Обобщается практический опыт специалистов в области спортивных игр при подборе средств и методов развития скоростной выносливости в баскетболе. Отмечено, что основу передвижений игроков составляет бег на короткие дистанции, выполняемые с изменением скорости и направления движений на протяжении длительного игрового времени. Поэтому, задача изучения закономерностей развития скоростной выносливости является актуальной в деятельности тренера.*

Abstract. *The article is devoted to a detailed analysis of the development of high-speed endurance in the process of sports training of basketball players. The article analyzes the factors that have a primary influence on the development of high-speed endurance. The practical experience of specialists in the field of sports games in the selection of means and methods for the development of high-speed endurance in basketball is summarized. It is noted that the basis of the players' movements is running for short distances, performed with a change in the speed and direction of movements over a long playing time. Therefore, the task of studying the laws of the development of high-speed endurance is relevant in the activity of a coach.*

Ключевые слова: *скоростная выносливость; элементарные формы; комплексные формы проявления скоростной выносливости; специальные средства и методы развития.*

Keywords: *high-speed endurance; elementary forms; complex forms of high-speed endurance; special means and methods of development.*

Успешность выступления на соревнованиях в баскетболе во многом зависит от способности игроков совершать быстрые действия в довольно длительный промежуток игрового времени. Хотя правилами баскетбола предусмотрены замены игроков, часто складываются ситуации, при которых игроки находятся на площадке по 30-35 минут чистого игрового времени, выполняя перемещения (бег, прыжки), а так же специальные игровые приемы без мяча и с мячом.

Игроки спортивных команд, выполняя защитные и нападающие действия, совершают бег рывками по 10-20 м, в большей своей части на максимальной скорости. Преодолеваемая дистанция за игру составляет примерно 5 000 м. В последнее время наблюдается увеличение доли «быстрых прорывов» в течение игры [1, с. 101].

Эти сведения позволяют считать, что проявление скоростных качеств игроков спортивной команды в течение длительного игрового времени, являются приоритетными в деятельности баскетболистов, а значит, развитие скоростной выносливости является актуальной задачей в спортивной подготовке игроков.

Установлено, что скоростные способности человека проявляются в элементарных и комплексных формах. К элементарным формам можно отнести способность к быстрым двигательным реакциям (время двигательной реакции); скорость одиночного движения; способность к быстрому началу движения; частота движений. Для баскетбола наиболее характерны комплексные формы проявления быстроты: стартовые рывки и способность к быстрой смене движений по направлению и характеру, сложному (многоуровнему) движению, связанному с изменением положения тела, а так же быстрому прекращению движения. Скоростные способности зависят от индивидуальной структуры строения мышечного волокна и от подвижности нервных процессов, что во многом обусловлено генетической предрасположенностью [5, с. 12].

Поэтому, элементарные формы проявления быстроты довольно трудно поддаются тренировке. Однако, комплексные формы проявления скоростных возможностей, зависят от многих факторов, которые при систематических тренировках поддаются существенному совершенствованию, а подбор средств и методов выполнения скоростной работы в длительные промежутки времени всегда имеет первостепенное значение для баскетболистов, что и отражено в нашей работе.

Специальная выносливость баскетболистов проявляется в экономной и рациональной технике владения двигательными действиями, уровнем развития физических качеств и функциональных резервов [3, с. 248].

Основной объем тренировочной работы по развитию всех видов выносливости происходит в подготовительном периоде спортивной тренировки.

Работа в аэробном режиме у баскетболистов должна выполняться лишь в объеме, который обеспечит определенные предпосылки для эффективного выполнения

специфической работы, протекания восстановительных процессов и не создавать препятствий для развития технико-тактического мастерства [4, с. 22].

Для развития общей выносливости, чаще всего, используются средства легкой атлетики: бег в среднем темпе при ЧСС 120-130 уд/мин на дистанции от 1000 до 3000 м, кроссовый бег до 5 км [2, с. 9].

Средства, применяемые, для развития скоростной выносливости баскетболистов на общеподготовительном периоде в условиях спортивного стадиона представлены в таблице 1.

Таблица 1

Примерное содержание тренировочного занятия, направленного на развитие скоростной выносливости в условиях спортивного стадиона на общеподготовительном этапе подготовки

Средства	Режим работы		
	Объем	Интенсивность	Диапазон ЧСС, уд/мин
Бег с максимальной скоростью	5 серий по 50 м, 1 мин отдыха между сериями	Всего 15 мин работы 3 мин отдыха	150-160
Повторный бег 4х120 м	480 м, 1,5 мин отдыха между сериями	Околопредельная и максимальная скорость	160-170
Бег с переменной скоростью («фартлек»)	400 м	50 м бег с максимальной скоростью + 50 м медленный бег и тд.	160-180
Интервальный бег 200/200	1600 м	200 м – с максимальной скоростью + отдых 30-60 с + 200 м с максимальной скоростью = 4 раза	170-180
Бег с максимальной частотой шагов	4х50 м (200 м)	В максимальном темпе	140-150

Применяя средства легкой атлетики, необходимо помнить, что биомеханическая структура передвижений игрока в спортивных играх существенно отличается от бега легкоатлета. Бег игрока спортивной команды, осуществляется по сложной траектории, наблюдается частая смена ритма и длины шагов, резкое изменение направления бега, быстрая смена ускорения и торможения, постоянная смена направления движения в зависимости от ситуации на игровой площадке, частые перемещения спиной вперед в защитных действиях.

Кроме того, игровые действия насыщенны сочетаниями нескольких игровых приемов, когда после бега игрок резко переключается на прыжок, или выполняет передачу мяча, или бросок в кольцо. В результате, центр тяжести игрока располагается гораздо ниже за счет постоянного сгибания ног в коленных суставах, что несколько снижает их скоростные возможности.

Специальноподготовительный этап подготовки может включать средства, применяемые в условиях спортивного зала. Примерное содержание тренировки скоростной выносливости представлены на таблице 2.

Таблица 2

Примерное содержание тренировочного занятия, направленного на развитие скоростной выносливости баскетболистов на специально-подготовительном этапе подготовки

Средства	Режим работы		
	Объем	Интенсивность	Диапазон ЧСС, уд/мин
«Челночный бег»	10х10 м; 7х14 м; 4х28 м; 10х28 м	Бег с максимальной скоростью 25-55 с	170-180
Спринт-1	3х20 м	Отдых-30 с	130-140
Спринт-2	10х10 м	Отдых – 60 с	140х150
Спринт-3	10х28 м	Отдых – 80-90 с	160-180
Бег с максимальным числом шагов	5х15 м	Максимальный темп шагов	130-140

Для развития и совершенствования скоростной выносливости в тренировочном процессе баскетболистов необходимо помнить: упражнения должны быть настолько освоены, чтобы усилия игроков направлялись не на способ, а на скорость их выполнения, то есть рациональная техника должна обеспечивать возможность выполнения упражнения на предельной скорости. В то же время необходимо выполнять довольно большой объем тренировочной работы, свойственный соревновательной деятельности. Поэтому, особое внимание уделяется периодам отдыха и восстановления [6, с. 41].

Специалисты в области спортивных игр приходят к выводу, что оптимальное время развития скоростной выносливости специальной направленности составляет 20-22 с. Время, ниже этого предела не приводит к устойчивости быстроты при длительной работе, а увеличение данного предела – снижает скоростные параметры и приводит к искажению техники выполнения игрового приема. Для расширения базовых функциональных возможностей время скоростной работы может варьироваться от 30 до 60 с. При этом, периоды отдыха составляют от 30 до 90 с.

Регулировать интенсивность нагрузки, а значит развивать выносливость, в том числе, и скоростную, на тренировочных занятиях по баскетболу возможно с помощью:

– увеличением темпа выполнения упражнения и сокращение пауз отдыха между ними;

– широкое применение упражнения типа «челнок» как без мяча, так и с мячом повторным и повторно-интервальным методами;

– увеличением упражнений, включающих взаимодействия при быстром прорыве с ограничением количества передач на каждую контратаку (доля таких упражнений достигает 30 % от общего объема средств специальной подготовки);

– сведением дриблинга до минимума в упражнениях позиционного нападения;

– повышением уровня психической активности игроков психолого-педагогическими методами.

Выводы:

Развитие скоростной выносливости баскетболистов требует специальной направленности. Средства ее совершенствования должны соответствовать по биомеханическим параметрам с деятельностью баскетболиста, а методы – соревновательным. Специальные средства развития скоростной выносливости направлены на развитие способности выполнять движения в максимальном темпе (частота движений), способность быстро стартовать и развивать максимальную скорость на дистанции, а так же способности к быстрой смене двигательных, многоуровневых движений в игровой обстановке. При этом, особое значение приобретает режим физической работы и периоды отдыха. Исследуемое качество составляет основу физической подготовки баскетболистов, так как на фоне высоких скоростных возможностей проявляется надежность и стабильность выполнения технико-тактических приемов игры.

Литература

1. *Карагодина А. М., Скивко А. В., Крикунова О. Ф. Особенности воспитания скоростной выносливости гандболисток 18-20 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2019. № 6 (139). С. 101-106.*
2. *Лаврентьева Е. А., Шевченко Т. А. Особенности развития выносливости у баскетболисток студенческой команды вуза на подготовительном этапе макроцикла спортивной подготовки // Наука-2020. 2022. № 6 (60). С. 5-12.*
3. *Мишнева С. Д. Развитие специальной выносливости у баскетболистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 247-251.*
4. *Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации // Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. С. 18-34.*
5. *Скородумова А. П., Баранов. И. С. Еще раз к вопросу о скоростных способностях // Вестник спортивной науки. 2016. № 6. С. 12-14.*
6. *Формирование скоростных способностей в тренировочном процессе баскетболистов / А. Е. Брыскин [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 2(192). С. 39-44.*

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ЧЕМПИОНАТЕ МВД РОССИИ

FEATURES OF TRAINING CONSTRUCTION IN THE PROCESS OF PRE-COMPETITIVE PREPARATION OF JUDO ATHLETES FOR PARTICIPATION IN THE CHAMPIONSHIP OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Еремин Роман Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Eremin Roman Vladimirovich
lecturer
department of physical culture and sport
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Спорт – это многогранное социальное явление, представляющее собой органическую часть физической культуры и общей культуры общества, осуществляющее физическое и духовное воспитание и подготовку человека к различным видам деятельности, в том числе, профессиональной. Специфической особенностью спорта является его направленность на физическое совершенствование человека и достижение им наивысших результатов в условиях соревнований. Другими словами, спорт в узком понимании определяется как собственно соревновательная деятельность, которая исторически сложилась в виде одного из способов выявления, сравнения и развития возможностей человека в условиях соревновательной борьбы. Однако спорт – это не только соревнования, но и система подготовки спортсмена, в которой задействованы многообразные межличностные контакты, складывающиеся между участниками тренировочного и соревновательного процессов.*

Abstract. *Sport is a multifaceted social phenomenon that is an organic part of physical culture and the general culture of society, carrying out physical and spiritual education and preparing a person for various types of activities, including professional. A specific feature of sports is its focus on the physical improvement of a person and his achievement of the highest results in competition conditions. In other words, sport in a narrow sense is defined as a competitive activity itself, which has historically developed as one of the ways to identify, compare and develop human capabilities in a competitive struggle. However, sport is not only a competition, but also an athlete's training system, which involves diverse interpersonal contacts that develop between participants in the training and competitive processes.*

Ключевые слова: *учебно-тренировочный сбор; спортивная форма; эффективность тренировочных нагрузок; тренировочный процесс.*

Keywords: *training camp; sports uniform; effectiveness of training loads; training process.*

Цель проведения учебно-тренировочного сбора – завершить непосредственную подготовку борцов к главным соревнованиям. Количество участников в каждой весовой категории и сбора в целом определяется перспективными задачами организации,

проводящей сбор. Задачи сбора должны предопределяют более конкретизированный характер и содержание тренировочной работы.

Подготовка спортсменов на данном этапе проводится в рамках учебно-тренировочного сбора и обусловлена необходимостью приобретения и сохранения спортивной формы для участия в Чемпионате МВД России.

Основными задачами по общей физической подготовке будет:

– повышение анаэробной производительности, расширение силовых, скоростных и координационных возможностей;

– по специальной подготовке – повышение эффективности тренировочных нагрузок, повышение выносливости борцов;

– по технико-тактической подготовке – совершенствование приемов, расширение объема технического арсенала, повышение надежности коронных приемов и освоение новых, совершенствование тактических действий наступательного и оборонительного плана, ведение схваток в опасных зонах.

Самым сложным в данной ситуации является нахождение рационального соотношения между процессами нагрузки и восстановления. Для этого следует оптимально чередовать нагрузки различной направленности и обеспечить, тем самым, необходимый диапазон функциональных и психических адаптаций организма спортсменов.

Предлагается следующая структура построения тренировочного процесса сборной команды территориального органа Министерства внутренних дел (МВД) России по дзюдо в период проведения учебно-тренировочного сбора сроком два месяца. Двухмесячный этап подготовки будет включать в себя два мезоцикла контрольно-подготовительный и предсоревновательный продолжительностью по четыре недели (микроцикла) каждый (см. табл. 1).

Контрольно-подготовительный мезоцикл.

Основной задачей этого мезоцикла будет повышение уровня тренированности, становление спортивной формы, развитие специальных навыков и качеств, характерных для дзюдоиста, и подведение спортсменов к специализированной соревновательной работе.

Характерной особенностью тренировочного процесса является применение в основном соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Исходя из этого, все содержание тренировки сосредотачивают преимущественно на развитии специальной тренированности, специфической работоспособности, углубленном освоении и совершенствовании избранных технических и тактических навыков в том виде, в каком они будут применяться в предстоящих основных состязаниях. Физическая подготовка должна занимать 25-30 % общего времени и способствовать дальнейшему развитию физических качеств. Совершенствование технических навыков проходит в условиях, вначале, частично моделирующих, а затем полностью воспроизводящих во всех деталях предстоящие соревновательные действия и занимает 35-45 % общего времени; совершенствование тактических навыков проходит в условных поединка (условные и вольные схватки) и состоит, в основном, из работы с различными по особенностям и стилю партнерами – занимает примерно 35-40 % общего времени. Одновременно проводится специальная психологическая подготовка к этим состязаниям. На данном

этапе возможно участие в некоторых соревнованиях, но при этом они должны носить в основном подготовительный характер к предстоящим основным состязаниям. Заключительная часть периода используется для подготовки к предсоревновательному мезоциклу.

В контрольно-подготовительный мезоцикл рекомендуется включить четыре микроцикла продолжительностью по семь дней каждый, микроцикл будет включать в себя 10 учебно-тренировочных занятий, по два занятия с понедельника по пятницу; суббота и воскресенье – восстановительные дни. Продолжительность тренировки 1-2 часа в зависимости от задач занятия. Основными структурными элементами контрольно-подготовительного мезоцикла будут являться следующие микроциклы.

1. Базовый (подводящий) микроцикл – характеризуется равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительным их объемом, но непредельным уровнем интенсивности в большинстве учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие основных физических качеств спортсмена. Задачей данного микроцикла является подготовка организма спортсмена к максимальным нагрузкам специального характера. Эта задача решается с помощью объемных продолжительных тренировок, общая работоспособность совершенствуется:

– в основном с помощью кроссовой подготовки и плавания;

– общая силовая работоспособность – с помощью работы с отягощениями, упражнений на сопротивление;

– общая скоростная работоспособность – с помощью спортивных игр, спринтерского бега;

– специальная работоспособность – с помощью упражнений со жгутами, с партнером для овладения технико-тактическими навыками в условных схватки.

2. Восстановительный микроцикл – характеризуется сокращением времени тренировок до 1-1,5 часа, значительным снижением суммарной величины нагрузок, особенно их интенсивности, уменьшением объема выполняемой работы, увеличением числа дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений. Все это в совокупности способствует оптимизации восстановительных процессов.

Основной задачей данного микроцикла является восстановление основных функций и подготовка организма спортсменов к последующим нагрузкам. Перечисленные задачи решаются включением в тренировочные занятия комплексов легких упражнений, спортивные игры по упрощенным правилам, специальная физическая подготовленность поддерживается с помощью упражнений в совершенствовании технико-тактических действий, проводимых с невысокой интенсивностью. Используются в основном отработка действий в условиях неполного сопротивления партнера, имитация различных технических действий, комбинации приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях, комбинации и связки «стоя – лежа» и «лежа – стоя» в условиях нарастающего но не полного сопротивления партнера, ответных бросков в стойке при увеличивающемся сопротивлении партнера; ответных приемов в борьбе лежа в условиях пассивного сопротивления партнера.

3. Базовый (ударный) микроцикл. Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего

успех в предстоящих соревнованиях. Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников. Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных схваток. В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения приемов, использования защит и контрприемов.

4. Восстановительный микроцикл – характеризуется сокращением времени тренировок до 1-1,5 часа, значительным снижением суммарной величины нагрузок, особенно их интенсивности, уменьшением объема выполняемой работы, увеличением числа дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений. Все это в совокупности способствует оптимизации восстановительных процессов.

Основной задачей данного микроцикла является восстановление основных функций и подготовка организма спортсменов к последующим нагрузкам. Перечисленные задачи решаются включением в тренировочные занятия комплексов легких упражнений, плавание, спортивные игры по упрощенным правилам, специальная физическая подготовленность поддерживается с помощью упражнений в совершенствовании технико-тактических действий, проводимых с невысокой интенсивностью. Используются в основном упражнения отработка действий в условиях неполного сопротивления партнера, имитация различных технических действий.

Предсоревновательный мезоцикл [2].

Данный мезоцикл представляет собой форму построения тренировочного процесса для непосредственной подготовки к чемпионату МВД России по дзюдо. Основной его задачей является подготовка спортсменов к участию в главных соревнованиях. Характерной особенность является то, что здесь необходимо максимально смоделировать режим предстоящего соревнования, обеспечить адаптацию к его конкретным условиям и в то же время создать условия для наибольшей реализации общего эффекта всей предшествующей подготовки. В связи с этим в предсоревновательном мезоцикле увеличивается объем соревновательных упражнений, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

Важным моментом подготовки спортсменов является то, что в данном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий, однако, возникает необходимость учитывать, что показатели спортивных результатов отстают во времени от объема тренировочных нагрузок, поэтому наиболее значительный спортивный результат наблюдается не в тот момент, когда суммарный объем нагрузок наибольший, а лишь после того, как он стабилизировался. В связи с этим, на

первый план выдвигаются вопросы регулирования нагрузок с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивном результате в сроки предстоящего соревнования. Исходя из этого, тренировочные нагрузки в течение данного мезоцикла должны возрастать. Прежде всего, за счет повышения интенсивности специально-подготовительных и соревновательных упражнений, что выражается в увеличении скорости, темпа, мощности, и других скоростно-силовых характеристик применяемых упражнений. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок должен вначале стабилизироваться, а затем его нужно сокращать. Это вызвано необходимостью создать условия для повышения интенсивности, как ведущего фактора развития тренированности и облегчить протекание долговременных перестроек, вызванных в большем объемом подготовительной работы. Снижения объема тренировочных нагрузок на данном этапе достигается в первую очередь снижением доли общеподготовительных упражнений, объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений продолжает увеличиваться. Спортивно-техническая и тактическая подготовка доводится до возможно высокой степени совершенства. Одновременно продолжает проводиться специальная психическая подготовка, задачей которой является непосредственная настройка к этим соревнованиям. На данном этапе также возможно участие в контрольных и второстепенных соревнованиях, но не позднее, чем за неделю до начала чемпионата.

Структуру предсоревновательного мезоцикла предлагается представить, как систему четырех микроциклов продолжительностью по 7 дней каждый, микроцикл будет включать в себя 10 учебно-тренировочных занятий, по 2 занятия с понедельника по пятницу, в субботу и воскресенье - восстановительный день. Продолжительность тренировки 1-2 часа в зависимости от задач занятия. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла будут являться следующие микроциклы.

1. Модельный (втягивающий) микроцикл – характеризуются большим суммарным объемом работы, околопредельными и предельными нагрузками. Его основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, моральной, волевой, специальной психической и интегральной подготовки.

Подготовка приобретает прикладно-функциональной характер. Она направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности, поддержание ее на этом уровне и сохранение общей тренированности. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее навыков и умений, а с другой – увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях спортивной борьбы благодаря тончайшей шлифовке координации движений, совершенствованию вариантов технико-тактических действий и развитию тактического мышления. В специальной психической подготовке особое значение приобретает, мобилизация на высшие проявления физических и духовных сил, а также оперативная регуляция волевых и эмоциональных состояний в процессе соревнования, воспитание правильного отношения к возможным спортивным неудачам и поддержание положительного эмоционального тонуса.

Для этого используются максимальные нагрузки специального характера в усло-

виях поединка, которые чередуются с активным отдыхом. Общая физическая подготовка проводится с высокой интенсивностью. Упражнения для совершенствования скорости реакции, мышления, выносливости должны быть высоко интенсивными и применяться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Специальная физическая подготовка проводится в скоростном и скоростно-силовом режимах. Интенсивность нагрузки в этих занятиях выше, чем в предыдущих. Упражнения с партнером проходят при довольно высокой ЧСС, которая обычно повышается к концу занятия. В условных поединка пульс достигает частоты 175-190 уд/мин.

2. Модельный (ударный) микроцикл. Задачи данной недели – повышение специальной работоспособности спортсменов. Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников. Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных схваток. Нагрузка варьируется от значительных (околопредельных) до больших величин, и достигается за счет объема выполняемой работы высокой интенсивности.

3. Восстановительный микроцикл – является заключительным в структуре подготовки спортсменов дзюдоистов к чемпионату МВД России. В содержание данного микроцикла включаются упражнения и технические действия, воспроизводящие режим предстоящих соревнований, решаются вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Нагрузки плавно снижаются. Тренировки сокращаются до 60 минут и строятся в форме активного отдыха. Задача не травмироваться и не заболеть, вписаться в рамки весовой категории [1].

Таблица 1

Примерная структура построения двухмесячного учебно-тренировочного сбора дзюдоистов в период подготовки к главным соревнованиям

Дни недели	Основная направленность тренировочного дня	Величина нагрузки	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Контрольно-подготовительный мезоцикл				
Базовый (подводящий) микроцикл				
Понедельник	Совершенствование техники, ловкости и скорости	Малая	Техника отработки приема в стойке (5 по 6 минут), партер (3 по 4 минуты)	Схватки (3 схватки по 3 минуты)
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Вторник	Совершенствование силы и скорости	Малая	Техника приемов в стойке	Кросс 3 км

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5
Среда	Совершенствование техники, ловкости и силы	Малая	Уходы из опасных положений в стойке	Борьба в партере (5 по 4 минуты)
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Кросс 3 км	Борьба в партере (3 по 4 минуты), в стойке (3 по 4 минуты)
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Борьба в стойке (3 по 4 минуты)	Схватки (5 по 3 минуты)
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Отдых			
Восстановительный микроцикл				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование и расширение арсенала технико-тактических вариантов ведения схватки	Совершенствование комбинаций приемов
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование быстроты выполнения приемов	Совершенствование комбинации приемов
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Кросс 4 км	Схватки с установкой на увеличение количества удачных атак
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование контратакующих и защитных действий	Учебные схватки (10 по 5 минут)
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование слабо освоенных приемов и комбинаций	Вольные схватки большой продолжительности
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Базовый (ударный) микроцикл				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Вольные схватки на болевые приемы	Учебные схватки на выведение из равновесия
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Учебные схватки на выполнение удушающих захватов	Вольные схватки с применением коронных бросков

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5
Среда	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки на выполнение непрерывных атак	Соревнования на большее количество проведенных приемов
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Макси-мальная	Учебные схватки против борцов, активно начинающих поединки	Учебные схватки против борцов, стремящихся к борьбе лежа
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Макси-мальная	Совершенствование арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне	Контрольные схватки
Суббота	Восстановление		Парная, баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
Восстановительный микроцикл				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Макси-мальная	Учебные схватки против борцов с различной манерой ведения поединка	Вольные схватки
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование мастерства коронных приемов	Вольные схватки с применением коронных бросков
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование комбинаций связок в положении стоя-лежа	Совершенствование коронных приемов связок с учетом особенностей противника
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Учебные схватки с более слабыми борцами	Контрольные схватки (3 по 3 минуты)
Пятница	Восстановление		Массаж, приемы психорегуляции	Прогулка
Суббота	Восстановление		Парная, баня	Активный отдых
Воскресенье	Отдых			
Предсоревновательный мезоцикл				
Модельный (втягивающий) микроцикл				
Понедельник	Совершенствование техники, ловкости и скорости	Малая	Отработка приемов комбинаций по желанию	Спортивные игры

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5
Вторник	Совершенствование силы и скорости	Малая	Кросс 5 км (в парке)	Игры типа регби на ковре с разрешением захватов, рывков, удержаний
Среда	Совершенствование техники, ловкости и силы	Малая	Кросс 5 км (в парке)	Совершенствование комбинаций в схватках
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Кросс 3 км	Совершенствование комбинаций в схватках при отступлении противника
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Кросс 3 км.	Совершенствование переходов от бросков к удержаниям, болевым и удушающим приемам
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
Модельный (ударный) микроцикл				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование арсенала технико-тактических вариантов ведения схватки	Совершенствование комбинации приемов
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Имитация коронных приемов	Совершенствование комбинации приемов
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Схватки в борьбе лежа	Схватки с установкой на увеличение количества удачных атак
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование контратакующих и защитных действий	Учебные схватки на выполнение переходов
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование слабо освоенных приемов и комбинаций	Вольные схватки большой продолжительности
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Вольные схватки на болевые приемы	Учебные схватки на выведение из равновесия
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование коронных приемов, комбинаций	Вольные схватки с применением коронных бросков

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5
Среда	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки на выполнение непрерывных атак	Соревнования на большее количество проведенных приемов
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки против борцов, активно начинающих поединки	Учебные схватки против борцов, стремящихся к борьбе лежа
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Совершенствование расширения арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне	Контрольные схватки
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
Восстановительный микроцикл				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Максимально-средняя	Учебные схватки против борцов с различной манерой ведения поединка	Вольные схватки
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование мастерства коронных приемов	Вольные схватки с применением коронных бросков
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование комбинаций связок в положении стоя	Совершенствование коронных приемов связок с учетом особенностей противника
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Учебные схватки с более слабыми борцами	Контрольные схватки (3 по 3 минуты)
Пятница	Восстановление		Массаж, приемы психорегуляции	Прогулка
Суббота	Восстановление		Парная баня	отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			

Примерная структура учебно-тренировочного занятия в период учебно-тренировочного сбора спортсменов-единоборцев определяется динамикой изменения оперативной работоспособности.

В начале любого тренировочного занятия у спортсмена отмечается период постепенного нарастания работоспособности, так называемый период врабатывания. Он характерен для любой мышечной деятельности и является биологической закономерностью.

Периоду врабатывания предшествует период предрабочего возбуждения нервной системы и активизации деятельности вегетативных функций как реакция организма на осознанную настройку для выполнения той или иной работы.

В периоде врабатывания происходит совершенствование необходимого стереотипа движений: улучшается координация, уменьшаются энерготраты на единицу работы, то есть повышается коэффициент ее полезного действия. Улучшается также регуляция вегетативных функций, причем процесс активизации отдельных систем происходит неодновременно. Так, например, период врабатывания двигательной системы (в зависимости от интенсивности работы) может колебаться в пределах от десятков секунд до 2-3 минут. Врабатывание вегетативных систем протекает значительно медленнее – максимальная активизация деятельности систем кровообращения и дыхания может происходить в течение 4-6 минут. Причем одни показатели (частота сердечных сокращений, легочная вентиляция) достигают устойчивого уровня быстрее, а другие (минутный объем кровообращения, потребление кислорода) – медленнее. Период врабатывания находится в прямой зависимости от интенсивности выполняемой работы – чем она интенсивней, тем длительнее врабатывание.

Этот процесс развивается особенно успешно, если используются те упражнения, которые предстоит выполнять в последующей деятельности. Период врабатывания протекает быстрее у спортсменов, адаптированных к выполнению данной работы.

После окончания периода врабатывания выполнение программы тренировочного занятия сохраняется в течение определенного времени на относительно постоянном уровне, в так называемом устойчивом состоянии. В это время достигается согласованная деятельность двигательных и вегетативных функций. Внешне состояние устойчивой работоспособности проявляется в рациональной технике выполнения упражнений.

Нарушение состояния устойчивой работоспособности происходит вследствие развития процесса утомления, проявляющегося во временном снижении работоспособности.

Таким образом, прослеживаются четыре основных периода изменений функционального состояния организма спортсмена в процессе тренировочного занятия:

I – период предрабочего возбуждения;

II – врабатывания;

III – устойчивого состояния;

IV – снижения работоспособности.

Ими и определяется существующая структура тренировочных занятий.

Занятия, направленные на решение задач предсоревновательной подготовки, строятся по общепринятой форме и состоят из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть. Здесь осуществляются организационные мероприятия: построение группы, рапорт, проверка посещаемости, разъяснение содержания занятия. Продолжительность вводной части колеблется в пределах 5-15 минут и зависит от квалификации спортсменов.

Четко проведенная вводная часть дисциплинирует спортсменов, приучает их к слаженным действиям, концентрирует внимание на предстоящей деятельности.

При правильной настройке спортсменов на выполнение программы занятия возникает так называемое предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке организма к предстоящей работе и стимулирует его эмоциональное состояние.

Подготовительная часть. Ее основной задачей является подготовка единоборцев к выполнению упражнений основной части занятия. По сути дела, это то, что мы в практике называем разминкой, под которой подразумевается выполнение комплекса специально подобранных упражнений с целью оптимальной подготовки спортсмена к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Первая способствует активизации важнейших функций – деятельности центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной системы, подготавливая организм к основной работе. Здесь используются различные общеподготовительные упражнения для повышения работоспособности организма. Вторая часть разминки, связанная с широким использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений, направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах и зависят от индивидуальных особенностей спортсме-а, характера предстоящей работы, условий внешней среды и прочее.

Основная часть. В этой части занятия, собственно, и решается его главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных аспектов специальной физической и психической подготовленности, совершенствование оптимальной техники и тактики и так далее.

Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых в нем упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

В заключительной части занятия производится постепенное снижение интенсивности работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Как известно, при выполнении программ тренировочных занятий во много раз интенсифицируется деятельность различных функциональных систем. Последующий резкий переход к отдыху может вызвать неблагоприятные последствия.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм единоборцев, является величина нагрузки. Чем больше утомление единоборцев и сдвиги в состоянии их функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы, тем выше тренировочная нагрузка. Величина ее находит свое отражение и в характере восстановительных процессов: после незначительных нагрузок они протекают в течение десятков минут или нескольких часов, большие нагрузки могут вызывать длительный период последействия.

Литература

1. *Кузнецов М. Б. Особенности технико-тактической подготовки при обучении бросковой технике в дзюдо // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 109-112.*

2. *Струганов С. М., Украинский С. В., Баркалов С. Н. Методика обучения бросковой технике курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 3 (45). С. 108-111.*

УДК 796.015

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Алексеев Юрий Григорьевич
майор полиции, старший преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Alekseyev Yuri Grigorievich
senior lecturer, police major
department of special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Аннотация. *Актуальность данной темы заключается в том, что физическая подготовка курсантов и слушателей, а также практика ее применения играют значительную роль не только в предупреждении и пресечении административных правонарушений и преступлений, но и осуществлении личной безопасности сотрудника органов внутренних дел. Рассматриваются вопросы формирования профессионально-важных качеств, необходимых в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантам и слушателям образовательных организаций системы МВД России. Так же рассматриваются основные направления, обеспечивающие повышение эффективности физической подготовкив образовательных организациях системы Министерства внутренних дел (МВД) России, обусловленные особенностями учебной и служебной деятельности курсантов и слушателей. В статье рассматриваются методы обучения курсантов и слушателей боевым приемам борьбы в условиях, приближенным к реальному несению службы, это, например патрулирование на транспорте, в пешем порядке, составе группы, то есть подразделения.*

Abstract. *The relevance of this topic lies in the fact that the physical training of cadets and trainees, as well as the practice of its application, play a significant role not only in the prevention and suppression of administrative offenses and crimes, but also in the implementation of the personal safety of an employee of the internal affairs bodies. The issues of formation of professionally important qualities necessary in the process of teaching combat techniques of wrestling to cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia are considered. Also the main directions providing increase of efficiency of physical training in educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia caused by features of educational and service activity of cadets and listeners are considered. The article discusses methods of teaching cadets and trainees combat techniques of fighting in conditions close to real service, such as patrolling on transport, on foot, as part of a group, that is, a unit.*

Ключевые слова: *физическая подготовка курсантов и слушателей; боевые приемы борьбы; административные правонарушения и преступления; профессиональная подготовка; травматизм.*

Keywords: *physical training of cadets and trainees; combat fighting techniques; administrative offenses and crimes; professional training; injuries.*

Главной целью образовательных организаций системы Министерства внутренних дел (МВД) России является обеспечение подготовки профессионалов высокого уровня для системы МВД России. Физическая подготовка курсантов и слушателей – это процесс развития двигательных навыков и умений, формирование силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также, теоретических знаний. Именно поэтому в нормативно-правовых актах, регламентирующих деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД), прямо указывается обязанность сотрудника проходить специальную подготовку и периодическую проверку на профессиональную пригодность.

Это связано с тем, что только физически подготовленный сотрудник сможет выполнить возложенные на него задачи по защите жизни и здоровья граждан, общества и государства, задержать подозреваемое лицо, предотвратить совершение правонарушения или преступления, также принять достаточные мер для обеспечения личной безопасности.

В органах внутренних дел Российской Федерации сложилась и функционирует система, методологического подхода, который основан на многообразии сложных приемов, слабо зарекомендовавших на практике, зачастую неэффективных, и не всегда отвечающим требованиям личной безопасности сотрудников, в ситуации силового единоборства при активном сопротивлении правонарушителей.

Ряд ведущих специалистов, такие как: Глубокий В. Л, Глубокая М. В., – определили необходимость построения обучения и внедрения реальных ситуаций защиты и нападения, задержания в учебный процесс. Глубокий В. Л., указывал эффективность в выполнении приемов, зависит от конкретных обстоятельств, складывающихся в момент их применения, от степени подготовленности сотрудника, а также от знания им разного рода ухищрений, уловок, применяемым преступниками. Определенную ценность представляют данные рекомендации, которые можно использовать при обучении боевых приемов борьбы, такие как: преследование, активная оборона, внезапность, отвлечение вызова, встречная борьба, разведка и маневрирование. Эти формы и методы тактики применения боевых приемов борьбы можно целесообразно использовать при разработке модельных ситуаций, при котором они реально бы работали в различных ситуациях силового задержания. Об этом говорят и работающие практические сотрудники ОВД, и оперативные сводки о количестве погибших и травмированных сотрудниках [1].

Основная часть учебного времени в образовательных организациях МВД России уделяется разделу боевых приемов борьбы, комплексной подготовке на двигательную выносливость, развитию силы и скоростно-силовых и координационной способностей. В этой связи, актуальной становится проблема упорядочивания содержания учебного материала с выделением наиболее доступных и применимых приемов в практической деятельности. Для этого нужно отобрать наиболее эффективные (так называемые рабочие) приемы и их комбинации и отрабатывать их на протяжении гораздо более длительного времени, что способствует созданию более устойчивого навыка. Также необходимо развитие психологической готовности к схватке, так как

торможение активных действий может вызвать состояние временного оцепления, ступор с застыванием на месте. Необходимо развивать тактическую грамотность, своевременность, быстроту и гибкость боевого мышления, для чего проводить рукопашные поединки, спарринги в различных форматах.

Нельзя говорить о достаточном уровне владения слушателями и курсантами приемами самозащиты без проверки его в спаррингах по упрощенным правилам. Этот момент очень важен, поскольку позволяет обучаемым осмысливать свои действия, учит чувствовать партнера, видеть правильную дистанцию и наконец, что позволит, с минимальным стрессом привыкнуть к состоянию реальной схватки, убрать такие негативные проявления как скованность и страх.

Любой вид деятельности требует соответствующих двигательных навыков и особой физической подготовки. Помимо формирования специфических двигательных навыков, особое внимание необходимо уделять и психологической подготовке. Психологический фон и окружающие параметры влияют на качество выполнения способа действия. То есть необходимо чёткое соответствие состава действий, которым обучен сотрудник, способности действовать в условиях реальной схватки (задержание, самозащита) на фоне страха за свою жизнь. В профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД чрезвычайно важно сочетание рационального способа действий и психологической устойчивости.

В данной работе я изучил анализ статистики Министерства Внутренних Дел о применении физической силы в деятельности сотрудников полиции за 2022 год [2, с. 1]. Вследствие чего, выяснилось, что пресечение преступлений и правонарушений, происходящих с использованием физической силы, значительно возросло, а это значит, что необходимость более глубокого и детального изучения боевых приемов борьбы у курсантов и слушателей также возрастает.

По моему мнению, в данный период времени имеется множество проблем, касающихся организации физической подготовки курсантов и слушателей, требующих обоснованного решения. Например, отсутствие у курсантов навыков передвижения и перемещения при демонстрации техники ударов и защиты от ударов.

Большинство курсантов в силу того, что ранее не занимались спортивными и прикладными единоборствами, не обладают навыками перемещения и передвижения при нанесении ударов и защиты от них [3, с. 76]. Это выступает проблемой, так как техника нанесения удара или же защиты от него нарушается, имеет весомую роль и приводит к снижению показателя эффективности применения того или иного приема.

Для разрешения сложившейся ситуации имеется полноценная возможность предложить включить в программу организации занятий по физической подготовке, заданий, направленных на развитие умения в скоростном режиме перемещаться и передвигаться в боевых стойках, также упражнений, которые направлены на переходы из одной стойки в другую.

Необходимо всегда чувствовать дистанцию при выполнении боевых приемов борьбы по отношению к напарнику. А самое важное в получении курсантами и слушателями навыков знаний и умений по физической подготовке – это постоянное повторение материала. Научными исследователями доказано, что максимально низ-

кий уровень информации усваивается у курсантов и слушателей при единичном повторении боевого приема борьбы. Необходимо еженедельно вспоминать материал.

Двигательная и мышечная память вырабатывается у курсантов и слушателей путем постоянного повторения изученного материала не только на занятиях, но в часы самостоятельной подготовки.

Следующей актуальной проблемой формирования профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел является высокий уровень травматизма на занятиях по физической подготовке. Курсанты и слушатели по каким-либо субъективным факторам недостаточно разминают и разогревают свой организм перед применением боевых приемов борьбы или же не серьезно относятся к указаниям преподавателей и соблюдению техники безопасности, в результате чего получают травмы различной степени и тяжести. Поэтому с недавних времен были приняты меры по исключению спаррингов из рабочей программы по физической подготовке. Роль спаррингов, конечно же, весьма велика, но чрезвычайно травмоопасна.

Поэтому для сокращения случаев травматизма рекомендуется кроме изучения техники безопасности, просматривать наглядные примеры травм в практических ситуациях [5, с. 26]. Это может быть реализовано в формате кинофильма, интервью, фотографий, презентации или же беседы с преподавателями кафедр физической подготовки не только тех образовательных организаций, в которых обучаются курсанты и слушатели, но и других вузов системы МВД. Целью такого мероприятия служит донесение важности соблюдения техники безопасности курсантами на наглядных примерах для лучшего восприятия информации. Чтобы у курсантов было реальное представление возможных последствий, и понимание всей важности соблюдения всех правил.

Именно из вышесказанного имеется возможность выделить еще один не менее важный аспект подготовки организации физической подготовки курсантов – это отсутствие наглядных примеров боевых приемов, которые дополнительно помогали бы сформировать представление о правильности выполнения элемента. Также иллюстрации способствовали бы упрощению оценки со стороны преподавателей правильности выполнения элементов. Разрешение проблемы очевидно возможно через разработку видеоматериалов или иллюстраций в пособиях и методических рекомендациях.

Таким образом, вклад преподавателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России и самостоятельная подготовка курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке безмерно велик. Именно благодаря правильному и сбалансированному применению физической силы сотрудникам полиции удается не только прекратить совершение административных правонарушений и преступлений, но и обеспечить безопасность себя и окружающих лиц.

Литература

1. Доттуев Т. И. Концепция обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД России // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2 (70). С. 142-143.

2. Глубокий В. Л, Глубокая М. В. Проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и способы их решения // Научный журнал Дискурс. 2019. № 2 (28). С. 77-86.

3. *Тхазеплов Р. Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5-1. С. 218-224.*

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МВД

MODERN SPORTS TRAINING SYSTEMS IN THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

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 the physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Сегодня спортивная подготовка – это процесс приспособления организма, или адаптации к воздействию тренировочных нагрузок. Уже во время движения начинаются процессы, ведущие к восстановлению состояния, соответствующее гомеостазу покоя, возникают функциональные и структурные изменения, позволяющие в дальнейшем минимизировать возмущение внутренней среды при аналогичных нагрузках.*

Abstract. *Today, sports training is a process of adaptation of the body, or adaptation to the effects of training loads. Already during the movement, processes begin leading to the restoration of a state corresponding to the homeostasis of rest, functional and structural changes occur, allowing further minimizing the disturbance of the internal environment under similar loads.*

Ключевые слова: *спорт; спортивная подготовка; системы; здоровье; физическая подготовка.*

Keywords : *sport; sports training; systems; health; physical training.*

Система спортивной подготовки в Министерстве внутренних дел (МВД) включает в себя физическую, техни-ческую и психологическую составляющие готовности показать наивысший результат. Это состояние называют спортивной формой. Развитие этого системного качества включает три фазы: приобретения, сохранения и временной утраты. Эти фазы можно наблюдать как в годовом цикле, так и во всей многолетней подготовке, целостном, системно построенном и рационально организованном процессе становления спортивного мастерства, который позволяет достичь максимально доступных индивидуальных результатов. Первая фаза развития спортивной формы связана с формированием предпосылок или «фундаментом», здесь основное внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП). Достижение нового, более высокого уровня двигательных способностей нарушает ту гармонию физической и технической подготовленности, которая была характерна для спортивной формы прошедшего макроцикла, и одновременно создает новый фундамент для новой спортивной формы. При этом достижения в специализируемом упражнении снижаются. Вторая фаза – относительная стабилизация и сохранение формы, характеризуется ростом спортивных результатов при некоторых колебаниях уровня тренированности.

Физическая подготовка сотрудников, как элемент спортивной формы, условно разделена на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). В основе принципа единства ОФП и СФП лежит взаимосвязь спортивной специализации с общим, разносторонним развитием, что объясняется единством организма, взаимосвязью органов и систем, и взаимодействием (переносом) различных двигательных умений и навыков.

Специальная физическая подготовка имеет более узкое содержание, она направлена на конкретный вид деятельности или на узкоспециализированное спортивное движение. Но ОФП должна строиться только в соответствии с избранным видом спорта, потому что каждый вид спорта формирует свою специальную морфофункциональную гармонию и свой «фундамент» спортивного мастерства. И чем выше мастерство спортсмена, тем в большей мере в его подготовке реализуется принцип углубленной специализации, который подразумевает максимальное использование индивидуальных психофизиологических особенностей, и углубленное совершенствование способностей, к которым у спортсмена имеются врожденные задатки. Направленное развитие генетически заложенной двигательной способности, но при одновременном подтягивании остальных, способствует росту спортивных результатов. Все части спортивной подготовки, в том числе ОФП и СФП, развертываются синхронно, а не последовательно, но вместе с тем, соотношение сторон подготовки в разное время действительно меняется. В каждом конкретном случае соотношение зависит от возраста спортсмена, уровня мастерства, степени тренированности, этапа и периода тренировки, индивидуальных особенностей. Умение балансировать средствами ОФП и СФП и отличает работу опытных тренеров и спортсменов. Так же необходимо знать эффект «активного отдыха» при нагрузках различной направленности, с участием различных функциональных и энергетических систем. Организм человека – это саморегулируемая система, стремящаяся к поддержанию постоянства внутренней среды [2, с. 188].

Кроме того, в спортивной подготовке, принцип постепенности, как закон оптимальной силы раздражителя, имеет свойство скачкообразности. Известно, что если раздражитель действует на протяжении длительного срока и мало изменяется, или слишком постепенно, то реакция живого организма на него со временем уменьшается, происходит адаптация. При строгом соблюдении общепедагогического «принципа постепенности» создаются благоприятные условия для освоения техники и формирования функциональной базы, но чем выше квалификация спортсмена, тем актуальнее принцип скачкообразности, то есть, постоянное чередование больших, малых и средних нагрузок. Таким образом, в многолетней подготовке спортсмена абсолютная величина нагрузок (как больших, так и средних и малых), но в микроциклах нагрузка распределяется только скачкообразно, в пределах, оптимальных для каждого границ. Чем длительнее происходит повышение или снижение нагрузки, тем слабее ответная реакция организма на данный раздражитель из-за адаптации к нему. Как видим, с повышением спортивной квалификации увеличивается значение стрессовых, «ударных» или максимальных нагрузок, которые «выбивают» организм из состояния определенного равновесия.

Спортивная подготовка осуществляется в комплексном педагогическом про-

цессе и реализуется с учетом ведения обучающимися здорового образа жизни, в который входят повседневная учеба и служба, систематическое выполнение упражнений при правильной организации отдыха. Подготовленность в плане физического развития должна повышаться на учебных занятиях, которые проходят с оптимальной ритмичностью, примерно одинаковым количеством часов в неделю, а также соответствующим интервалом отдыха, что, к сожалению, не всегда принимается во внимание при составлении учебного расписания. Нарушение правильного ритма спортивной подготовки ведет к снижению или отсутствию эффективности. Как показывает практика, отведенных учебным планом часов явно недостаточно. Решение данной проблемы видится в организации совместно с курсовым звеном спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий [1, с. 68].

Спортивная подготовка может осуществляться на разных уровнях интенсивности. Чем интенсивнее нагрузки, тем большее влияние они оказывают на различные функции организма. Так, можно выделить несколько основных направлений воздействия спортивной подготовки и спорта на состояние здоровья человека.

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Увеличиваются показатели объема и силы мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к стрессам. Во время тренировок в тренажерном зале или во время пробежек, плавания, езды на велосипеде улучшается кислородное питание мышц, вовлекаются кровеносные капилляры, которые не задействованы в покое, кроме того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу белка и образованию новых клеток. Систематическое занятие физической культурой препятствует развитию заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжа межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз и т.п.

2. Укрепление и развитие нервной системы. Это связано с повышением уровня ловкости, скорости и улучшенной координацией движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые фиксируются и укладываются в последовательные ряды. Тело приобретает способность адаптироваться к более сложным нагрузкам и выполнять упражнения более эффективным и экономичным способом для достижения желаемых результатов. Увеличивается скорость нервных процессов: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения [3].

3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Влияние физической нагрузки на организм человека выражается в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время упражнений требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. В состоянии покоя сердце закачивает около 5 литров крови в аорту за одну минуту, а во время тренировки это количество увеличивается до 10-20 литров. Сердце и кровеносные сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и так же быстро восстанавливаются после них.

4. Улучшение работы органов дыхания. Во время физических нагрузок из-за

повышенной потребности в тканях и органах кислорода дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через дыхательную систему в минуту, увеличивается с 8 литров в состоянии покоя до 100 литров при беге, плавании и занятиях в тренажерном зале, что впоследствии увеличивает жизненную емкость легких.

5. Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови. При регулярном занятии физическими нагрузками количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов на один кубический мм до 6 миллионов. Уровень лимфоцитов, задача которых состоит в нейтрализации вредных факторов, поступающих в организм, также увеличивается. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет так называемую обороноспособность организма – способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды. Физически активные люди заболевают реже, а если и подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее чем те, кто ведет неактивный образ жизни

Так, можно отметить, что физическая подготовка имеет много полезных эффектов, как физических, так и психических, и поэтому используется как для профилактики, так и для лечения различных заболеваний. Хорошая физическая форма может быть ключевым компонентом здорового образа жизни, в связи с чем, физическая подготовка является таким же ключевым предметом в учебных организациях.

Методика спортивной подготовки в МВД представляет собой равнозначное сочетание тактической, физической и психологической подготовки. В результате использования различных методик для повышения эффективности и качества физической культуры в современных условиях удастся:

- раскрыть индивидуальные способности сотрудников;
- повысить заинтересованность лиц и сформировать увлеченность предметом;
- создать благоприятный психологический климат на занятиях;
- научить учащихся использовать полученные знания в различных ситуациях; повысить качество знаний и умений учащихся;
- повысить эффективность работы преподавателя.

Сопоставление преимуществ и недостатков использования современных методов оценки двигательных качеств, функционального состояния в тренировочном процессе позволяет сделать вывод, что недостаточное внимание уделено тренировке ударной комбинационной техники атакующего и защитно-атакующего характера. Для совершенствования специальной выносливости предложено использовать средства кросс-фита и удары по боксерскому мешку на время с утяжелителями на руках и ногах. Последовательное прохождение учебных точек, на каждой из которых мышцы получают сначала статическую, а потом динамическую нагрузку, позволяет организму приспособиться к постоянно меняющемуся характеру мышечной деятельности.

Использование современных методов оценки физического развития двигательных качеств, функционального и психофизиологического состояния должно иметь специфическую установку на изучение техники и тактики спортивной подготовки, ярко демонстрировать взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности, а содержание программы обучения должно отвечать целям и соответствовать потребностям обучения.

Оценка эффективности использования современных методов диагностики двигательных качеств и функционального состояния на тренировках по прошествии одного месяца продемонстрировала практически одинаковый уровень в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе и в конце эксперимента, существенных различий не представлено [3, с. 27].

Отсюда логически можно предположить, что выполнение двигательных действий различной направленности с точки зрения типологических особенностей (психо-, сомато-, функционального типа) должно строиться в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В противном случае это будет рассматриваться как давление, ограничение свободы выбора. В первый год обучения, попадая в незнакомую ситуацию, присущую конкретному учебному заведению, не получая привычную обратную связь, приводит к тому, что обучающиеся воспринимают это как давление, навязывание идей и так далее. Поэтому они успешны в той деятельности, которая составляет для них наибольший интерес, руководствуясь внутренней мотивацией.

Таким образом, изучение спортивной подготовки в Министерстве Внутренних Дел, как системы, указывает на существование общих закономерностей, объективно влияющих на спортивное совершенствование и достижение наиболее высоких индивидуальных результатов, демонстрация их в наиболее крупных соревнованиях. Теория спортивной подготовки относится к динамичной и постоянно развивающейся области знаний, эта сложная, вероятностная система требует постоянного изучения и совершенствования.

Литература

1. *Моськин С. А. Роль специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД в выполнении служебно-боевых задач // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. (г. Орел, 21 апреля 2016 г.). Орел : Орловский юридический институ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016 год. С. 278-282.*

2. *Еремин Р. В. Новейшие информационные технологии в физической культуре и спорте // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей (г. Орел, 9 октября 2015 г.). Орел : Орловский юридический институ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015 год. С. 37-39.*

3. *Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей (г. Орел, 26 февраля 2016 г.). Орел : Орловский юридический институ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016год. С. 106-109.*

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

FUNDAMENTALS OF THE SPORTS MODERN TRAINING SYSTEM

Ковалева Анастасия Алексеевна
студент
институт экономики, технологии и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kovaleva Anastasiya
student
institute of economics, technology and service
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Чуфарова Любовь Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Chufarova Lubov Ivanovna
senior lecturer
department of the physical culture
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Современная система подготовки спортсменов является сложным явлением, включающим в себя цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические средства и так далее. На данный момент понятие «спортивная тренировка» расширилось и теперь понимается как планируемый педагогический процесс, который включает в себя обучение спортсмена спортивной технике и развитие его способностей. Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на приобретение максимального для данного спортсмена уровня подготовленности и гарантирующего приобретение запланированных спортивных высоких результатов. При прочтении данной статьи Вы узнаете о том, что такое спортивная тренировка, структуру системы спортивной тренировки, каковы цели и задачи спортивной тренировки, какие существуют методы и средства спортивной тренировки, спортивную деятельность в различных сферах.*

Abstract. *The modern system of training an athletes is a complex phenomenon that includes goals, objectives, means, methods, organizational forms, material and technical means, etc. At the moment, the concept of "sports training" has expanded and is now understood as a planned pedagogical process, which includes the training of an athlete in sports equipment and the development of his abilities. The purpose of sports training is to prepare for sports competitions, aimed at acquiring the maximum level of preparedness for a given athlete and guaranteeing the achievement of planned sports high results. When reading this article, you will learn about what sports training is, the structure of the sports training system, what are the goals and objectives of sports training, what methods and means of sports training exist, sports activities in various fields.*

Ключевые слова: *спортивная тренировка; цель; задачи; спортсмен.*
Keywords: *sports training; goal; tasks; athlete.*

Спорт является общей сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных потребностей общества, а также этического и эстетического воспитания. В зависимости от каких-либо конкретных социальных условий спорт приобретает разные формы и определенные характерные черты.

Целью занятий спортом является физическое совершенствование человека в условиях соревновательной деятельности, без которой данное социальное явление существовать не может. Но спорт, конечно же, не только соревновательная деятельность, он имеет и более глубокий смысл, что объясняется его назначением в обществе.

Конечно, достижение высоких результатов невозможно представить без определенной четко отлаженной системы подготовки спортсменов в той или ином избранном виде спорта.

Спортивная деятельность затрагивает различные сферы жизнедеятельности человека. Для осуществления эффективной соревновательной деятельности и достижения высоких результатов необходима четко организованная система спортивной подготовки, которая включает в себя следующие компоненты:

- система тренировки;
- система соревнований;
- система дополнительных факторов.

Спортивная тренировка – педагогический процесс, который направлен на совершенствование и развитие физических, психологических и духовных способностей человека. Спортивная тренировка является основной формой системы спортивной подготовки.

Целью спортивной тренировки является подготовка спортсменов к спортивным состязаниям, направленная на достижение планируемых результатов.

Задачи в процессе спортивной тренировки, которые нужно рассматривать и решать совместно:

Физическая подготовка. Важное здесь – это развитие физических качеств (способностей): силы, выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести, координации движений (ловкости). Укрепление здоровья.

Совершенствование главных двигательных качеств, такие как бег, ходьба, прыжки и так далее.

Обучение элементам и усвоение техники и тактики в избранном виде спорта. Формирование динамического стереотипа.

Таким образом, решение данных и других задач в процессе спортивной тренировки должно вносить в формирование личности спортсмена важные изменения, которые будут приближать к достижению желаемых результатов.

Тренировочный процесс как единое целое строится по определенной структуре, что в свою очередь представляет собой постоянный порядок компонентов в данном процессе, их последовательность и взаимосвязь друг с другом [1].

Структура спортивной тренировки:

- многолетняя подготовка;

- годичная подготовка;
- средние циклы;
- малые циклы;
- тренировочные занятия.

Тренировочное занятие делится на три части, которые связаны между собой: вводная часть или подготовительная, основная часть и заключительная часть. Каждая часть тренировочного занятия выполняет свои определенные задачи.

Очень важно при формировании тренировочного занятия правильно подбирать упражнения, определять их последовательность выполнения и обеспечить правильные связи между ними.

Удовлетворенность тренировочными занятиями является очень важным фактором повышения эффективности учебно-педагогического процесса по физической подготовке, которые влияют на активность и успешность обучения.

Структура отдельного тренировочного занятия в большей степени определяется изменениями работоспособности спортсмена. В течение одного занятия работоспособность спортсмена примерно изменяется так: в начале занятия возрастает, меняется около повышенного уровня, а уже к концу занятия потихоньку снижается. В связи с этим, можно выделить несколько зон, такие как:

- зона врабатываемости;
- зона устойчивого состояния;
- зона снижения работоспособности.

По данным В. Н. Платонова, при занятиях различной направленности соотношение работы, выполненной в различных частях занятия, является в целом идентичным: период врабатывания охватывает – 20-30 % общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50 %, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35 %.

Деление тренировочных занятий на части имеет немало важное педагогическое значение. При их проведении тренер должен соблюдать следующие правила: начинать занятия следует с разминки, далее проводить главную работу, то есть основную часть, и затем завершающую часть занятий (заключительная часть) характеризующуюся снижением нагрузки.

Средства спортивной тренировки

Основными средствами спортивной тренировки являются различные физические упражнения. Их состав определяется направленностью выбранной спортивной дисциплиной.

Средства спортивной тренировки можно разделить на три группы:

1) избранные соревновательные;
2) специально подготовительные;
3) общеподготовительные.

К первой группе можно отнести те двигательные действия, которые являются средством ведения спортивного состязания и выполнимые только в соответствии с правилами соревнований.

Вторая группа: элементы соревновательных действий, их связей, движений, схожие по характеру выявленных способностей спортсменов.

В третью группу входят все средства общей физической подготовки спортсменов, как специально подготовленные, так и отличные от них [1].

Методы спортивной тренировки.

Метод спортивной тренировки – такой способ применения основных средств тренировки.

Существуют две большие группы таких методов:

1. Общепедагогические, которые включают наглядные и словесные методы (рассказ, беседа, анализ, фильмы, схемы). Эта группа больше используется в лаконичной форме, в особенности при подготовке квалифицированных спортсменов. Здесь все, во многом, зависит от правильной подачи команд, указаний, объяснений, поучений и прочего.

2. Практические, включающие игровой и соревновательные методы. Направлены, в основном, на освоение спортивной техники, и развитию физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют:

- методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные)
- по частям (расчлененно-конструктивные).

Метод разучивания движения в целом основан на простых упражнениях, а также сложных движений, разделение которых на части нельзя. Но, при освоении целостного движения, спортсмены больше уделяют внимания рациональному выполнению отдельных элементов целостного двигательного акта.

При обучении сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям.

Среди методов, которые направлены преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют также две основные группы – непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предполагают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами на отдых.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям, но и для совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В большей степени он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота, самостоятельность. Не менее важна его роль как средства активного отдыха с целью ускорения и повышения эффективности, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. Игровой метод чаще всего реализуется в виде различных подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. При использовании данного метода следует изменять условия проведения соревнований с учетом тех изменений, которые потребуется для большей эффективности ожидаемого результата.

Принципы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки – наиболее важные правила построения

процесса тренировки.

– Тренировочный процесс должен быть непрерывным для достижения высоких результатов, соблюдение плотного графика тренировок.

– Тренировка должна быть направлена на максимум возможностей спортсменов.

– Нагрузки спортивной тренировки должны регулироваться постепенно. Учитывать волнообразность нагрузки (суточные, недельные, годовые и др.)

– Подготовка строиться как единое целое.

Физический труд, участие в туристических походах, прогулках, подвижных играх, также рекомендуется использовать для подготовки и активного отдыха спортсменов.

Большое значение имеет учет и анализ проделанной работы спортсменов, оптимально ведение личного «Дневника спортсмена». В дневнике отмечается интенсивность занятий, нагрузок, результаты данного занятия, отметки о самочувствии спортсмена, а также замечания и пожелания тренера. Это все положительно сказывается на результатах тренировок.

Кроме того, активно занимаясь спортом, можно встретиться со многими интересными людьми, наладить дружеские взаимоотношения, чувствовать себя более раскованным и раскрепощенным [2].

Литература

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва : Физкультура и спорт. 2008. 331 с.

2. Матвеев Л., Меерсон Ф. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам // Очерки по теории физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2010. С. 15-21.

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS

Коломиец Софья Романовна
Курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Kolomiets Sofya Romanovna
cadet
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Подрезов Игорь Николаевич
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Podrezov Igor Nikolaevich
lecturer
department physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД), проводится анализ имеющейся системы физической подготовки сотрудников системы Министерства внутренних дел (МВД) Российской Федерации, а также изучаются существующие проблемы и предлагаются пути решения.*

В статье проанализированы актуальные аспекты исследуемых проблем, более того, предложены возможные пути по их устранению и улучшению качества подготовки и формирования боевых навыков готовности у сотрудников ОВД для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Основным направлением в решении данного вопроса выступает поиск путей совершенствования уровня подготовки и формирования навыков готовности к успешному выполнению служебно-оперативных задач. Физическая подготовка преследует своей главной целью формирование и совершенствование физических данных, навыков и умений, для успешного выполнения служебных обязанностей в подразделении полиции.

Abstract. *The article discusses the issue of organizing physical training by police officers, analyzes the existing system of physical training of employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, as well as studies existing problems and suggests solutions. The article analyzes the actual aspects of the problems under study, moreover, it suggests possible ways to eliminate them and improve the quality of training and formation of combat readiness skills*

among police officers for the successful performance of operational and service tasks. The main direction in solving this issue is the search for ways to improve the level of training and the formation of readiness skills for the successful performance of service and operational tasks. Physical training has as its main goal the formation and improvement of physical data, skills and abilities for the successful performance of official duties in a police unit.

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудники ОВД; организация физической подготовки.*

Keywords: *physical training; police officers; organization of physical training.*

В настоящее время физическая подготовка является важным показателем для каждой правоохранительной системы. Физическая подготовка для сотрудника органов внутренних дел (ОВД) в системе Министерства внутренних дел (МВД) России является важным и неотъемлемым аспектом специфики его деятельности в выполнении им своего профессионального долга. Необходимый уровень физической подготовки выступает одним из главных критериев отбора кандидатов для прохождения службы в МВД России. Более того для действующего сотрудника органов внутренних дел МВД России Федеральным законом «О полиции» предписано проходить периодическую проверку для оценки уровня его профессиональной пригодности для выполнения им своих служебных обязанностей. Все эти меры, связанные с оценкой, направлены на выявление профессиональной возможности и, как следствие, пригодности сотрудника действовать в условия, связанных с применением физической силы, огнестрельного оружия и специальных средств.

Бесспорным является тот факт, что диапазон задач, выполняемых сотрудниками правоохранительных органов для которых требуется максимально высокий уровень физической подготовки чрезвычайно широк. Это может быть задержание вооруженного преступника на улице, в квартире многоквартирного жилого дома, задержание преступника в отдельном строении, задержание вооруженных преступников, передвигающихся на автотранспорте, операция с целью поиска и задержания вооруженных преступников в лесу и на открытой местности и так далее. Ввиду этого, необходимо указать то, что отечественный и зарубежный опыт правоохранительных органов показывает, что на успешное выполнение служебных обязанностей влияет состояние защищенности сотрудника, а именно его личная безопасность, основополагающим элементом которой является физическая подготовка.

Приоритетной задачей структур органов внутренних дел МВД России является подбор качественных кадров, физические, психологические и интеллектуальные способности которых будут позволять нести службу в ее должном объеме и на высоком уровне.

Решение вопроса, связанного с тщательным отбором кандидатов для прохождения службы, реализуется уже на начальных этапах, а именно в ведомственных институтах МВД России [1].

Будущие курсанты, а впоследствии и будущие сотрудники полиции, должны быть подготовлены как на психологическом, так и на физическом уровне, причем каждое из двух условий равны между собой по значимости.

Для обеспечения качественного отбора абитуриентов на должность курсанта, ведомственные институты разрабатывают специальные программы, которые вклю-

чают ряд испытаний, успешное прохождение которых позволяет определить пригодность поступающего для дальнейшего прохождения им службы в стенах института.

Определения уровня физических способностей абитуриента является важной и ответственной процедурой. Необходимость в тщательном отборе кандидатов по физическим параметрам обуславливается тем, что на плечи сотрудников органов внутренних дел МВД России возлагаются задачи повышенной сложности и оперативности.

Физическая подготовка преследует своей главной целью формирование и совершенствование физических данных, навыков и умений, для успешного выполнения служебных обязанностей в подразделении полиции.

Анализ проблем в области профессионального обучения и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел МВД РФ.

Основным направлением в решении данного вопроса выступает поиск путей совершенствования уровня подготовки и формирования навыков готовности к успешному выполнению служебно-оперативных задач.

Наиболее актуальными вопросами в области физической подготовленности сотрудников ОВД, выступает ряд проблем, требующих пристального рассмотрения и скорейшего решения. К ним относят:

– неоднородный уровень физической подготовки у большей части занимающихся, что не позволяет в полной мере реализовывать программы занятий более высокой сложности.

– невысокий уровень координационных способностей у значительной части занимающихся. С учетом того, что основной формой проведения практического занятия выступает усредненный подход, необходимо отметить некоторые сложности в использовании индивидуального подхода, то есть проведение занятия требует выполнения задач и нормативов, установленных разработанной программой, а наличие «отстающих» в группе такими программами не учитывается.

На учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке в большинстве случаев представлены сотрудники разных возрастных категорий, тем самым, существует «разрыв» между лицами относительного невысоко уровня физического развития и лицами, имеющими спортивные навыки и достижения. Более того сотрудники старших лет имеют некоторые затруднения в скорости освоения физических программ, им необходимо больше времени на изучение различных техник выполнения боевых приемов, а также выработке двигательных умений и навыков, нежели их молодым коллегам.

Вместе с тем, затруднения в освоении боевых приемах борьбы испытывают сотрудники, ранее занимавшиеся боевыми искусствами. Техника единоборств разнится с техникой приемов боевой борьбы, что значительно усложняет процесс, так как происходит уже не обучение таких сотрудников, а их переобучение. Остро стоит проблема в вопросе освоения приемов ограничения свободы передвижения. В поединке каждый сотрудник обязан учитывать степень силы и характер оказываемого ему сопротивления, стремясь минимизировать любой возможный ущерб. Для этого важно, чтобы навыки выполнения болевых приемов были на должном уровне. Именно эта техника играет ключевую роль в оказании болевого, но безо-

пасного воздействия на сопротивляющегося [2].

Для решения проблем данной сложности, необходимо выстраивать программы по физической подготовке таким образом, чтобы каждая из вышеуказанных категорий сотрудников в должной мере имела возможность развивать и совершенствовать свои физические навыки. Например, увеличение числа преподавателей, поскольку увеличится возможность реализации индивидуального подхода в обучении.

В наставлении по организации занятий по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации одним из важных недостатков является отсутствие видео иллюстраций, наличие которых могло бы дополнить текстовое описание выполнения техники боевых приемов. Более такого устранение данного недостатка позволило бы увеличить возможности в демонстрации выполнения боевых приемов. Поскольку выразительное и точное изображение приема в его динамике является основой для четкого и правильного понимания его технической составляющей, так как прием охватывается полностью во всех деталях. Вопрос, связанный с решением данной проблемы, сводится к воплощению идеи по разработке методических видеоматериалов, содержание которых будет посвящено тщательному разбору техники боевых приемов с комментариями и замечаниями. Курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, сотрудники полиции, прошедшие первоначальную подготовку, исходя из закона «О полиции», обязаны пресекать преступления и задерживать лиц, их совершивших. Невыполнение обязанности влечет за собой привлечение сотрудника полиции к ответственности, вплоть до уголовной. Однако, во многих реальных случаях преступных посягательств это не представляется возможным. Сотрудник полиции, не обладающий достаточной физической силой и специальной подготовкой, не в состоянии в большинстве случаев выполнять задержание преступника, а риск получения травм возрастает в разы [3].

Анализирую весь спектр проблем и особенностей физической подготовки слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу в ОВД, мы выделили направления для решения вопроса повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки.

1. Организационное направление. Основным пунктом можно выделить составление расписания занятий. Весь учебный процесс, несомненно, должен строиться исходя из физиологических особенностей и потребностей организма человека. Занятия по физической подготовке должны расписываться в определенном равном временном интервале нагрузки и отдыха. Нецелесообразно ставить в расписание занятий физическую подготовку с разными (рваными интервалами дней занятий и дней отсутствия занятий), к примеру, два дня подряд занятий потом недельный перерыв. В теории и методике физической культуры и спорта есть утверждение, что не повторенное двигательное действие в течение 48 часов стирается из памяти. И это подтверждают многие специалисты в области профессионально-прикладной физической подготовки, когда после недельного перерыва слушатели не могут повторить освоенные на прошлом занятии те или иных технические действия. Также хотелось бы отметить, что недопустимо проведение занятий по физической подготовке в течение 1,5-2 часов после обеда (4 пара). Поэтому составление расписания занятий без учета этих рекомендаций значительно снижает эффективность обучения.

2. Субъективное направление. Здесь хотелось бы сказать о внутреннем отношении к физической подготовке и к физической культуре в целом у слушателей. Необходимо осознание того, что, вступая в ряды сотрудников полиции, им необходимо поддерживать свою физическую форму на хорошем уровне на протяжении всей службы. Также как люди ежедневно чистят зубы, заботясь о своем здоровье и внешнем виде, так ежедневно мы должны заботиться и о своем физическом здоровье и физической форме в целом. Занятия по физической подготовке – это всего лишь небольшая часть нашей физической активности, здоровый образ жизни и занятия физической культурой (спортом) в свободное от службы время должны войти в неотъемлемую часть жизни, ведь забота о своем здоровье является важнейшей задачей любого человека.

3. Законодательное и научное направление. Что касается ударной техники, то в научной литературе редко встречаются вообще методики проверки уровня владением ударной техникой. Проведенное ранее нами исследование свидетельствует о том, что многие сотрудники полиции (71,8 %) служащие на должностях потенциально сопряженных с необходимостью задержания правонарушителей (оперуполномоченные, участковые, сотрудники ОМОН) используют ударные приемы при задержании правонарушителей. В связи с чем, возникает вопрос, почему самым распространенным способам ведения противоборства и задержания уделяется так мало внимания, и не проверяется уровень владения вышеуказанным видом боевых приемов борьбы. В свою очередь, данное положение вещей приводит к тому, что ударные приемы не изучаются вообще либо изучаются очень поверхностно [4].

Подводя итог нашего исследования, мы пришли к выводу, что каждый человек, выбирая себе профессию сотрудника полиции, должен осознавать ответственность, опасность и значимость данной профессии. Сотрудники полиции должны поддерживать себя на протяжении всей службы в соответствующей требованиям спортивной форме. Для качественного выполнения своих служебных обязанностей и сохранения своей жизни и здоровья необходимо самосовершенствоваться и заниматься физической культурой. Это обусловлено тем, что часов, отведенных на физическую подготовку в образовательных организациях МВД России, и практических занятий в органах, организациях, подразделениях МВД России не хватает, чтобы качественно, эффективно освоить боевые приемы борьбы, а также поддерживать приобретенный навык их выполнения на высоком уровне. Только хорошая физическая подготовка и хороший навык боевых приемов борьбы может позволить с минимальными рисками проводить силовые задержания правонарушителей.

Таким образом, в статье проанализированы актуальные аспекты исследуемых проблем, более того предложены возможные пути по их устранению и улучшению качества подготовки и формирования боевых навыков готовности у сотрудников ОВД для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Литература

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

2. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129-131.

3. Кузнецов М. Б. Роль преподавателя физической подготовки в процессе социализации личности курсантов первых курсов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 107-110.

4. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка в преодолении профессионального стресса сотрудников полиции// Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 50-56.

УДК 796.011

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

THE CURRENT STATE OF PHYSICAL FITNESS OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

Кофанова Алина Андреевна
слушатель
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Kofanova Alina Andreevna
cadet
faculty of training of Investigators
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Научный руководитель:
Панферов Роман Геннадьевич
кандидат юридических наук
преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Research supervisor:
Panferov Roman Gennadyevich
Ph. D.
lecturer of department of physical training and sport
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается современное состояние физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел (ОВД), а именно, в данной статье необходимо обратить внимание на то, что современный ритм жизни предполагает проведение значительного количества времени в сидячем положении, в связи с чем, каждому человеку необходима определенная физическая нагрузка. Это касается и сотрудников органов внутренних дел, ввиду того, что у некоторых подразделений работа склады-вается преимущественно в кабинете, а также и курсантов ведомственных вузов Министерства внутренних дел (МВД) России, так как любой образовательный процесс предполагает наличие дисциплин, на которых приходится длительное время проводить сидя в аудитории. Итогом вышеизложенного является дефицит двигательной активности. В связи с чем, физическая подготовка является необходимым элементом образовательной и служебной деятельности.*

Также в служебной деятельности сотрудника ОВД важным качеством является самостоятельность. Повышение уровня физической подготовленности осуществляется не только во время занятий в учебных заведениях или при занятиях по служебной

подготовке, но и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Занимаясь самостоятельно, сотрудник развивает в себе те качества, которые окажут ему неоценимую помощь в его профессиональной деятельности. Ему будет проще брать на себя ответственность за свои действия и самостоятельно решать поставленные перед сотрудником профессиональные задачи.

Заметить необходимо и тот факт, что во время занятий по физической подготовке закладываются основы работоспособности и выносливости сотрудника. Воспитывается способность к рациональному распределению своего времени, внутренняя дисциплинированность сотрудника, собранность, умение спокойно переживать неудачи и поражения

Abstract. *The article examines the current state of physical fitness of employees of the internal affairs bodies, namely, in this article it is necessary to pay attention to the fact that the modern rhythm of life involves spending a significant amount of time in a sitting position, and therefore each person needs a certain physical activity. This also applies to employees of the internal affairs bodies, due to the fact that some departments work mainly in the office, as well as cadets of departmental universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, since any educational process involves the presence of disciplines that have to spend a long time sitting in the classroom. The result of the above is a lack of motor activity. In this connection, physical training is a necessary element of educational and service activities.*

Also, independence is an important quality in the official activity of an employee of the Department of Internal Affairs. Increasing the level of physical fitness is essential.

Ключевые слова: *спорт; физическая культура; двигательная активность; здоровый образ жизни.*

Keywords: *sports; physical culture; physical activity; healthy lifestyle.*

Состояние физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел занимает важное место в организации служебной деятельности в целом. Данный факт обусловлен необходимостью постоянного нахождения в боевой готовности для отражения нападения со стороны правонарушителей и преступников. Своевременная реакция на экстремальные ситуации в служебной деятельности позволяет быстро и эффективно пресекать и предотвращать совершение правонарушений и преступлений.

Деятельность сотрудника полиции складывается из нескольких важных составляющих, в частности, это правовая подготовка, служебная подготовка, огневая подготовка и физическая подготовка. При этом физическая подготовка – это не только знание нормативной правовой базы, которая регламентирует порядок проведения занятий по физической подготовке, требований и нормативов, но и, в первую очередь, практические занятия по физической подготовке, развитие умения применять физическую силу и боевые приемы борьбы при необходимости.

От тактических умений, самообладания, силы и решительности, навыков единоборства может зависеть не только выполнение служебно-боевой задачи, но и собственная жизнь. Современный процесс обучения физической подготовке строится таким образом, чтобы обеспечить максимальную практическую подготовленность курсантов к осуществлению дальнейшей служебной деятельности. Особое внимание следует уделять отработке уверенных, тактически целесообразных действий, устойчивости мышления, данные качества позволяют сотруднику достойно выйти из

экстремальной ситуации [1]. Физическая подготовленность формируется еще и на начальном этапе, при подготовке и подборе будущих сотрудников, так как одним из критериев зачисления в ведомственные вузы МВД России является уровень физической подготовки абитуриентов, который проверяется на вступительном экзамене.

Обратить внимание необходимо на то, что современный ритм жизни предполагает проведение значительного количества времени в сидячем положении, в связи с чем, каждому человеку необходима определенная физическая нагрузка. Это касается и сотрудников органов внутренних дел, ввиду того, что у некоторых подразделений работа складывается преимущественно в кабинете, а также и курсантов ведомственных вузов Министерства внутренних дел (МВД) России, так как любой образовательный процесс предполагает наличие дисциплин, на которых приходится длительное время проводить сидя в аудитории. Итогом вышеизложенного, является дефицит двигательной активности. В связи с чем, физическая подготовка является необходимым элементом образовательной и служебной деятельности.

Также в служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел (ОВД) важным качеством является самостоятельность. Повышение уровня физической подготовленности осуществляется не только во время занятий в учебных заведениях или при занятиях по служебной подготовке, но и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Занимаясь самостоятельно, сотрудник развивает в себе те качества, которые окажут ему неоценимую помощь в его профессиональной деятельности. Ему будет проще брать на себя ответственность за свои действия и самостоятельно решать поставленные перед сотрудником профессиональные задачи.

Заметить необходимо и тот факт, что во время занятий по физической подготовке закладываются основы работоспособности и выносливости сотрудника. Воспитывается способность к рациональному распределению своего времени, внутренняя дисциплинированность сотрудника, собранность, умение спокойно переживать неудачи и поражения [2].

Современное состояние общественной жизни и нестабильная политическая обстановка оказывают существенное влияние на эмоциональное состояние общества. Население довольно часто оказывает ожесточенное сопротивление сотрудникам полиции, что требует ответной реакции. Возникающие конфликтные ситуации, зачастую, требуют решения с применением физической силы, что, опять же, доказывает важность и значимость физической подготовленности сотрудников.

Современная профессионально-прикладная подготовка сотрудников ОВД должна включать:

- высокий уровень работоспособности;
- наличие достаточных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям служебно-боевой деятельности и внешней среды;
- способности к полному восстановлению организма в заданный период времени;
- формирование мотивации в достижении цели [2].

Проведение занятий по физической подготовке в служебной деятельности спо-

собствует поддержанию физической формы и работоспособности сотрудников. Для эффективности предусмотрены нормативы, по которым производится соответствующая оценка уровня силы и выносливости сотрудников. Нормативы имеют разграничения в зависимости от пола, возраста и подразделения сотрудника органов внутренних дел.

Обучение сотрудников ОВД предполагает необходимость овладеть комплексом знаний, умений и навыков, которые предусмотрены учебными программами и планами. Под знаниями в педагогике понимают информацию о способах умственной или физической деятельности; умения – способность применять знания для выполнения определенного вида деятельности; навыки – умения, доведенные до автоматизма [3; с. 58].

В органах, организациях и подразделениях МВД России практические занятия по физической подготовке должны быть организованы и проведены не реже 1 раза в неделю, при этом общая продолжительность не менее 2 часов [3].

Уровень физической подготовленности сотрудников проверяется на контрольных занятиях, которые проводятся не реже одного раза в год, а также при проведении аттестации. Целями проведения аттестации является определение соответствия замещаемой должности в органах внутренних дел. Аттестация сотрудников ОВД проводится один раз в четыре года. В случае назначения сотрудника на другую должность в органах внутренних дел его аттестация проводится не ранее чем через один год после назначения [4].

То есть, оценка уровня физической подготовленности является одним из критериев прохождения сотрудником аттестации, важным элементом для дальнейшего прохождения службы в органах внутренних дел.

Таким образом, в современный период развития общества и осуществления служебной деятельности органов внутренних дел, физическая подготовленность сотрудников является одним из критериев оценки профессионализма действующего сотрудника. Цель физической подготовки заключается в формировании профессионально значимых качеств, в связи с чем требуется включать в процесс занятий новые технические средства и образовательные технологии.

Литература

1. *Роль и значение физической культуры и спорта в формировании личности / Л. О. Азимова [и др.] // Пожарная и аварийная безопасность : сборник материалов XII Международной научно-практической конференции, посвященной году гражданской обороны. (г. Иваново, 29-30 ноября 2017 г.). Иваново : Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий», 2017. С. 558-560.*

2. *Степанов Г. И. Роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологи : материалы V международной научно-практической конференции конференции. (г. Хабаровск, 18-20 октября 2017 г.). Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД РФ 2017.*

С. 212-215.

3. Роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России / Г. И. Степанов [и др.] // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. (г. Уфа, 24–26 марта 2016 г.). Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет, 2020. С. 467-472.

4. Терентьева Е. А. Спорт и его функции, виды и направления // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. (г. Ростов-на-Дону, 19-20 апреля 2019 г.). Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2019. С. 109-111.

УДК 796.01:316

МОТИВАЦИЯ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В КОНТЕКСТЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

MOTIVATION OF FIRST YEAR CADETS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE CONTEXT OF IMPROVEMENT PHYSICAL TRAINING

Лигута Владимир Филиппович
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки
Дальневосточный юридический институт МВД России
г. Хабаровск, Россия
Liguta Vladimir Philippovich
Ph. D., associate professor
department of the physical training
Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
Khabarovsk, Russia

Аннотация. *В статье представлены результаты опроса курсантов первого курса (63 юношей и 83 девушек) вуза Министерства внутренних дел (МВД) России об отношении их к занятиям физической культурой и спортом. Развитие двигательных способностей, укрепление здоровья являются главным мотивом занятий физическими упражнениями. Выявлена недостаточная оценка курсантами мотивов, связанных с будущей профессиональной деятельностью. Это развитие профессионально важных прикладных навыков, психофизических качеств, приобретение знаний по физической подготовке с целью использования их для самостоятельных тренировочных занятий.*

Abstract. *The article presents the results of a survey of first-year cadets (63 boys and 83 girls) of the university of the Ministry of Internal Affairs of Russia on their attitude to physical education and sports. The development of motor abilities, health promotion are the main motive for exercise. An insufficient assessment of cadets motives related to future professional activities was revealed. This is the development of professionally important applied skills, psychophysical qualities, the acquisition of knowledge on physical training in order to use them for independent training.*

Ключевые слова: *мотивация; курсанты; физкультурно-спортивная деятельность; физическая подготовка.*

Keywords: *motivation; cadets; sports activities; physical training.*

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД) предъявляет особые требования к уровню здоровья, физической, психологической и функциональной подготовленности кандидатов на обучение в образовательных организациях. В этой связи, будущий сотрудник правоохранительной деятельности должен не только владеть знаниями юриспруденции, но и навыками боевых приемов борьбы, высоким уровнем двигательных способностей, психологической устойчивостью при ведении борьбы с вооруженными и невооруженными преступниками [1].

Профессорско-преподавательскому составу кафедр физической подготовки вузов Министерства внутренних дел (МВД) России, где, в основном, большее число обучающихся составляют бывшие школьники, не обладающие в достаточной мере

уровнем физической подготовленности, важно знать особенности проявления их мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. Так как эффективность образовательного процесса по физической подготовке во многом зависит от устойчивой осознанной мотивации курсантов, обеспечивающей стремление к физическому совершенствованию и личному саморазвитию [2, 3].

Цель исследования: выявить особенности проявления мотивации курсантов первого курса специализированного вуза к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

В ходе исследования анализировалась научно-методическая литература, проводился анкетный опрос и статистическая обработка результатов.

Исследование осуществлялось в 2021 году в ДВЮИ МВД России, с участием курсантов первого курса, обучающихся по программам «Юриспруденция» и «Правоохранительная деятельность», в количестве 146 человек (63 юношей и 83 девушек). С помощью специально разработанной анкеты, в которую были включены 12 вариантов ответов, выявлялись основные мотивационные проявления отношения курсантов к физкультурно-спортивной деятельности, физической подготовке как учебному предмету в вузе. На основе рейтинга ответов были установлены мотивы высокого, среднего и низкого уровня социальной значимости.

Показатели, характеризующие отношение юношей к физической культуре, спорту, физической подготовке, представленные в таблице 1, позволяют констатировать, что наиболее значимыми мотивами занятий физическими упражнениями является мотив сохранения и укрепления здоровья. Для этого, курсанты хотят развить основные физические качества, достичь физического совершенствования.

Что касается развития профессионально важных прикладных навыков, психофизических качеств и воспитания волевых способностей, от которых зависит эффективное выполнение служебных обязанностей, зачастую связанных с экстремальными условиями, то они в рейтинге мотивов занимают промежуточное место. Это свидетельствует о том, что курсанты первокурсники еще недостаточно осознают значимость профессионально-прикладной физической подготовки в деятельности сотрудника полиции.

Таблица 1

Рейтинг мотивов курсантов (юношей) к занятиям физической культурой, спортом и физической подготовкой, %

№	Мотивы	%	Рейтинг
	Высокий уровень значимости		
1	Развитие двигательных способностей	82,5	1
2	Укрепление здоровья	63,5	2
3	Достижения физического совершенствования	57,1	3
4	Получение удовольствия от занятий физической культурой, физической подготовкой	42,9	4
	Средний уровень значимости		
5	Развитие профессионально важных прикладных навыков, психофизических качеств	41,3	5
6	Воспитание волевых качеств	39,7	6
7	Необходимость получить зачет (экзамен) по предмету	36,5	7

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
8	Повышение устойчивости организма к заболеваниям	31,7	8
	Низкий уровень значимости		
9	Отдых и развлечение	26,9	9
10	Приобретение знаний о физических упражнениях с целью использования их для самостоятельных тренировочных занятий	25,4	10
11	Достижение высоких спортивных результатов	20,6	11
12	Формирование потребности в регулярных занятиях физической подготовкой, спортом	17,5	12

На низком уровне значимости находятся мотивы приобретения знаний о физических упражнениях с целью использования их для самостоятельных занятий, укрепления и поддержания своего здоровья, а также формирование потребности в регулярных тренировочных занятиях.

Мотивационная сфера курсантов девушек наглядно представлена в таблице 2.

Приведенные в ней данные свидетельствуют о том, что у девушек, как и у юношей, на первом месте находятся оздоровительные мотивы занятий двигательной деятельностью. На среднем уровне значимости находятся мотивы развития профессионально важных навыков, качеств и приобретение физкультурных знаний, необходимых для самостоятельной подготовки.

Таблица 2

Рейтинг мотивов курсантов (девушек) к занятиям физической культурой, спортом и физической подготовкой, %

№	Мотивы	%	Рейтинг
	Высокий уровень значимости		
1	Развитие двигательных способностей	84,1	1
2	Укрепление здоровья	61,4	2
3	Воспитание волевых качеств	59,0	3
4	Достижения физического совершенствования	55,4	4
	Средний уровень значимости		
5	Получение удовольствия от занятий физической культурой, физической подготовкой	46,9	5
6	Развитие профессионально важных прикладных навыков, психофизических качеств	43,4	6
7	Приобретение знаний о физических упражнениях с целью использования их для самостоятельных тренировочных занятий	36,1	7
8	Необходимость получить зачет (экзамен) по предмету	34,9	8
	Низкий уровень значимости		
9	Повышение устойчивости организма к заболеваниям	30,1	9
10	Формирование потребности в регулярных занятиях физической подготовкой, спортом	27,7	10
11	Отдых и развлечение	16,9	11
12	Достижение высоких спортивных результатов	3,6	12

Следует отметить, что мотивы приобретения знаний играют важную роль не только для сотрудников правоохранительных органов, но и для любого человека, и, в первую очередь, для современной молодежи, у которой до сих не выработана устойчивая потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Приобретенные знания о средствах и методах эффективной организации двигательной активности человека являются главным фактором формирования физической культуры личности. Для того, чтобы систематически самостоятельно осуществлять физическую активность, человек должен знать и уметь правильно это делать, используя свои знания в процессе совершенствования своего организма [4]. Результаты исследования, проведенные В. П. Лукьяненко (2005), свидетельствуют, что учителя физической культуры общеобразовательных школ (около 50 %) указали, что они недостаточно хорошо подготовлены к деятельности по формированию теоретических знаний и инструктивно-методических умений.

В общей сложности, более третьей части всех респондентов мотивированы на приобретение полноценных знаний, позволяющих творчески поддерживать свой уровень физической работоспособности и способность к самосовершенствованию. Менее значимыми мотивами у девушек являются: отдых, развлечение и желание стать спортсменом высокого класса.

Таким образом, установлено, что у большинства опрошенных курсантов основными мотивами к занятиям являются: развитие двигательных способностей, сохранение и укрепление здоровья, достижения физического совершенствования. Стоит отметить недостаточную оценку курсантами мотива, связанного непосредственно с будущей профессиональной деятельностью, и факторами ее обуславливающими. Таких как развитие профессионально важных прикладных навыков, психофизических качеств и приобретение знаний о физических упражнениях с целью использования их для самостоятельных тренировочных занятий.

Учитывая полученные результаты исследования, необходимо решить определенные задачи, направленные:

– на приобретение необходимых знаний и организационно-методических основ формирования профессиональных двигательных умений и навыков боевых приемов борьбы, развития важных психофизических качеств;

– на формирование осознанной устойчивой мотивации к самостоятельной физической активности для оптимизации своего здоровья не только на протяжении всего периода обучения в вузе, службы в подразделениях, а также всей индивидуальной жизни.

Литература

1. Баранов А. В., Карпова О. Л. Структурно-функциональная модель формирования мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности // Культура физическая и здоровье. 2021. Т. 78. № 2. С. 33-36.

2. Лигута В. Ф. Потребностно-мотивационная сфера курсантов и слушателей как фактор повышения эффективности физической подготовки / В.Ф. Лигута // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы междунар. науч. практ. Конференция. (г. Минск, 1-2 нояб. 2018

г.). Минск : Белорусский государственный университет, 2018. С. 135-139.

3. Лигута В. Ф., Кшевин В. С., Нетбай С. Г. Социально-ценностные аспекты двигательной активности и здорового образа жизни курсантов первого года обучения. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 180-184.

4. Лукьяненко В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография. Москва : Советский спорт. 2005. 256 с.

УДК: 796.01/.09

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL FITNESS IN HUMAN LIFE

Губенков Андрей Олегович
кандидат юридических наук
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubenkov Andrey Olegovich
Ph. D.
department of the fire training and activities
internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Иноземцев Сергей Валериевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Inozemtsev Sergey Valerievich
lecturer
department of the fire training and activities
internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *В статье раскрываются роль и значение спорта в жизни человека. Так, в статье говорится о том, что занятия физическими упражнениями являются одним из*

основных средств физической культуры. В большинстве случаев они способствуют укреплению состояния здоровья, совершенствуют его двигательные навыки, умения, развивают физические качества. В статье также выделен ряд общедоступных принципов спортивной тренировки, которые необходимо соблюдать для роста работоспособности и долгих лет продуктивной деятельности, направленной на улучшение и сохранение здоровья человека. Все это необходимо для плодотворной и творческой деятельности. В статье уделено внимание такому понятию, как гиподинамия, отмечено, какие морфофункциональные изменения происходят в организме человека при гиподинамии. В заключении в статье предложены способы мотивации граждан к спорту и занятиям физической подготовкой.

Abstract. *The article reveals the role and importance of sports in human life. So, the article says that physical exercises are one of the main means of physical culture. In most cases, they contribute to strengthening the state of health, improve its motor skills, skills, develop physical qualities. The article also highlights a number of publicly available principles of sports training that must be followed for the growth of working capacity and long years of productive activity aimed at improving and preserving human health. All this is necessary for fruitful and creative activity. The article pays attention to such a concept as hypodynamia, it is noted what morphofunctional changes occur in the human body during hypodynamia. In conclusion, the article suggests ways to motivate citizens to sports and physical training.*

Ключевые слова: *спорт; здоровье; физическая активность; физические упражнения; мотивация.*

Keywords: *sport; health; physical activity; physical exercises; motivation.*

Жизнь любого человека, состоит из разнообразных движений, которые он выполняет в быту, на производстве и в других сферах повседневной жизни. Все эти действия человек совершает при помощи скелетных мышц – активной части опорно-двигательного аппарата. Они удерживают тело в вертикальном положении, позволяют принимать разнообразные позы и выполнять многочисленные по характеру и содержанию двигательные акты [6].

Однако, те движения, которые человек выполняет постоянно, нельзя отождествлять с физическими нагрузками, выполняемыми спортсменами во время тренировочного процесса и соревнований. Необходимо отметить, что такие высокоинтенсивные и объемные физические нагрузки в некоторых случаях представляют опасность для здоровья человека, являясь фактором риска. Нет сферы деятельности, в которой нагрузки, выполняемые спортсменами, приближались бы к деятельности обычного трудящегося человека. Нагрузки рядового человека отличаются малой интенсивностью, выполняются без значительного напряжения, они не должны соответствовать возрастно-половым особенностям организма и принципам спортивной тренировки.

В большинстве своем они направлены на выполнение определенных бытовых и трудовых функций. Физическая культура в социальном плане представляет собой область творческой деятельности по физической готовности людей к жизни, а в личностном – ее целесообразно рассматривать как меру и способ всестороннего физического совершенствования личности. Основу физической культуры составляет целесообразная двигательная деятельность в виде физических упражнений, способствующих формированию необходимых умений и навыков, развитию физических качеств, способностей, оптимизации состояния здоровья и работоспособности.

Как отмечает Л. А. Строголева «есть виды спорта на любой вкус и темперамент, и поэтому спорт действительно может быть тесно связан с нашей идентичностью и культурой в какой-то момент нашей жизни. Если мы посмотрим глубже на основополагающую ценность и цель спорта и спортивных игр, становится очевидным, что все виды спорта, будь то футбол, метание копья, баскетбол и другие развивались как средство обучения необходимым жизненным навыкам, поэтому спорт рассматривается как важная часть образовательной программы, как формальной, так и неформальной» [3].

Следовательно, занятия физическими упражнениями направлены на человека и являются одним из основных средств физической культуры. В большинстве случаев они способствуют укреплению состояния здоровья, совершенствуют его двигательные навыки, умения, развивают физические качества. Все это необходимо для плодотворной и творческой деятельности. Однако, это произойдет только, при условии, соблюдения общедоступных принципов спортивной тренировки, к которым следует отнести следующее:

- регулярность или систематичность занятий физическими упражнениями;
- постепенность увеличения физических нагрузок;
- волнообразность в применении физических нагрузок;
- адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающихся.

Соблюдение этих элементарных дидактических принципов спортивной тренировки будет способствовать росту работоспособности и долгих лет продуктивной деятельности, направленной на улучшение и сохранение здоровья человека.

В этом случае, физическая культура служит основным фактором в формировании, сохранении и укреплении физического здоровья, а занятия массовыми видами спорта будут способствовать раскрытию потенциальных возможностей занимающегося спортом человека.

Следовательно, можно сделать вывод, что двигательная активность есть одно из важнейших условий формирования, развития и существования организма независимо от его возрастно-половых особенностей, генетических факторов, а, в некоторых случаях, и незначительных отклонений со стороны здоровья, когда человек считается практически здоровым, и его изменения в организме не отразятся на профессиональной деятельности. Важным моментом является то, что двигательная активность, от которой во многом зависит наше функциональное состояние, здоровье, успехи в профессиональной деятельности, в семейной жизни, подчинена нашей воле, решимости, активному отношению к своему здоровью [5].

Таким образом, комплексное воздействие средств физической культуры и спорта состоит в физической готовности людей к продолжительной творческой жизни и его целесообразно рассматривать как способ всестороннего физического совершенствования личности.

Выполняя разнообразные простые и сложные движения, человек может существовать, выполнять разную по значимости и интенсивности трудовую деятельность, заниматься физкультурой и спортом.

В современных условиях, как известно, резко сократилась двигательная актив-

ность человека, что может привести к снижению его функциональных возможностей, а также к различным отклонениям в состоянии здоровья, то есть к заболеваниям.

В этом случае, среди заболеваний первое место занимает сердечно-сосудистая патология, так как недостаток движений отрицательно сказывается на деятельности сердца, которое быстро изнашивается и стареет. Недостаточная двигательная активность проявляется и в других болезнях «цивилизации». Таких как нарушение обмена веществ, то есть ухудшение метаболизма, и, как следствие, снижение иммунитета, ожирение, связанное с большим потреблением углеводов и меньшим их расходованием, заболеванием желез внутренней секреции [4].

Занимаясь регулярно и систематически физическими упражнениями, при напряженной умственной деятельности можно добиться снятия нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению умственной и эмоциональной устойчивости.

Снижение двигательной активности, например, в результате загруженности умственным трудом, носит название гипокинезии и гиподинамии. Это два важных понятия, имеющих и много общего, и некоторые отличия. Гипокинезию рассматривают как состояние организма, связанное с ограничением движений в результате образа жизни, особенностей деятельности в профессии, постельного режима при заболевании. В этом случае, мы говорим о дефиците биологической потребности движениях, что приводит к негативному функциональному состоянию и снижению работоспособности. А гиподинамия вытекает из гипокинезии и представляет собой совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме человека в результате его неподвижного состояния. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме человека при гиподинамии [1]:

- изменения в мышцах, связанные с атрофией мышечных волокон;
- физическая детренированность организма в целом;
- детренированность в деятельности сердца и сосудов;
- понижение устойчивости при выполнении ортостатических возмущений;
- изменение баланса при водно-солевом обмене.

Все, это в конечном итоге, влияет на снижение функциональной активности органов и систем организма человека, приводящее к отклонениям в функционировании регуляторных механизмов, влияющих на их взаимосвязь, к ухудшению устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды, и, как следствие, создаются неблагоприятные условия для жизнедеятельности индивидуума.

В то же время чрезмерные физические нагрузки, не соответствующие функциональным возможностям организма, в виде тренировочных занятий, большого объема трудовых процессов могут негативно сказаться на состоянии здоровья еще не окрепшего молодого организма, каким является организм студента. Поэтому студентам, которые в большинстве своем занимаются умственным трудом, кроме систематических занятий физической культурой, рекомендуется сделать акцент на самостоятельные занятия в виде оздоровительной физической культуры, ориентируясь на утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку), физические упражнения в течение дня и самостоятельные тренировочные занятия. В этом случае, если нагрузка будет соответствовать функциональным возможностям занимающегося, такие занятия ока-

жут оздоровительный и профилактический эффект на молодой развивающийся организм.

Под воздействием физической тренировки, состоящей из многообразных движений, происходит неспецифическая адаптация организма обучающихся в образовательных организациях студентов к разнообразным факторам внешней среды, одними из которых являются физические нагрузки.

Актуальные теоретические обобщения в области теории и методики физического воспитания необходимо увязать со спортивной практикой. Без этого в спорте высших достижений нельзя добиться высоких результатов.

Современная система спортивных тренировок ориентирована на достижения высоких спортивных результатов и включает в себя физическую, функциональную, психологическую, морально-волевую, техническую, тактическую, теоретическую и интегральную виды подготовки. Интегральная подготовка является завершающим этапом и объединяет все виды подготовки, которые для спортсменов высокого уровня направлены, прежде всего, на спортивный результат. Для их роста необходимо в равной степени уделять внимание всем видам подготовки, не забывая, при этом, специфику каждого вида спорта, природные задатки и возрастные особенности тренирующегося спортсмена, а также периоды и этапы годичного учебно-тренировочного цикла.

По нашему мнению, резервы спортивного мастерства кроются в творческом подходе тренера и спортсмена к осуществлению всех видов спортивной подготовки. Для этого им необходимо быть в постоянном контакте с учеными, которые каждодневно ведут поиск наиболее рациональных методов и способов улучшения уровня тренированности спортсмена, а также рассматривают вопросы, связанные с отбором в определенные виды спорта, контролем за их физическим и функциональным состоянием. В настоящее время упор в деятельности тренера и спортсмена лучше всего сделать на внутренние резервы тренирующегося, что будет способствовать росту спортивного мастерства.

Физическая подготовка как один из важнейших видов подготовки состоит из общефизической, специальной и функциональной видов подготовки. Их роль состоит в том, чтобы создать фундамент общих и специальных качеств, подготовить спортсмена функционально для достижения высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших видов спортивной подготовки, особенно в начальный период занятий спортом, является общефизическая, значение которой состоит в развитии и совершенствовании физических качеств, а также в подготовке к дальнейшей продуктивной спортивной деятельности. В любом виде спорта совокупность физических качеств составляет основу двигательных способностей человека, а формы их проявления – двигательные умения и навыки. Это так называемый фундамент в достижении высоких спортивных результатов, добиться которого можно средствами физической культуры, и, прежде всего, с помощью физических упражнений. Акцент на развитие физических качеств, то есть общую физическую подготовку, с ростом спортивного мастерства будет снижаться. Это естественный процесс, когда с каждым годом предпочтение в тренировках будет уделяться специальной физической подготовке, направленной на развитие и совершенствование специальных качеств

спортсмена для избранного вида спорта. Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и представляют единый процесс спортивной подготовки, содержание которого зависит от вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа и периода подготовки.

Значение функциональной подготовки трудно переоценить для всех видов спорта, но при этом функциональная подготовка будет занимать лидирующее место в видах спорта, в которых развивается выносливость, и это характерно для цикли-ческих видов спорта. От функциональной подготовки спортсмена зависит его функциональное состояние, которое можно развивать, совершенствовать и корректировать средствами физической культуры. Объективными критериями оценки функционального состояния спортсменов следует считать физиологические показатели одной из важнейших функциональных систем – кардиореспираторной. По мнению некоторых авторов, она является интегральной составляющей функционального состояния деятельности всего организма. В этом проявляется единство организма, и те изменения, которые происходят в кардиореспираторной системе, отражаются на деятельности всего организма. Следовательно, изучить закономерности всего организма и судить о его работе можно по показателям этой системы. Данная система – одна из важнейших функциональных систем, формирующаяся в постнатальном онтогенезе, то есть, в результате роста и развития организма, а также под влиянием физических нагрузок. Особенно велико ее значение во время двигательной деятельности, и от того, как происходит процесс обеспечения организма кислородом, во многом будут зависеть спортивные результаты, физическая работоспособность и здоровье самого спортсмена.

Однако, стоит заметить, что для организма спортсмена, а также любого другого человека, отдающего предпочтение циклическим видам спорта, есть физиологический предел выносливости по отношению к выполняемой физической нагрузке, и, если мы будем выходить за границы этого предела, то данная нагрузка будет оказывать угнетающее действие на здоровье человека. Такие нагрузки, как правило, называются предельными, а их влияние на организм человека не будет способствовать его развитию. Однако в некоторых случаях в процессе тренировки по отдельным видам спорта их действие может способствовать расширению функциональных возможностей организма спортсмена, потому что формируются комплексы приспособительных реакций, обеспечивающие адаптацию применительно к требованиям соревновательной деятельности определенного вида спорта.

При этом необходимо отметить, что каждые новые соревнования, класс которых превышает предыдущие, требует специального индивидуального подхода к ним и другого более высокого уровня адаптации, то есть необходимо приспособление функций организма, соответствующее уровню данных соревнований. В этом отмечается многоступенчатое проявление процесса адаптации, отражающее отрицание ранее достигнутого уровня приспособления функций.

На основании изучения современной научной литературы, анализа результатов собственных исследований кардиореспираторной системы нами предложен оригинальный показатель оценки функционального состояния организма спортсменов, преимуществами которого являются комплексность, возможность расчета при помо-

щи применения неинвазивных методов исследования и удобство использования в практической работе.

Резерв улучшения спортивного мастерства состоит в улучшении всех видов подготовки. Однако, для каждого вида спорта или группы видов спорта необходимо ориентироваться на наиболее значимые виды подготовки, которые являются незаменимыми для данного вида спорта, не забывая, при этом, о других видах подготовки улучшения спортивного мастерства. Для циклических видов спорта, когда одно и то же движение повторяется многократно, целесообразно развивать физическую и функциональную подготовку. В ациклических видах спорта, которые включают спортивные игры и единоборства, упор необходимо сделать на все виды подготовки, принимая во внимание возраст спортсмена и его стаж занятий данным видом спорта.

Для спортивных игр, в которых принимают участие спортсмены высокого класса, на первое место выходят технико-тактические действия игроков. На футбольном поле, на спортивной площадке результат во многом определяется индивидуальными и командными действиями, зависящими от технического мастерства каждого из игроков, а до начала игры и в некоторых случаях во время самой игры вмешательство тренера в тактическую схему может способствовать положительному результату. Однако задумки тренера на поле должны воплощать игроки, которые в техническом плане индивидуально должны быть достаточно хорошо оснащены. Следовательно, запас прочности команды, прежде всего, будет определяться техническими возможностями каждого игрока на фоне безупречного функционального состояния и оригинальными тактическими ходами тренера, знающего, на что способна его команда и каждый игрок в отдельности. Только, в этом случае, может раскрыться дополнительный резерв роста спортивного мастерства в игровых видах спорта, влияющий на конечный результат.

Спорт – это один из видов деятельности человека, связанный с предельным напряжением всех сил организма, который способствует раскрытию функциональных возможностей и резервов человека. Благодаря спорту происходит познание биологической природы человека.

Т. Р. Соломахина верно подмечает, что «общество находится в состоянии постоян-ного развития и спорт так же не является исключением среди других сфер. Современные социально-экономические условия сформировали новые предпосылки для изменения методик занятий фитнесом и наиболее популярными видами массового спорта» [2].

Итак, в заключении выделим основные условия повышения мотивации к физической активности и спорту граждан, в частности молодежи можно отнести:

– создание таких условий, в которых возможно проявить свою самостоятельность и быть полностью вовлеченным в процесс обучения;

– применение инновационных средств и методов обучения в соответствии с возрастом;

– взаимосвязь нового материала с ранее изученным;

– постоянная оценка знаний и умений с акцентом на достижение ими положительных личных результатов;

– создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы на занятиях.

Литература

1. *Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Проблемы мотивации физкультурной активности обучающихся в вузе // Наука-2020. 2019. №. 6 (31). С. 162-167.*
2. *Соломахина Т. Р. Формирование оптимальных экономических условий для всех категорий граждан страны для занятий физической культурой и массовым спортом // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2021. Т. 10. № 2 (35). С. 313-316.*
3. *Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. №. 1. С. 93-96.*
4. *Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5(59). С. 117-121.*
5. *Губенков А. О., Николаев С. А. Общая характеристика содержания и структуры современной системы спортивной подготовки // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 118-124.*
6. *Иноземцев С. В. О некоторых проблемах модернизации и использовании новых техно-логий в области физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 167-173.*
7. *Хрыков И. С. Актуальные вопросы развития массового спорта // Наука-2020. 2022. № 2(56). С. 120-124.*

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЕГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

SOME FEATURES OF RUNNING TECHNIQUE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS

Тихонович Мария Игоревна
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Tikhonovich Maria Igorevna
senior lecturer
department of the fire training and activities
of Internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russi
Orel, Russia

Аннотация. *Профессиональная деятельность сотрудника полиции направлена на незамедлительное задержание лиц, совершивших преступление. При задержании данной категории лиц необходимо как можно скорее достичь правоотношения и пресечь его противодействие. По этой причине, особое внимание стоит уделить улучшению скоростных показателей, направленных на быстроту преодоления расстояния и выполнения приемов задержания. В данной статье проводится анализ особенностей техники бега в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД), в заданном контексте предлагаются некоторые возможные варианты их совершенствования. Также в тренировочной деятельности данный метод изучения может быть применен для определения эффективности функции внешнего дыхания непосредственно во время бега, питания, сна и поддержания водного баланса. Профессиональная деятельность сотрудника ОВД напрямую связанно с его профессиональными служебными обязанностями.*

Abstract. *The professional activity of a police officer is aimed at the immediate detention of persons who have committed a crime. When detaining this category of persons, it is necessary to reach a legal relationship as soon as possible and stop its opposition. For this reason, special attention should be paid to improving speed indicators aimed at the speed of overcoming the distance and performing techniques of detention. This article analyzes the features of running techniques in the system of physical training of police officers, in a given context, some possible options for their improvement are proposed. Also, in training activities, this method of study can be used to determine the effectiveness of the function of external respiration directly during running, nutrition, sleep and maintaining water balance. The professional activity of an employee of the Department of Internal Affairs is directly related to his professional duties.*

Ключевые слова: *бег; техника; дыхание; взаимосвязь частоты дыхания и двигательных действий; сотрудник ОВД.*

Keywords: *running; technique; breathing; the relationship of respiratory rate and motor actions; police officer.*

В современных условиях, когда человек постоянно подвержен негативному воздействию внешних факторов различного характера (экономических, экологических, общественно-политических и так далее), особое значение приобретает проблема пропаганды идей здорового образа жизни среди молодежи в целом [1].

В условиях негативных стрессовых ситуаций, которым подвержен современный человек, физическая культура и спорт приобретают особо важное социально-экономическое значение, поскольку оказывают положительное влияние на гармоничное развитие молодежи. В этой связи актуальность данного исследования заключается в рассмотрении физической культуры и спорта как основополагающего компонента системы по сохранению физического и ментального здоровья курсантов как будущих специалистов в разных сферах профессиональной деятельности.

Без физической культуры и спорта немыслим современный образовательный процесс в вузах Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД РФ). Подготовленность не только в предметной области, но и в физической, энергичность, стрессоустойчивость и способность к саморефлексии – все это обеспечит качественное решение профессиональных задач в любой сфере. И именно регулярным занятиям физической культурой и спортом принадлежит ведущая роль в успешном формировании перечисленных выше характеристик курсантов вузов МВД России как будущих специалистов. Основной мыслью, проходящей лейтмотивом в современных исследованиях по рассматриваемой теме, выступает понимание здоровья как основополагающей ценности индивидуального и общественного уровней. Крепкое физическое и ментальное здоровье, для сохранения которого человек осознанно и разумно выполняет регулярные занятия физической культурой, относится исследователями к ведущим факторам долгой и социально активной жизни – это уровень реализации индивидуальной значимости здоровья человека. Социально активные и здоровые граждане, в свою очередь, обеспечивают процветание страны, на продуктивное развитие общества – уровень общественного значения здоровья.

В связи с чем, в настоящее время физическим упражнениям уделяется все больше внимания со стороны общества. Занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению физического, психического и духовного состояния человека, помогают научиться взаимодействовать в команде, позволяют удовлетворять свои внутренние потребности. Ключ к личностному физическому воспитанию на протяжении всей жизни заключается в том, как совместить социальное физическое воспитание с физическим образованием. Кроме того, двигательная активность и спорт на протяжении всей жизни влияют друг на друга.

Так, А. О. Губенков и С. А. Николаев точно подмечают, что большинство людей понимают, что залог здорового образа жизни – это эффективные и регулярные занятия спортом. И, конечно же, в обычной жизни, даже, если человек не является спортсменом, он все-таки уделяет время по возможности для занятий фитнесом и спортом [2]. Это касается в первую очередь сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Так как именно характер службы диктует необходимость хорошей физической подготовки. Наиболее важным наряду с тренировкой боевых приемов борьбы, умением применять физическую силу и т.д., является обучение техники бега.

Бег человека является объектом исследования многих ученых в области спорта.

Для эффективного проведения тренировочного процесса разрабатываются различные методики и технологии. Так, в Приказе МВД России «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» от 01.07.2017 г. № 450 указаны правила совершенствования техники бега сотрудников ОВД, но при этом они недостаточно детализированы.

Рассмотрим техники бега на длинные и короткие дистанции.

На длительных дистанциях тренируется выносливость, необходимая в деятельности сотрудников ОВД.

Основными рекомендациями являются тренировка выносливости путем чередования ходьбы и бега с переходом только на бег, а также поддержание определенного темпа на протяжении всей дистанции [3].

В качестве мер по совершенствованию техники бега в системе физической подготовки сотрудников ОВД можно предложить:

1. Для тренеров и педагогов по физической подготовке очень важно соблюдать определенный алгоритм совершенствования техники бега. В данный алгоритм должно входить следующее:

– ознакомление с техникой бега. В данном случае необходимо проверить индивидуальные особенности бегуна, дав ему возможность пробежать 80-100 метров, указать на его ошибки и дать рекомендации по их устранению;

– обучение технике бега по прямой. Данная техника выполняется на прямых участках дороги с постепенным увеличением скорости обучающегося. В процессе обучения преподаватель должен помнить основные требования, предъявляемые к технике бега: прямолинейность направления, полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги, захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали, свободная и энергичная работа рук, прямое положение туловища и головы, быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части;

– обучить технике бега поворотам. При отработке данной техники необходимо уделять внимание обращению туловища в сторону поворота, а также размаху дальней от поворота руки;

– обучить технике высокого старта и стартового ускорения. В данном случае обучающимся демонстрируют действия по командам «на старт», «внимание» «марш»;

– обучить технике финиширования. Под понятием «финиширование» заключается бег на последние 10-15 метров дистанции. При этом, обучающимся должно объясняться то, что в эти последние 10-15 метров необходимо максимально ускоряться.

2. Также для отработки техники бега очень важно уделять внимание индивидуальным особенностям сотрудников. Можно разделить их по группам со схожими индивидуальными признаками и работать в группах, объясняя особенности отработки техники бега именно для данной группы.

Теперь рассмотрим особенности техники бега для короткой дистанции. Спринтерский бег крайне востребован к технике, силе, выносливости и строгой координации движения. К тому же в спринтерском беге ярко выражены биохимические и физиологические процессы организма спортсмена – во время прохождения дис-

танции активируются мышцы и связки всего тела, а также сердечная и дыхательная система. Спринтерский бег – одна из самых знакомых форм легкой атлетики, однако не все сотрудники ОВД во время забега на 100 метров задумываются о правильном выполнении техники бега – конечно, кроме тех, кто занимается легкой атлетикой. Ведь корректное исполнение технической составляющей может намного улучшить показанное время.

Стоит отметить, что спринтерская техника довольно сложна. Дистанция в 100 метров требует взрывной скорости, силы и владения своим телом. Обычно забег делится на 4 этапа: старт, начальный разгон, бег на дистанции с максимальной скоростью и финиш. Задача бегуна на старте – это придать максимальный начальный импульс и перевести его в следующий этап. Цель начального разгона в том, чтобы развить максимальную скорость за кратчайший отрезок времени.

Во время разгона тело должно находиться под острым углом к дорожке, шаг должен быть размашистый, резкий и длинный. По мере нарастания скорости, наклон тела постепенно уменьшается, и бегун переходит в следующую фазу – бег на дистанции. На этом этапе шаги должны становиться чаще и резче, нога приземляется на переднюю часть стопы, также необходимо совершать «беговое колесо» – колено с бедром выносится вверх, голень забрасывается под ягодицу, а руки движутся вдоль корпуса. И, наконец, финиш – этап, на котором спортсмен совершает бросок грудью на линию финиша. Правильное выполнение этого этапа крайне важно, так как ошибочное исполнение, наоборот, может увеличить конечное время.

Также важным представляется определение критерия эффективного вовлечения (захвата) дыхания двигательными действиями в беге человека [4].

В различных российских и зарубежных источниках отражается интерес к такому явлению, как вовлечение двигательными действиями дыхательных движений, так и обратно – вовлечение дыхательными движениями двигательных действий. В том и другом случае применяется метод определения соотношения дыхательных циклов к циклам движения. Неполнота данного метода при изучении бега человека заключается в том, что, при выполнении двигательных действий, предполагается относительное постоянство частоты (ЧД, f, 1/мин) и глубины дыхания (дыхательный объем – ДО, Vt, л), а также ритма – временного соотношения длительности времени вдоха и выдоха к длительности движений.

Необходимо отметить, что частота дыхания f (1/мин) как количество циклов вдохов и выдохов за одну минуту и частота потока дыхательного воздуха как движение воздуха в легкие и обратно (л/с) не равны между собой. На волну продолжительного вдоха или выдоха человека может непроизвольно накладываться несколько коротких или вдохов («подвдохи»), или несколько коротких выдохов («подвыдохи») [4].

Целесообразно отметить и еще два аспекта, которые необходимы для эффективных и качественных тренировок бега, в частности это сон и питание. Для качественного сна, в процессе которого происходит восстановление организма, следует исключить из рациона продукты, которые надолго задерживаются в желудке, или употреблять их более чем за 4 часа до сна. Такими продуктами являются: ветчина, сыр, какао, баранина, хлебобулочные изделия, сладкие йогурты и консервированные продукты. Не менее важным является потребление воды. В среднем человек должен

выпивать в день около 2 литров, спортсмену же нужно больше, примерно 2500-2700 мл, так как в процессе тренировки вода выходит из тела, а водно-солевой баланс необходимо поддерживать.

В заключении, выделим следующие рекомендации по усилению мотивации сотрудников ОВД по отношению к занятиям физической подготовкой и спортом, в частности бегом:

– преподавателю физической подготовки, тренеру необходимо стать главным пропагандистом здорового и активного образа жизни;

– для полноценного изучения личности учащегося его нужно наблюдать в разных ситуациях;

– необходимо чаще применять игровой и соревновательный методы проведения занятия, так как здесь сотрудник ОВД сможет проявить свои сильные и слабые стороны в полной мере;

– преподавателю физической подготовки, тренеру, необходимо находиться в состоянии постоянного творческого поиска, изучать направления и тенденции современного фитнеса, изучать опыт своих зарубежных коллег;

– мотивировать сотрудников ОВД к занятиям физической подготовкой и спортом поможет понимание со стороны администрации различных отделов и учреждений ОВД, важности побед команд в соревнованиях для поддержания и укрепления имиджа различных подразделений ОВД, а лучших спортсменов необходимо мотивировать не только морально, но и материально, к примеру, ценным подарком [5].

Таким образом, в заключении мы можем констатировать, что, в профессиональной деятельности сотрудников ОВД отработка техники бега очень важна, так как оказывает значительное влияние на эффективность их деятельности.

Литература

1. *Дурнев А. И. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 49-53.*

2. *Губенков А. О., Николаев С. А. Общая характеристика содержания и структуры современной системы спортивной подготовки // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 118-124.*

3. *Алтунин А. Ю. Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 42-48.*

4. *Иноземцев С. В. О некоторых проблемах модернизации и использовании новых технологий в области физической культуры и спорта // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник материалов Всероссийской конференции. (г. Орел, 19 мая 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерство внутренних дел РФ имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 105-111.*

5. *Савчук Н. А. Современные системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных задач в различных условиях внешней среды // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 131-137.*

НОВЫЕ ПУТИ ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ

NEW WAYS TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN

Белов Дмитрий Романович
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Belov Dmitry Romanovich
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Проводится анализ уровня физического воспитания школьников в современном мире и путей решения повышения интереса к занятию спортом у учеников общеобразовательных учреждений, опираясь на нестандартные подходы в проведении урока, пути преобразования физкультурно-спортивной среды в условиях школы и с помощью привлечения сторонних спортивных организаций. Обсуждение новых видений в решении вопроса совершенствования физического воспитания, которые будут основываться на совершенно новых подходах, основанных на улучшении здоровья детей школьного возраста, повышении энтузиазма подростков к различным видам спорта и здоровому образу жизни в целом, а так же обеспечения соответствия воспитательных и тренирующих воздействий на уроках физической культуры особенностям возрастного развития двигательных навыков и психики учащихся, их индивидуальным морфофункциональным особенностям, склонностям и интересам к физической культуре и спорту.*

Abstract. *The analysis of the level of physical education of schoolchildren in the modern world and ways to solve the increase in interest in sports among students of general education institutions, based on non-standard approaches in conducting the lesson, ways of transforming the physical culture and sports environment in school conditions and by involving third-party sports organizations. Discussion of new visions in solving the issue of improving physical education, which will be based on completely new approaches based on improving the health of school-age children, increasing the enthusiasm of adolescents for various sports and a healthy lifestyle in general, as well as ensuring that educational and training influences in physical education lessons correspond to the peculiarities of age-related development of motor skills and psyche students, their individual morphofunctional characteristics, inclinations and interests in physical culture and sports.*

Ключевые слова: *физическое воспитание; биологический возраст школьника; инновационный подход; индивидуальный подход; учебно-тренировочный процесс; физическая подготовка; оздоровительные службы; новые технологии.*

Keywords: *physical education; biological age of a student; innovative approach; individual approach; educational and training process; physical training; health services; new technologies.*

Одной из важнейших задач современного мира является совершенствование физического воспитания школьников. Многие учителя, ученые и общественные деятели занимались этой задачей с древних времен и занимаются ею и сейчас. Но,

по-прежнему, невозможно в больших масштабах повысить уровень физического воспитания среди подрастающего поколения. Некоторое количество учителей остаются эталоном для небольшой группы своих учеников, но не распространяют свой опыт в массовом порядке из-за определенных технических трудностей при воспроизведении нестандартной педагогической практики. В. К. Бальсевич считал, что основной причиной провала инноваций и реформ физического воспитания является проблема в сочетании полимерии образования практически во всех учебных заведениях разного типа, основанных на школьных классах, и необходимости персонификации образовательного процесса, которая в последнее время все чаще проявляется не только в технологическом плане, но и в совокупности с этико-правовой парадигмой приоритета личности, интереса и необходимости ее свободного другого развития.

Необходимы новые видения в решении вопроса совершенствования физического воспитания, которые будут основываться на совершенно новых подходах, основанных на улучшении здоровья детей школьного возраста, повышении энтузиазма подростков к различным видам спорта и здоровому образу жизни в целом. Для этого необходимо пересмотреть аппарат организации физического развития в школах и сущность основных средств и методов, определяющих целостное и пропорциональное физическое развитие подростков.

Одной из главных составляющих всей работы по улучшению физического развития школьников должна быть оздоровительная составляющая, поскольку именно здоровье является важнейшим аспектом в физическом развитии и имеет значение, влияющее на качество образовательного процесса, а также на развитие индивидуальных показателей учащихся.

Основой новой организационной политики в области физического воспитания является преодоление трудностей между известными закономерностями развития физических ресурсов, уровнем накопленных педагогических и биологических знаний, с одной стороны, и современной практикой физического воспитания, с другой. Основными составляющими этой политики являются: соответствие содержания физической подготовки и ее условий уникальным, индивидуальным, обобщенным особенностям организма, гармонизация и оптимизация физической подготовки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с индивидуальными склонностями и возможностями каждого учащегося.

Необходимость логической специализации содержания, объема и интенсивности физической активности школьников с учетом их биологического возраста, индивидуальных физических особенностей становится очевидной и является важной темой для рассмотрения. Эта проблема не может быть решена только в условиях общепринятого школьного урока физической культуры и практически неконтролируемых массовых реакций. Эти базовые компоненты массового физического воспитания школьников, по-видимому, являются основным сегментом противоречий между современными теоретико-методическими установками и реалиями школьного физического воспитания [1]. Поэтому необходимо по-новому взглянуть на школьный урок физкультуры в его нынешнем виде.

Действительно ли это единственная и незаменимая форма физического воспи-

тания детей, и действительно ли «новой школе» нужен «старый урок физкультуры» в том виде, в котором он до сих пор проводится? Даже при нынешней низкой интенсивности урока физкультуры школьники, как и учителя других предметов, испытывают дискомфорт от перехода к академическому уроку после него. Это связано с тем, что ребенок не может быстро выйти из возбужденного состояния, вызванного эмоциями и физическими нагрузками на уроке физкультуры. Поэтому встающий вопрос решения некоторых проблем овладения знаниями по физической культуре, развития физического потенциала и укрепления здоровья учащихся определяет новые решения вопроса организации физического воспитания в школе.

Рациональная система организации строительства и условий для проведения уроков физического воспитания должна обеспечивать необходимую двигательную активность детей, способствовать формированию физической подготовленности и оздоровлению учащихся.

Трудности, связанные с организацией уроков физической культуры, можно рассматривать в трех направлениях: количество часов, отводимых на уроки физической культуры, предусмотренное инвариантной частью базового учебного плана, не снимает вопросов, связанных с двигательной активностью: содержание уроков, регламентированное государственными программами и требованиями к эффективности занятий физкультурой, не ориентирована на анатомо-физиологические особенности каждого учащегося, показатели его здоровья и индивидуальные возможности [2].

Для решения проблем, связанных с совершенствованием содержания и рациональным построением образовательной деятельности, следует выделить ряд основополагающих принципов, способствующих оздоровительной направленности и определяющих гармоничное физическое развитие учащихся. Среди них наиболее важными являются:

– воспитание физических качеств с учетом возраста, сензитивных периодов и оптимального формирования физической активности, определяющих резерв здоровья и способствующих гармоничному физическому развитию;

– оптимальное формирование основных видов двигательных навыков и умений, создающих «культуру» движений, рациональное формирование приемов физических упражнений во всех возрастных группах, от младших классов до старшего возраста;

– системообразующим комплексом физического воспитания должен быть урок физической культуры, который определяет всю систему организации различных форм физического воспитания.

К сожалению, количество уроков физкультуры на практике не обеспечивает должного уровня двигательной активности, а, следовательно, и степени развития физического воспитания учащихся [3]. Поэтому в школьной программе по физической культуре должно быть использовано как можно больше вариаций организации физкультурно-оздоровительного процесса.

В рамках школьной программы, устанавливающей жесткие рамки проведения урока физической культуры, нет реальной возможности раскрыть важнейший принцип системы физического воспитания, а именно обеспечить дифференцированный

индивидуальный подход к школьникам с учетом их здоровья, возраста, индивидуальных возможностей и подготовленности в целом.

Анализируя уровень физического воспитания школьников, можно сделать вывод, что традиционный урок физкультуры не показывает должных результатов и становится неэффективным, особенно в период урбанизации современного общества, увеличения нагрузки из-за введения дополнительных учебных занятий. Чрезмерная унификация единых программ физической подготовки для школьников, которые являются слишком стандартными, препятствуют развитию школьного физического воспитания.

В реальной жизни, при подготовке к занятиям физической культурой, следует обращать внимание на неоднородность морфофункционального и биологического развития учащихся, общее состояние здоровья, разницу в социальных условиях. Исходя из этого, необходимо нормализовать двигательную активность школьников с учетом индивидуальных возможностей и потребностей при занятиях спортом.

На практике возникает вопрос о разработке системы педагогического руководства по использованию возможностей физической культуры на

школьных занятиях, на основе которой регионы и отдельные школы, опираясь на особенности своих оздоровительных органов, могли бы формировать собственные варианты программ по физическому воспитанию при условии обязательного базового минимальные требования [4].

Идет поиск возможности совместного использования планового и внеклассного построения и проведения урока физической культуры, направленного на повышение двигательной активности учащихся, что оценивается показателями психофизиологического состояния, уровнем адаптационных возможностей, и возможно, при наличии достаточного физкультурно-оздоровительного комплекса в медицинское обслуживание регионов и школ, которое включает в себя: бассейн, процедурные кабинеты физкультуры, лечебной физкультуры, игровые тренажерные залы, сауну, а также нестандартные методы поддержания физической активности (зал йоги)

В своей статье «Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в средних школах: методология проектирования и эксплуатации» В. К. Бальсевич (2003) пишет, что, исходя из современных представлений о феномене физической культуры, целью обновленной национальной системы физического воспитания является: обучение учащихся средних школ знаниям, навыкам и навыки активного (деятельностного) использования базовых ценностей физической культуры для формирования и улучшения своего физического, психического и нравственного здоровья, воспитания у учащихся патриотического сознания их значимости для национального достоинства, безопасности и процветания России.

Для достижения поставленной цели необходимо создать методическую установку по организации условий и отображению в формулировках основных направлений и функций инновационной инфраструктуры физического воспитания в структуре общего образования:

Обеспечение соответствия воспитательных и тренирующих воздействий на уроках физической культуры особенностям возрастного развития двигательных навыков и психики учащихся, их индивидуальным морфофункциональным особенностям,

склонностям и интересам к физической культуре и спорту.

Создание организационно-педагогических условий для привлекательности занятий для детей содержанием и направленностью физических упражнений, игр и развлекательных мероприятий на уроках физической культуры.

Целенаправленное и приоритетное усвоение учащимися эстетических, нравственных, духовных и здоровьеобразующих ценностей физической

культуры и стимулирование положительного отношения школьников к предмету «физическая культура».

Активное и систематическое внедрение новейших технологий и средств физического и спортивного воспитания детей, подростков и молодежи.

Разработка принципиально новых проектов учебно-спортивных сооружений, обеспечивающих необходимые и достаточные возможности для внедрения современных высокотехнологичных технологий массового физического воспитания, оснащенных диагностическими, тренировочными комплексами и системами оперативного контроля за состоянием обучающихся, информационной поддержки учебно-тренировочного процесса на физкультурно-оздоровительных уроки воспитания.

Проведение обязательных уроков физкультуры три раза в неделю общим объемом от 200 до 270 минут.

Реорганизация учебного процесса по физическому воспитанию с акцентом на конверсионное использование в нем приемлемых элементов спортивной подготовки.

Реструктуризация системы школьных спортивных сооружений в направлении создания мощных межшкольных многофункциональных комплексов для использования несколькими учебными заведениями.

Учитывая масштаб преобразований системы массового физического воспитания детей, подростков и молодежи, необходимо планировать достаточно длительный период их реализации, поэтому стратегия развития новой инфраструктуры должна предусматривать ее многоступенчатый характер [5]. Для успешной реализации нового подхода к физическому воспитанию необходимо подготовить учителей физической культуры, достаточно квалифицированных в воздействии на биологическую природу человека, и слабо подготовленных к формированию интеллектуальной составляющей физической культуры.

Литература

1. Айзман Р. И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования // Новосибирский государственный педагогический университет. 2006.197 с.

2. Бобкова Е. Н. Проблемы и перспективы совершенствования учебного процесса физического воспитания в образовательных учреждениях // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : материалы V Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2019 г.). Уфа : Башкирский государственный университет, 2019. С.165-171.

3. Астахов А. В. Особенности организации уроков по физической культуре при трехчасовой учебной нагрузке // Калужский государственный педагогический университет им. К. Э. Циолковского. 2007 С. 14.

4. Головихин Е. В., Погодин В. В. Оценка знаний по физической культуре // Теория и практика физической культуры. 2008. С. 78-80.

5. Бальсевич В. К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе россии: методология проектирования и эксплуатации // Вестник спортивной науки. 2003 С. 26-29.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ И КУРСАНТОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES AND CADETS OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

Фроленков Василий Николаевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Frolenkov Vasily Nikolaevich
lecturer
department fire training and activities
of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается роль и формирование сотрудников органов внутренних дел через призму физической подготовки. Важность тематики заключается в обеспечении правопорядка и реализации своих повседневных обязанностей сотрудником органов внутренних дел (ОВД). Раскрывается значение физической подготовки для эффективного задержания и пресечения правонарушений, а также выполнения оперативно-служебных задач в различных условиях, зачастую неблагоприятных. От уровня физической подготовки, правильности применения боевых приемов борьбы зависит эффективность выполняемой работы, а также личная безопасность сотрудников. Отмечены педагогические особенности проведения физической подготовки в образовательных организациях и практических органах Министерства внутренних дел (МВД) России. Только в комплексе изучения и применения физических навыков поможет улучшить качество физической подготовки сотрудника для выполнения поставленных оперативно-служебных задач.*

Abstract. *This article discusses the role and formation of employees of internal affairs bodies through the prism of physical fitness. The importance of the topic lies in ensuring law and order and the implementation of their daily duties by an internal affairs officer. The importance of physical training for effective detention and suppression of offenses is revealed. The effectiveness of the work performed, as well as the personal safety of employees, depends on the level of physical fitness, the correct use of combat techniques. Pedagogical features of physical training in educational organizations and practical bodies are noted. Only in the complex of studying and applying physical skills will it help to improve the quality of the employee's physical training to perform the assigned tasks.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудник ОВД; курсант; боевые приемы борьбы; обучение; умения и навыки.*

Keywords: *physical training; police officer; cadet; fighting techniques4 training; skills.*

Ежедневно сотрудники органов внутренних дел выполняют свои должностные обязанности на рубежах нашей страны. Ввиду специфики службы сотрудникам право-

охранительных органов необходимо быть физически подготовленными, ведь свою деятельность они осуществляют в различных условиях, бывает и в экстремальных. В целях пресечения преступления, задержания правонарушителей, сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации (далее ОВД) вынуждены применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие в соответствии с ФЗ №3 «О полиции», согласно которому в ст. 23 закреплено, что сотрудник полиции имеет право применять физическую силу в определенных законом обстоятельствах. От уровня физической подготовки, правильности применения боевых приемов борьбы зависит эффективность выполняемой работы, а также личная безопасность сотрудников.

Следовательно, вопрос повышения профессиональной подготовки сотрудников ОВД является актуальным. Составляющим элементом профессиональной подготовки как раз и является физическая подготовка.

В образовательных организациях системы Министерства внутренних дел (МВД) России физическая подготовка курсантов и слушателей проводится на основании нормативно-правовых актов, учебных планов, методических разработок, рабочих программ. Основополагающим нормативно-правовым актом, закрепляющим физическую подготовку в ОВД, является приказ МВД России № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [1]. В Наставлении говорится, что целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников 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. Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, которые в дальнейшем помогут спасти жизни многим людям. В соответствии с данным наставлением физическая подготовка проводится не реже одного раза в неделю.

Физическая готовность обучающихся так же является ведущим аспектом в процессе огневой подготовки. Это вытекает из того, что результат общей физической подготовки человека, а именно уровень развития основных физических качеств сотрудников ОВД, лежит в основе формирования специальных навыков, обеспечивающих высокое качество стрельбы. Повышение общего уровня физической подготовки ведет к совершенствованию организма стрелков, улучшаются приспособительные реакции к внешним раздражителям, что улучшает результативность стрельбы. Поэтому содержание комплекса упражнений по совершенствованию специальной физической подготовки должно быть направлено на тренировку движений при стрельбе (например, длительное удержание оружия в позе изготовки, ориентированной на мишень), а также на формирование тонуса различных групп мышц и поддержание их в тонусе. В подобный комплекс целесообразно включать ритмические двигательные упражнения, направленные на развитие способности стабилизации выполнения отдельных технических элементов выстрела.

Психологическая готовность сотрудника ОВД к ведению огня предусматривает формирование устойчивости центральной нервной системы как на стадии принятия

решения о целесообразности выстрела, так и их последующая реализация на основе алгоритмизированных навыков обращения с оружием. Этот важный аспект представляет собой комплекс способностей, умений и навыков, а также внутренних убеждений, основанных на знаниях о правомерности принимаемых решений.

Развитие психологической готовности осуществляется:

– путем обучения преодолению страха при ожидании выстрела; преодолению волнения при прохождении огневого рубежа;

– тренировка психологической устойчивости к помехам и отвлекающим элементам;

– совершенствование побудительной волевой функции при выполнении сложных упражнений в нестандартных условиях и в ограниченное время.

Значительный объем психологической подготовки специалиста должны занимать приемы произвольной саморегуляции (то есть самовнушения) и идеомоторной тренировки. В подготовке сотрудника к стрельбе, хорошо себя зарекомендовали методики, включающие психологическую нагрузку (например, упражнения в стрельбе по фотографиям и объемным манекенам).

Отметим, обучаясь в образовательной организации системы МВД России, курсанты и слушатели приобретают и повышают свои навыки физической подготовки, обучаясь приемам борьбы и другим физическим упражнениям для дальнейшего использования их в практической деятельности.

В отличие от территориальных органов МВД России курсанты и слушатели образовательных организаций имеют возможность заниматься физической подготовкой почти каждой день.

Необходимость совершенствования процесса физической подготовки сотрудников ОВД заключается и в том, что регулярные занятия должны влиять на снижение заболеваемости и помогать выработке стрессоустойчивости [2].

В целях совершенствования процесса физической подготовки, обучения боевым приемам борьбы в образовательных организация, а именно в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова, профессорско-преподавательский состав кафедры физической подготовки и спорта применяет следующие педагогические особенности:

Повышают заинтересованность у обучающихся к учебной дисциплине «Физическая подготовка» (для обучения приемам борьбы – использование специальных манекенов, специальных средств, таких как, наручники, макеты ножа, палки специальной).

Развивают физические качества: быстрота, сила, выносливость.

Мотивирование к самостоятельным занятиям по физической подготовке.

Практика показала, что в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19) мотивация для занятий спортом увеличилась, что позволила совершенствовать свои физические способности, даже в условиях карантина [3].

Каждое занятие по физической подготовке должно быть направлено на развитие физических качеств (беговые упражнения, полоса препятствий, упражнения для улучшения гибкости, единоборства). Применение данных методов позволит повысить работоспособность и совершенствовать физическую подготовку обучающихся

к выполнению предстоящих перед ними служебных задач.

При проведении занятий по физической подготовке важно понимание цели ее проведения. Занятия должны проводится не для «галочки», а для совершенствования физической подготовки сотрудников. Более того, необходимо искать новые подходы тактики проведения занятий, для наиболее лучшего эффекта. Нельзя делать упор на определенный комплекс физических упражнений (бег, боевые приемы борьбы или силовые упражнения), только хорошо выстроенная комбинированная система тренировок позволит развить физическую подготовку на должном уровне. По нашему мнению, проведение занятий по физической подготовке должно делиться на следующие виды:

1. Общая физическая подготовка сотрудников – комплекс физических умений, которыми должен владеть каждый сотрудник полиции.
2. Специальная физическая подготовка – комплекс физических умений, которыми должен владеть сотрудник полиции в зависимости от конкретного подразделения, а также выполняемых задач.

Такая градация поможет развить физические способности сотрудников полиции, в зависимости от специфики работы.

Во всех территориальных подразделениях, будь это ГИБДД, участковые уполномоченные и другие, существует спортивный день, где сотрудники отрабатывают приемы задержания, борьбы, сдают нормативы на силу, выносливость, скорость. По итогам года все сотрудники сдают итоговые зачеты по физической подготовке.

Сотрудники полиции в целях профессионального роста имеют возможность сдачи нормативов для получения квалификационного звания, в программе сдачи квалификационных нормативов, одним из этапов является физическая подготовка.

В системе МВД существую подразделения особого назначения (например, ГРОМ), у которых показатели по сдачи нормативов по физической подготовке значительно выше, следовательно, данные сотрудники должны быть подготовлены наиболее эффективно.

Приведем некоторые особенности при проведении занятий по физической подголовке:

Обучение боевым приёмам борьбы целесообразнее проводить лишь после того, как у сотрудника придёт осознание об основах тактики применения физической силы, которая включает в себя не только психологическое воздействие на правонарушителя, но и созданием благоприятных условий для проведения конкретного действия, которое в дальнейшем поможет обеспечить личную безопасность сотрудника [4]. Совершенствование техники боевых приемов борьбы необходимо доводить до стабильного навыка. Добиться наилучшего результата возможно, при условии постоянного изучение и совершенствования приемов борьбы. В целом, улучшение физической нагрузки достигается за счет развития выносливости (например, бег на длинные дистанции – кросс 3-5 км) с переходом на приобретение навыкам боевым приемам борьбы [4].

Следовательно, только в комплексе изучения и применения физических навыков поможет улучшить качество физической подготовки сотрудника для выполнения поставленных задач. Привить сотруднику заинтересованность в физической подгот-

овке поможет комплексное проведение занятий, каждый раз направленное на развитие определенного физического навыка (будь это и выносливость, и скорость, и гибкость, и боевые приемы борьбы) [5].

Но не стоит упускать такой момент, как психологическая готовность сотрудника при выполнении служебно-боевых задач, так как эмоции могут вызывать торможение активных действий, что, в свою очередь, придет к плохим последствиям. Следовательно, необходимо уделить внимание психологической составляющей. Любая ситуация (например, задержание) требует от сотрудника быстрого перестроения на фоне возникшего эмоционального напряжения. Для того, чтобы сотрудник был подготовлен не только физически, но еще и психологически, необходимо отрабатывать реальные ситуации задержания или обезвреживания правонарушителей (с различными предметами: нож, пистолет и так далее). Такие нюансы подготовки помогут создать предпосылки для развития психических качеств необходимых сотруднику.

Подводя итог, стоит отметить, что необходимо постоянно совершенствовать и развивать свою физическую подготовку в различных условия, при разных обстоятельствах. Только в комплексе с теорией и практикой возможно более качественно и эффективно подготовиться к выполнению своих служебных задач.

Анализ педагогической практики позволяет сделать вывод, что процесс физической подготовки сотрудников ОВД является многоуровневым и системным, что, позволяет сформировать у сотрудника решительность, самостоятельность и повысить эффективность своей деятельности при выполнении служебных задач.

Литература

1. *Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121.*
2. *Хрыков И. С. Актуальные вопросы развития массового спорта // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 120-124.*
3. *Губенков А. О. Современные инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 154-159.*
4. *Алтунин А. Ю. Современные системы физической подготовки спортсмена-стрелка // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 136-139.*
5. *Иноземцев С. В. Тактика и методика выполнения физических упражнений в огневой подготовке // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 159-165.*

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

ATHLETES' TRAINING SYSTEM

Хрыков Иван Сергеевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Khrykov Ivan Sergeevich
lecturer
department fire training and activities
of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Подготовка спортсменов является достаточно важным аспектом физической деятельности спортивного человека, так как от подготовки зависит степень подготовленности спортсмена к занятиям физической активностью, а также возможность получения достойных результатов в спортивной карьере. Подготовка спортсменов представляет собой сложную систему связанных между собой равнозначных элементов, которые формируют основные цели и задачи спортсмена в том или ином виде спорта. Каждый из элементов отвечает за подготовку спортсмена в определенной сфере. Невозможно упустить никакой аспект обсуждаемой системы, так как без этого нельзя говорить о разностороннем физическом развитии человека, которое необходимо для стремления к совершенному результату и формированию основных волевых психологических качеств личности спортсмена, без которых представляется невозможным достижение спортивных высот.*

Abstract. *The preparation of athletes is quite an important aspect of the physical activity of a sports person, since the degree of readiness of an athlete for physical activity depends on the preparation, as well as the possibility of obtaining decent results in a sports career. The training of athletes is a complex system of interconnected equivalent elements that form the main goals and objectives of an athlete in a particular sport. Each of the elements is responsible for the preparation of an athlete in a certain area. It is impossible to miss any aspect of the system under discussion, since without this it is impossible to talk about the versatile physical development of a person, which is necessary for striving for a perfect result and the formation of the basic volitional psychological qualities of an athlete's personality, without which it seems impossible to achieve athletic heights.*

Ключевые слова: *подготовка спортсмена; физические упражнения; физическая деятельность; физические навыки; подготовленность спортсмена; тренировка.*

Keywords: *athlete's training; physical exercises; physical activity; physical skills; athlete's fitness; training.*

Спортивная тренировка-часть физической подготовки спортсмена, основанная на таком методе, как упражнения. Это значит, что в процессе выполнения спортсменом каких-либо физических упражнений, то в ходе данной подготовки осуществля-

ется спортивная тренировка.

Если же спортсмен изучает тонкости соревновательной деятельности в ходе просмотра видеороликов, то проводится спортивная подготовка, но не тренировка.

Данные требования стоит уметь отличать друг от друга, поэтому, отметим, что спортивная подготовка — это направленное на положительный результат использование полученных теоретических знаний, средств, методов и условий, которые в совокупности позволяют воздействовать на физическое развитие спортсмена и обеспечивающие необходимую степень его готовности к спортивным достижениям [1, с. 123].

Необходимо отметить, что физическая подготовка достаточно длительный и энергозатратный процесс, результатом которого является достойная физическая подготовленность спортсмена.

Для того, чтобы достичь высоких показателей в спорте человеку необходима соответствующая подготовка. Под подготовкой спортсмена понимается педагогический процесс, в ходе которого человек повышает и приобретает необходимые навыки и качества для дальнейшего занятия физической подготовкой.

В тренировочной, и особенно в соревновательной, деятельности ни один из видов спортивной подготовки не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный многофункциональный процесс, направленный на достижение наивысших спортивных результатов.

Физическая подготовка понимается по-разному, но, если, прийти к единому выводу, то под физической подготовкой подразумевается формирование способностей и воспитание различных физических качеств, которые необходимы человеку для спортивной деятельности [2, с. 24].

Существует достаточное количество классификаций физической подготовки, для нашего исследования наиболее подходящей является деление физической подготовки на общую и специальную.

Общая физическая подготовка с разных сторон развивает человеческий организм, поднимает общее функционирование физических качеств спортсмена, благодаря чему человек совершенствуется в выбранном виде спорта.

Наиболее распространенными средствами общей физической подготовки являются различные общеразвивающие упражнения, используемые в любом виде спорта. Например, кроссовый бег, спортивные игры, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и другие.

Общая физическая подготовка, наравне со специальной, необходима на всех этапах развития физических качеств человека. Разница заключается в объеме, задачах, а также формах на различных этапах физической подготовки.

В свою очередь, специальная физическая подготовка отличается воспитанием специфических качеств, необходимых для конкретного вида спорта. Развитие навыков специальной физической подготовки сказывается на достижениях и показателях избранного вида спорта.

В основном, при занятии специальной физической подготовкой, используются соревновательные упражнения конкретного вида спорта, ведь для того, чтобы стать легкоатлетом, нужно заниматься бегом, а для того, чтобы стать пловцом – плавать.

Так же используются специальные упражнения схожие по двигательной структуре с соревновательными. Ярким примером вышеописанных упражнений является использование конькобежцами роликов вместо коньков в летний период.

Стоит отметить, что физическая подготовка необходима на любом этапе подготовленности спортсмена и в любом виде спорта. С повышением спортивных навыков роль физической подготовки не снижается, как ошибочно считают многие. Немаловажным является то, что на первоначальных этапах формирования спортивных навыков человеку преимущественно необходимо выбирать общие физические упражнения, в то время, как продвинутые спортсмены, в основном, занимаются специальными упражнениями [3, с. 63].

Эффективность тренировочного процесса можно определять по качеству таких понятий, как тренированность, подготовленность, спортивная форма.

Тренированность спортсмена характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических физических упражнений и способствующая повышению работоспособности.

Подготовленность — это комплексный результат физической, технической, тактической, психической подготовок спортсмена.

Спортивная форма — это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки спортсмена (технической, физической, тактической, психической).

Она представляет собой состояние организма, которое позволяет спортсмену полностью проявить физические и духовные способности в нужный момент соревновательной деятельности. Лучшим показателем спортивной формы является спортивный результат. Считают, что спортсмен находится в хорошей спортивной форме, если показанный им результат превышает его личный рекорд или близок к нему [4, с. 70].

Процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер и протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения, сохранения и временной утраты состояния спортивной формы. Фазовость развития спортивной формы служит основанием для периодизации тренировочного процесса. Соответственно, этим фазам тренировочном процессе планируют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Спортсмен не может постоянно находиться в состоянии спортивной формы. После значительных физических нагрузок организму необходим отдых. Планирование тренировки по периодам и есть процесс управления спортивной формой: суть его состоит в том, чтобы рационально чередовать работу и отдых.

Спортивная форма связана с проявлением комплексного восприятия соревновательной деятельности в избранном виде спорта: «чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча» и так далее.

Невозможно не упомянуть о таком аспекте, как техническая подготовка, которая является процессом формирования тактики технических действий и движения, формируя мышечную память спортсмена, доводя до автоматического исполнения того или иного вида упражнения.

Техническая подготовка спортсменов разделяют на общетехническую и специальную. В первом случае человек ставит перед собой основными задачами систематическое расширение своих двигательных возможностей, а также овладение общеразвивающими упражнениями общей физической подготовки для автоматизации исполнения. В свою очередь, основным направлением специальной технической подготовки является постоянное совершенствование навыков соревновательных упражнений конкретного вида спорта [4].

Этап совершенствования технической подготовки бесконечен, так как, в этом плане, спортсмен стремится к совершенству, которое по своей сути недостижимо. На протяжении многих лет человек совершенствует свое техническое мастерство в физической подготовке, становясь с каждым разом лучше. В различных видах спорта совершенствуются различные навыки-точность, быстрота, ловкость, плавность.

Подготовку спортсмена невозможно представить без тактики действий. Тактика — это искусство ведения борьбы. Каждый спортсмен придерживается определенной тактики как в тренировках, как и на серьезных выступлениях. Она придает уверенности в своих действиях человеку, ведь при ее использовании, спортсмен четко видит план своих действий, а, в случае отклонения от плана, человек умеет быстро и ловко решить появившуюся проблему.

Для того, чтобы достичь высот в спорте недостаточно владеть только физическим, техническим, а также тактическим мастерством. Необходимо также развивать свои морально-волевые качества, которые представляют собой нравственное воспитание спортсмена по части физической деятельности. Поэтому существует морально-волевая подготовка, являющаяся процессом воспитания высоких характерных качеств человека, таких как-целеустремленность, стрессоустойчивость, воля к победе, выдержка, терпение и другие немаловажные черты характера [5, с. 56].

Только если долго и упорно развивать данные качества, у спортсмена появиться возможность, а главное-желание заниматься спортом и покорять вершины, чтобы в голове человека была четкая цель и он знал, как ее достичь.

Немаловажную роль играет и теоретическая подготовка, без которой спортсмен не понимал бы как выполняются те или иные упражнения, для чего они нужны и так далее. Теоретическая подготовка включает в себя изучение базы знаний о физической деятельности-методика физического воспитания, гигиена спорта, врачебный контроль, организация соревнований и другое.

Знание теории позволяет четко представлять работу своего организма, всех происходящих внутри человека процессов, что способствует активному участию спортсмена в тренировке и помогает решению различных проблем, возникающих в ходе данной тренировки.

Физическая деятельность должна пониматься спортсменом, ведь спорт — это не только механическое выполнение какого-либо вида упражнений, но и осмысление каждого действия, понимание задач и целей тренировок.

Конечно, степень сложности теоретических пособий и материалов должна соответствовать степени подготовленности спортсмена. На ранних этапах человек должен знать базовую теорию общей физической подготовки, а углубляться в специальные знания по мере изучения специальных упражнения конкретного вида

спорта.

Подводя итоги данного исследования, хочется отметить, что подготовка спортсменов играет очень важную роль для физической подготовленности человека. Она состоит из физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовки спортсмена. Невозможно исключить ни одного звена данной системы, потому что все виды подготовки связаны между собой и имеют огромное значение для физического развития человека. Для того, чтобы достигать определенных высот в спорте человеку необходимо всесторонне развиваться и совершенствоваться практически каждый день.

Литература

1. *Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125.*
2. *Гуняев Е. В., Алдошин А. В. Укрепление здоровья населения и профилактика заболеваний // Наука-2020. 2021. №7 (52).С. 21-26.*
3. *Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65.*
4. *Губенков А.О. Использование современных систем мониторинга в процессе проведения спортивных соревнований // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 63-71.*
5. *Фроленков В.Н. Некоторые вопросы психологической подготовки стрелка // Наука-2020. 2021. №2 (47).С. 54-58.*

ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОЗНАНИЯ, КАК АСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

FORMATION OF SELF-AWARENESS AS AN ASPECT OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES

Курбатова Тамара Константиновна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Kurbatova Tamara Konstantinovna
senior lecturer
department of physical education
Povolzhsky state university of telecommunications and informatics
Samara, Russia

Никишин Владислав Валерьевич
студент
кафедра информационной безопасности
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Nikishin Vladislav Valerievich
student
department of information security
Povolzhsky state university of telecommunications and informatics
Samara, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается проблема форматирования самосознания у спортсменов. Ведь спортсмену недостаточно быть подготовленным только физически, нужно также развивать психологическую устойчивость. Психологическая устойчивость – это способность человека переносить кризисные ситуации без ущерба для себя, обеспечивает набор позитивных психологических характеристик. Результатом психологической устойчивости у спортсменов является: адекватная реакция на поражение, умение сражаться до конца переживать стресс и напряжения. Среди средств и методов психологической подготовки: стратегия подготовки; регуляция психологического климата в команде; психологическая подготовка тренерского состава. Основная ответственность за психологическую подготовленность спортсмена лежит на тренерском составе. Поэтому самосознание является основным аспектом психологической подготовки спортсменов без него любому спортсмену будет сложно показать наилучший результат.*

Abstract. *This article discusses the problem of formatting self-awareness in athletes. After all, it is not enough for an athlete to be prepared only physically, it is also necessary to develop psychological stability. Psychological stability is a person's ability to endure crisis situations without harming himself, provides a set of positive psychological characteristics. The result of psychological stability in athletes is: an adequate reaction to defeat, the ability to fight to the end to experience stress and tension. Among the means and methods of psychological training:*

preparation strategy; regulation of the psychological climate in the team; psychological training of the coaching staff. The main responsibility for the psychological preparedness of the athlete lies with the coaching staff. Therefore, self-awareness is the main aspect of the psychological preparation of athletes without it, it will be difficult for any athlete to show the best result.

Ключевые слова: *психологическое воспитание; спортивная деятельность; психологические факторы; самосознание; спорт.*

Keywords: *psychological education; sports activity; psychological factors; self-awareness; sport.*

В настоящее время спорт высокоразвит, и сильнейшие спортсмены достигли практически одинакового уровня физической подготовки, навыков и тактики. Поэтому исход спортивных соревнований во многом зависит от психологических факторов.

Обычно психологические вопросы в подготовке спортсменов попадают в поле зрения тренеров только тогда, когда ученики приобрели достаточно высокий уровень мастерства и готовы к соревнованиям. В результате не используются многие возможности для повышения эффективности тренировки создания психологических условий для надежного выступления в соревнованиях. Возрастающие требования к качеству начальной подготовки для оснащения высококвалифицированных спортсменов требуют углубленного изучения потенциального вклада этапа начальной подготовки в формирование психологических предпосылок для достижения наилучших спортивных результатов. Разработка психологических аспектов проблем соревновательной деятельности в спорте вступила в новую фазу.

Психологическая подготовка – это процесс, направленный на создание условий психологической готовности спортсменов к соревнованиям. Это тема психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Основными вопросами психологической подготовки являются.

1. Оценка личностных характеристик спортсмена (характер, темперамент, направленность личности, интересы, уровень стремления к спорту и так далее).
2. Социальные аспекты личности и команды – психологический климат в спортивном коллективе и формирование межличностных отношений.
3. Оценка максимального потенциала спортсмена и различных психических качеств.
4. Оценка психического состояния спортсмена и его адаптации.
5. Средство достижения максимальной или оптимальной умственной работоспособности.
6. Обоснование того, как применяется реабилитация после больших тренировочных нагрузок, крупных соревнований и интенсивных спортивных периодов [3].

Принципы психологической подготовки спортсмена

Психологическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов.

Средства и методы психологической подготовки спортсмена

Цели психологической подготовки спортсменов должны достигаться путем использования соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются средства физической подготовки, техника и тактика конкретных видов спорта.

Специфическими психологическими инструментами являются психологические упражнения, влияние и воздействие.

Организация психологического климата в спортивной команде, командная работав команде.

Психологическое образование для тренеров и спортсменов.

Регуляция и саморегуляция психологических состояний психологическими средствами. Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: утомление, эмоциональная стимуляция, ограничение времени и пространства, максимальная физическая нагрузка, применение различных упражнений (физических, психологических и т.д.) в условиях имитации спортивной деятельности.

Развитие тактического мышления-разработка и синтез тактических вариантов и творческих заданий, моделирование матчей соперника, просмотр кино и видеофильмов, анализ учебных заданий, синтез индивидуальных и командных плановых заданий на тактические действия. Морально-волевые качества личности спортсмена и его эмоциональная устойчивость имеют первостепенное значение для личного примера тренера, объяснения, убеждения, мотивации поведения, поощрения, вызова, обсуждения, наказания, различных приемов психологической регуляциии и саморегуляциии, упражнений в трудных ситуациях деятельности [2].

Существуют также средства психологической подготовки спортсменов, такие как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапия (сауна, массаж, бассейн и так далее) и психофармакология (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы и психотропные препараты).

Проведение психологической подготовки

В зависимости от конкретных целей спортивно-психологической подготовки используются различные формы тренинга: индивидуальный, групповой и командный. Существует два вида индивидуальных форм тренировок: индивидуальные тренировки без тренера и тренировки под руководством тренера. Индивидуальные тренировки могут проводиться одновременно для всех спортсменов в команде или группе, но каждый следует своей собственной программе.

Групповые тренировки делят всех спортсменов на различные группы по определенным признакам, каждая из которых следует своей программе. Командные упражнения касаются личных и общих целей, которые попадают под цели команды (психологический климат, совместимость, адаптацияи так далее).

Сессии могут быть тематическими или интегрированными в содержание.

Тематические занятия посвящены одной области умственной подготовки (например, развитию внимания и усидчивости).

На интегрированных занятиях развиваются различные когнитивные качества. Например, развитие тактического мышления, осознание времени, формирование многих целеустремленных качеств.

Очень важной частью работы психолога является организация и проведение психолого-педагогической работы с тренерами. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте является как психологической, так и педагогической проблемой. Не только специалисты по теории и методике спортивной подготовки,

но и тренеры спортивных команд должны интенсивно развивать психологические, а также педагогические аспекты, хотя бы в обобщенном виде применяя рекомендации, вытекающие из личного опыта и психологических исследований.

Психологический коучинг – это один из аспектов использования научных результатов психологии и применения ее инструментов и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В этом отношении психологическая подготовка тесно связана с совершенствованием психологической культуры спорта и междисциплинарным взаимодействием спортивной науки. Постоянный и значительный рост спортивных достижений и рекордов, характерный для мирового спорта, показывает, что трех видов подготовки (физической, технической и тактической) недостаточно. Современные спортивные соревнования отнимают огромное количество физической и психической энергии участников. Как бы хорошо не был подготовлен спортсмен он не сможет победить, если его психические функции и психологические характеристики недостаточно развиты. Все это говорит о том, что спортсме-нам необходим четвертый вид подготовки-психологическая подготовка [1].

Понятие психологического состояния спортсмена

Психологическое состояние спортсмена – это особая категория спортивной психологии, которая включает в себя большую группу важных явлений. Ментальные состояния не могут быть полностью сведены к опыту, но они занимают важное место. С другой стороны, ментальные состояния могут преодолеть разрыв, существующий между ментальными процессами и ментальными характеристиками, такими как ощущения, восприятие и мышление индивида. Психические состояния являются психологическими характеристиками спортсменов и отражают их длительный опыт. Непрерывные психические состояния влияют на развитие личности. Стойкая когнитивная направленность личности может указывать на целеустремленный и здоровый характер. Аналогичным образом, перепады настроения могут указывать на неустойчивость интересов и потребностей или недобросовестное отношение к учебе. Спортивные соревнования обычно проводятся против хорошо подготовленных и одинаково сильных соперников. Поэтому для достижения наилучших результатов победы спортсменами командам необходимо напрячь все свои физические и душевные силы [1].

Условия соревнований далеко неполные и оказывают значительное влияние на спортсменов. Они уже присутствуют в период, предшествующий конкурсу. Есть много эффектов во время соревнований и много последствий.Эти эффекты создают ряд психологических проблем, некоторые из которых являются предметом специализированных исследований в области спортивной психологии, поскольку они влияют на работоспособность спортсменов и продолжение их спортивной деятельности после соревнований.

Когда люди физически активны, они испытывают напряжение, превышающее дневную норму. Особенно в спорте это напряжение часто бывает крайним. Следует отметить, что правильное и систематическое использование этого физического и психологического напряжения в физическом воспитании и спорте превращает его в привычку. Это, несомненно, положительный эффект, так как он может улучшить здоровье, работоспособность, развитие физических и психологических качеств,

а в спорте-повысить спортивные результаты.

Вовремя систематической тренировки организм спортсмена проходит через несколько функциональных состояний, которые тесно связаны друг с другом, причем каждое предыдущее состояние влияет на течение последующего. Перед началом соревнований спортсмены испытывают предстартовое состояние с дополнительным эффектом разминки. Качество разминки и характер предстартовых условий определяют производительность и эффективность подъема в начале выполнения задания. Эти процессы, в свою очередь, определяют скорость и продолжительность наступления устойчивого состояния, скорость и глубину наступления усталости, соответственно, и далее определяют характеристики процесса восстановления. В зависимости от успеха или не удачи процесса восстановления спортсмена перед началом следующей тренировки или гонки возникает та или иная форма предстартовой реакции, которая определяет последующую спортивную деятельность.

Психология соревновательной деятельности спортсменов также фокусируется на изучении душевных состояний, таких как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс и энтузиазм перед стартом. Эти состояния характеризуются как предварительная работа во время выполнения важной деятельности с неопределенным результатом. Психическое напряжение основано на взаимодействии двух видов регуляции деятельности спортсмена: эмоциональной и волевой. Первое создает опыт, а второе-целенаправленное усилие.

Во многих случаях опыт спортсмена перед гонкой может быть очень успешным в стимулировании спортсмена и минимизации непроизвольных усилий. В то же время, все намеренные усилия имеют эмоциональную основу. Было признано, что эти понятия тесно связаны между собой.

Эмоциональное напряжение перед соревнованиями снимается как намеренными, так и спонтанными усилиями. Эмоции высвобождают энергию и определяют экономическое использование этой энергии. История спорта изобилует примерами эмоций, мотивирующих стремление к достижению рекордов.

Подводя итог, формирование самосознания является важным навыком на соревнованиях и в физической подготовке, так как оно играет огромную роль в успехе выступлений. Без духовного настроя не видать побед и высоких мест.

Литература

1. Андрющишин И. Ф. Основы комплексной системы психолого-педагогической подготовки спортсменов // Спортивный психолог. 2008. № 1. С. 33-44.

2. Донцов Д. А., Денисова К. И. Связь мотивационных и личностных параметров у юных спортсменов // Образовательные технологии, 2019. С. 125-136. URL: https://iedtech.ru/journal/2019/4/motivation-young-sportsmen/ (дата обращения: 19.09.2022).

3. Шергина И. П., Чугин М. А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. 2021. № 2. С. 64. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455 (дата обращения: 19.09.2022).

4. Влияние занятий спортом на психическое здоровье мужчин / Еганов А. В. [и др.] // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 1. С. 107-110.

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 796.819.

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД

FIGHTING TECHNIQUES OF WRESTLING IN THE ACTIVITIES OF POLICE OFFICERS

Баева Екатерина Александровна
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Baeva Ekaterina Aleksandrovna
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovich
lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Служебно-прикладная физическая подготовка является важной составляющей профессиональной программы в системе образования в институтах Министерства Внутренних Дел Российской Федерации. Поэтому не следует недооценивать ее значимость, а особенно раздел боевых приемов борьбы. Именно этот раздел позволяет курсантам приблизиться к максимально реальной обстановке, происходящей во время выполнения ими служебных обязанностей. Целью настоящего исследования является рассмотрение истории становления боевых приемов борьбы как средств обезвреживания и задержания. Автор прослеживает постепенное развитие боевых приемов борьбы как средств защиты во взаимосвязи с естественными науками о здоровье человека. В статье излагаются взгляды на причины развития определенных приемов, используемых сотрудниками с учетом современных знаний и представлений о физической подготовке.*

Abstract. *Service — applied physical training is an important component of the professional program in the education system at the institutes of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Therefore, its importance should not be underestimated, and especially the section of fighting techniques of wrestling. It is this section that allows cadets to get closer to the most realistic situation that occurs during their official duties. The purpose of this study is to examine the history of the formation of combat techniques of struggle as means of neutralization and*

detention. The author traces the gradual development of combat techniques of fighting as a means of protection in connection with the natural sciences of human health. The article presents views on the reasons for the development of certain techniques used by employees, taking into account modern knowledge and ideas about physical fitness.

Ключевые слова: *боевой прием борьбы; история боевого приема борьбы; физическая подготовка; виды приемов; здоровье; безопасность.*

Keywords: *fighting technique of wrestling; history of the fighting technique of wrestling; physical training; types of techniques; health; safety.*

Под здоровьем человека понимается нормальное функционирование организма в физическом, психологическом и социальном аспекте [1, с. 59]. В свою очередь, человек для поддержания нормального функционирования своего организма использует различные средства и способы, в том числе, и занятия спортом. Сотрудникам полиции для осуществления своей профессиональной деятельности необходимо быть не только физически развитыми, но и владеть определенным набором специальных знаний, умений и навыков, позволяющих вступить в противоборство с правонарушителем. Боевые приемы борьбы призваны пресечь действия правонарушителя, минимизировав вред здоровью человека.

Первые упоминания о боевых приемах датируются датами до нашей эры. Стоит отметить, что, изначально, они рассматривались не как способ пресечения, задержания преступников, а как возможность доказать свое превосходство над другими, демонстрируя возможности своего организма на различных турнирах и соревнованиях. По данным литературно-исторических источников, такие состязания традиционно приурочивались к различным праздникам [2, с. 62]

Всем известно, что боевые приемы борьбы, используемые на современном этапе развития российской системы физической подготовки сотрудников полиции, берут свое начало в различных видах единоборств. Некоторые приемы практически не претерпели изменений в технике, но все без исключения сменили свои названия в системе специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Появление полицейских систем физической подготовки сотрудников с использованием специальных приемов активно начинается в период с конца XIX – начала XX века. А совершенствование данных систем, разработка эффективных способов обеспечения личной безопасности сотрудника полиции при пресечении преступлений и правонарушений продолжается и в настоящее время.

Это связано с тем, что боевые приемы борьбы, в отличие от специальных средств или огнестрельного оружия, являются наиболее мягкими средствами принуждения граждан к правомерному поведению в обществе. Первостепенной задачей боевые приемы борьбы, выполненные правильно и точно, является минимизацию ущерба, причиняемого нарушителю права.

Сегодня боевые приемы борьбы представляют собой комплексную совокупность специальных движений, подчиненных общему алгоритму, которые в своей последовательности выступают в качестве единого двигательного акта, выработанного из практики единоборств с учетом анатомических и биомеханических особенностей движений человека и направленные на защиту от нападения, преодоления

сопротивления и ограничение движения правонарушителя [3, с. 7].

Боевые приемы борьбы являются служебно-прикладными средствами защиты и отражения, которыми на отличном уровне обязан владеть каждый сотрудник органов внутренних дел и уметь эффективно применять их на практике, в своей повседневной деятельности.

Преимуществом боевых приемов борьбы относительно специальных средств и огнестрельного оружия, при их применении к правонарушителю, является незначительный размер вреда, причиненный лицу, нарушившему правопорядок или посягающему на общественную безопасность. Использование боевых приемов борьбы является приоритетным для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, поскольку они несут персональную ответственность за свои действия. При неправомерном применении боевых приемов борьбы, специальных средств и, тем более, огнестрельного оружия сотрудники рискуют не только своим здоровьем, как и в любой ситуации, в которой предстоит противостоять правонарушителю, но и своим статусом сотрудника, а иногда и своей свободой [4, с. 61].

В отличие от «западных демократий», где огнестрельное оружие, в случае неподчинения, применяется сотрудниками полиции мгновенно, в Российской Федерации существуют строгие и жесткие требования по применению огнестрельного оружия в отношении правонарушителя. Из средств массовой информации можно узнать о многочисленных случаях, когда сотрудники отказываются применять оружие и специальные средства, чтобы избежать уголовной ответственности, в связи в этими обстоятельствами преимущество отдается именно боевым примам борьбы, так как, в соответствии с Федеральным законом «О полиции», к основанию их применения требования менее строгие, в сравнению с другими видами зашиты и отражения нападения [5, с. 211].

Следует отметить, что многие практические сотрудники знакомы с боевыми приемами борьбы лишь на теоритическом уровне и не всегда на практике способны реализовать имеющиеся знания, а потому совершают ошибки, либо применяют другие приемы, не утвержденные нормативными приказами МВД России, что является недопустимым. В таких случаях, сотрудники несут дисциплинарную ответственность и отстраняют от выполнения определенных служебных задач [6, с. 161]. Также встречаются ошибки в знании названия приема, о применении которого ФЗ № 3 «О полиции» обязал всех сотрудников ОВД сообщать в рапорте о применении физической силы. Ведь если сотрудник укажет прием, не относящийся к утвержденному перечню, грозит юридическая ответственность, вплоть до уголовной.

Почему именно уголовной? Ответ прост. Потому что каждому сотруднику необходимо знать и понимать основы применения боевых приемов борьбы, малейшее нарушение в технике применения данных способов защиты и ограничения свободы передвижения ведет к очень серьезным последствиям – причинению серьезного физического вреда или даже смерти правонарушителя.

Для предотвращения подобных последствий, защиты своих сотрудников, предостережения от совершения ошибок в применении боевых приемов борьбы Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД РФ) разработало комплекс нормативно-правовых актов по организации и проведению занятий по физи-

ческой подготовке среди действующих и будущих (курсантов) сотрудников органов внутренних дел (ОВД).

Также законодательно установлено, что для выполнения служебных обязанностей каждый сотрудник ОВД обязан ежегодно проходить проверку владения техникой эффективного применения боевых приемов борьбы, в соответствии с мерами безопасности.

Многие сотрудники полиции считают, что применение боевых приемов борьбы не дает ожидаемого результата ввиду неэффективности самих боевых приемов борьбы и невозможности в реальной обстановке провести тот или иной прием. Всем скептикам, выдвигающим данное утверждение, хотелось бы сказать, что система боевых приемов борьбы нарабатывалась годами, при ее формировании, использовались лучшие практические двигательные действия, способствующие быстрому и эффективному задержанию правонарушителя, поэтому, как правило, о невозможности использование её на практике говорят те, кто не владеет в должной мере техникой и тактиков применения боевых приемов борьбы, редко их отрабатывает и не занимается совершенствованием своей физической формы. Как говорил известный мастер восточных единоборств, гонконгский и американский киноактер, кинорежиссер, продюсер и сценарист Брюс Ли: «Я не боюсь того, кто изучает десять тысяч различных ударов. Я боюсь того, кто изучает один удар десять тысяч раз». Также и в изучении боевых приемов борьбы: если прием был отработан тысячи раз, то сотруднику не составит большого труда применить его на практике, и наоборот, если сотрудник имеет лишь теоретическое представление о выполнении двигательного действия, либо давно его не отрабатывал – навык утрачивается.

Таким образом, мы видим, что боевые приемы борьбы, умение их эффективно и правильно применять на практике, является одним из основных навыков, которыми должен владеть сотрудник ОВД для успешного выполнения служебных обязанностей и оперативных задач по защите граждан от преступных посягательств, с учетом причинения минимального вреда нарушителю.

Литература

1. *Кузнецов М. Б., Смирнов В. Н., Ретинская Ю. А. Теоретические основы обучения курсантов МВД России боевым приемам борьбы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7. С. 55-61.*

2. *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 // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 60-64.*

3. *Баркалов С. Н., Флусов Е. В., Струганов С. М. Актуальные аспекты обучения боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников полиции // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 3-10.*

4. *Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 59-64.*

5. Моськин С. А. Использование боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 210-212.

6. Пахомов В. И. Особенности совершенствования учебно-тренировочного процесса в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 160-162.

СОВРЕМЕННЫЕ УСЛОВИЯ И ПРЕДЕЛЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ СИТУАЦИЙ РЕШЕНИЯ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЛИЦИИ

CURRENT CONDITIONS AND LIMITS OF THE USE OF PHYSICAL FORCE BASED ON THE SIMULATION OF SITUATIONS OF OPERATIONAL AND SERVICE TASKS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF THE POLICE

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

Шулбаева Мария Васильевна
курсант
факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Shulbaeva Maria Vasilievna
cadet
faculty of training of investigators and forensic experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

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

Аннотация. *Основное внимание в статье акцентируется на условиях и пределах применения физической силы. Фундаментальным компонентом формирования успешного и профессионального сотрудника правоохранительных органов является воспитание физических навыков и опыта. Немало важную роль играют также боевые приемы борьбы, физическая выносливость и подготовленность сотрудника, умение правильно применять специальные средства и огнестрельное оружие в условиях, представляющих угрозу*

жизни и здоровью других лиц, а также сотруднику полиции. Физические качества сотрудника органов внутренних дел формируются из четкой и слаженной работы влияния физической подготовки на личность сотрудника органов внутренних дел. Наличие данного элемента в основных качествах сотрудника поспособствует принятию правильного решения при сложных служебно–оперативных обстановках. На основе изложенного, выявлена значимость данного исследования в современной правоохранительной действительности.

Abstract. *The main attention in the article is focused on the conditions and limits of the use of physical force. A fundamental component of building a successful and professional law enforcement officer is the development of physical skills and experience. An important role is also played by fighting techniques, physical endurance and preparedness of an employee, the ability to correctly use special equipment and firearms in conditions that pose a threat to the life and health of others, as well as to a police officer. The physical qualities of an employee of the internal affairs bodies are formed from a clear and well-coordinated work of the influence of physical training on the personality of an employee of the internal affairs bodies. The presence of this element in the basic qualities of an employee will contribute to making the right decision in difficult service and operational situations. Based on the foregoing, the significance of this study in modern law enforcement reality is revealed.*

Ключевые слова: *физическая сила; сотрудник полиции; боевые приемы борьбы; правоохранительная деятельность; огнестрельное оружие.*

Keywords: *physical force; police officer; fighting techniques; law enforcement; firearms.*

Физические качества сотрудника формируются из четкой и слаженной работы влияния на человека физической культуры. Фундаментальным компонентом формирования успешного и профессионального сотрудника правоохранительных органов является воспитание физических навыков и опыта. Наличие данного элемента в основных качествах сотрудника поспособствует принятию правильного решения при сложных служебно-оперативных обстановках. Немало важную роль играет также боевые приемы борьбы, физическая выносливость и подготовленность сотрудника, умение правильно использовать специальные средства и огнестрельное оружия в условиях, создающих угрозу жизни и здоровью другим лицам, а также сотруднику полиции. Умение точно и своевременно выполнять приемы задержания подозреваемых и обвиняемых, конвоирования данных лиц, позволит повысить работоспособность и эффективность в процессе правоохранительной деятельности. Смоделированная обстановка ситуации способна отразить реальную обстановку, которая может сложиться у сотрудника полиции. Так, ежедневное обучение и прохождение различных моделей возникновения опасностей сформирует у будущих сотрудников правоохранительной деятельности широких диапазон принятия нужных и правильных решений для той или иной ситуации. Также повышается и личные качества сотрудника, например: хорошая скоординированность, прочная устойчивость психики, храбрость, уверенность в действиях, решительность, инициативность, что помогает сотруднику справиться со сложившимися сложными и критически опасными криминальными обстоятельствами, а также, с наиболее эффективными способами задержания вооруженных лиц и групп. Все это подчеркивает актуальность темы и важность изучения физической подготовки методом создание моделей и возмож-

ных ситуаций, которые возникают в процессе служебно-оперативной деятельности с системой образовательных организаций МВД [1].

Порядок применение сотрудником полиции физической силы и боевых приемов борьбы устанавливается основным федеральным законом полиции № 3 «О полиции». В его содержание входит основные обязанности и права сотрудника полиции по обеспечению защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан, собственности, а также интересов общества и государства от преступных посягательств, направленных на нарушение установленных правил, в том числе, право на применение сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Остановимся более подробно на первом из них и раскроем основные пределы и условия реализации.

Рассмотри понятие «пределы применения физической силы». Что это такое? Каковы их пределы? Вообще пределы применения физической силы – это установленные законом границы по применения физической силы в отношении правонарушителей и преступников, при нарушении которых, сотрудник полиции обязан нести не только материальную и дисциплинарную, но и уголовную ответственность в соответствии с законом.

Пределы и условия, устанавливаемые в вышеупомянутом федеральном законе, находят отражение в положениях ч. 1 ст. 18, где подробно сказано о том, что сотрудник правоохранительных органов (полиции) имеет право применять физическую силу, как лично, так и в составе группы с порядке, прямо установленном федеральным конституционным законом (ФКЗ), федерального закона (ФЗ) «О полиции», а также иными законодатель-ными актами.

Условия и пределы применения физической силы выражают те обстоятельства и границы, которые законодательно разрешены для сотрудника полиции до применения физической силы и боевых приемов борьбы, в момент и после. Обо всем это указывают ст. 18 и 19 ФЗ «О полиции».

Основные условия и требования к сотрудникам полиции, применительно к порядку применения физической силы, заключаются в следующем:

1) прохождение специальной подготовки;

2) прохождение периодической проверки на пригодность сотрудника полиции совершать те или иные действия при условиях, когда необходимо применения физической силы;

3) предъявление требований к правонарушителю только тех, которые закреплены в законе и ряд других требований [2].

Если сотрудник правоохранительных органов не может по различным обстоятельствам пройти отбор на профессиональную пригодность к выполнению действий физического характера, то у данного сотрудника назначается аттестация на соответствие занимаемой должности. Как только сотрудник полиции получает решение, где указано о его пригодности к выполнению действий в ситуациях, связанных с применением физического силы, он вправе выполнять указанное право, но, если решение еще не поступило, то сотрудника полиции отстраняют и освобождают от данной обязанности.

Пределы и условия применения физической силы обуславливают весь порядок закономерного применения физической силы и боевых приемов борьбы. Порядком применения физической силы, в том числе, боевых приемов борьбы является определенная, установленная соответствующим законом, процедура и эффективный алгоритм по применению физической силы, в соответствии которой должен действовать каждый сотрудник полиции.

Порядок применения физической силы установлен в положениях ст. 19 ФЗ «О полиции», в котором отражены следующие особенности:

1. Перед тем, как применять физическую силу, следует заранее предупредить о намерении совершать физическое воздействие, но в ФЗ «О полиции» не указано, какие именно предупредительные действия и что ими является. Поэтому это создает много проблем в юридическом плане, но если рассматривать с точки зрения практики, то обычно предупредительными действиями считаются: голос; выстрел вверх или в ином безопасном направлении. Если предупреждение подается голосом, то нужно говорить громко и внятно, что бы правонарушитель услышал. Выстрел вверх или в ином безопасном направлении применяется для того, чтобы исключить причинения вреда другим лицам.
2. Как только поступило предупреждение, сотрудник полиции обязан дать правонарушителю и преступнику время на возможность выполнить те требования, которые были высказаны сотрудником полиции. Исключением могут служить ситуации, когда это не целесообразно, например, когда промедления могут привести к причинению угрозу жизни и здоровью граждан сотрудников полиции, а также, если это может повлечь и другие тяжкие последствия.
3. Применение физической силы осуществляется всегда в соответствии с законом и в образовавшейся криминальной обстановкой, а также в зависимости от того, какова степень и характер оказываемого сопротивления со стороны лица, в отношении которого предполагается применение физической силы. Сила и характер применения физической силы должна быть рассчитана на минимизацию ущерба;
4. При причинении лицу сотрудником полиции опасных телесных повреждений, то сотрудник обязан оказать пострадавшему лицу первую помощь и вызвать медицинскую помощь по возможности в кротчайший срок;
5. В случаях, если правонарушителю причинено тяжкое ранение или наступила его смерть, в результате применения сотрудником полиции физической силы, то последний в свою очередь обязан сообщить прокурору течение 24 часов о данном факте. Также сотрудник полиции обязан сообщить о данном случае своему непосредственному начальнику отдела полиции либо ближайшему руководителю правоохранительного органа в виде рапорта;
6. В случаях, если сотрудник полиции причинил подозреваемому лицу серьезное ранение или наступила его смерть в результате применения физической силы, то сотрудник обязан по возможности оцепить территорию и сохранить все без изменения на данном участке.

Таким образом, мы рассмотрели основные характерные особенности и требования к применению сотрудником полиции физической силы в отношении подозреваемых лиц, а также пределы и условия указанного права.

Придание системного характера и упрощение процесса противодействия совершению противоправных действий может быть достигнуто путем детального изучения всех особенностей характера психического поведения правонарушителей и преступников, характера и интенсивности оказываемого ими возможного сопротивления, а также мер пресечения и принуждения к данным лицам.

Существуют определенные уровни противодействия законным требованиям сотрудника правоохранительных органов. Сотруднику полиции необходимо изучать психологию девиантных личностей, уметь постоянно оценивать ситуацию и действия сопротивляющегося и уметь на основе проанализированной информации правильно и соразмерно осуществлять ответные меры пресечения. Законодательные акты не отражают конкретные списки поведенческих стимулов преступника, которые могли бы дать сотруднику возможность придумать предполагаемые адекватные ответные меры. Так, например, если рассматривать другие нормы ФЗ «О полиции», то можно сказать, что применительно к огнестрельному оружию в законе имеется определенный список случаев, при которых разрешается применение огнестрельного оружия, но ситуации могут возникнуть не только те, которые указаны в законе, но и другие, в зависимости от особенностей правонарушителя. Поэтому вопрос о эффективной профессиональной подготовке сотрудника полиции стоит на первом месте по изучению в разделе моделирования ситуаций принятия служебно-оперативного решения.

В заключение вышесказанному и упомянутому следует следующий вывод, что сотрудник полиции постоянно находится в условиях, связанных с потенциальной угрозой для жизни и здоровья себя и окружающих. Профессиональная подготовка требует от сотрудника полиции физической и психоэмоциональной выносливости в условиях опасности, физических нагрузок и психологических нагрузок для того, чтобы эффективно веси борьбу с преступностью. Способ моделирования ситуаций решения оперативно-служебных задач наиболее эффективен в профессиональной деятельности полиции, поэтому еще на ранних стадиях подготовки, курсанты образовательных организаций МВД проходят специальные тренировочные занятия по данному направлению. Повышение уровня физической подготовки курсанта является средством укрепления здоровья, а также неотъемлемым слагаемым в их будущей профессионально деятельности.

На данным момент в образовательных организациях созданы наиболее эффективные обучающие программы, которые обеспечивают успешное решение различных служебно-оперативных задач, возникающих в процессе служебной деятельности сотрудника.

Таким образом, мы смогли разобраться и достичь поставленной цели, определи концепций моделирования принятия решений и применения физической силы сотрудниками полиции в профессиональной деятельности, а также рассмотрели пределы и условия применения физической силы сотрудниками полиции.

Также мы нашли ответы на поставленные нами задачи, что помогло нам полно и объективно исследовать заданную тему работы.

Литература

1. *Евсиков А. И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах: дис. канд. пед. наук. СПб. 2010. 162 с.*

2. *Тезиков Д. А. Способность будущего офицера полиции проявлять инициативу в профессиональной деятельности: сущностные характеристики // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 422*

НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ВУЗАХ МВД РОССИИ

DIRECTIONS FOR IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Фролова Кристина Алексеевна
младший лейтенант полиции, слушатель
факультета подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В.В.Лукьянова
г. Орел, Россия
Frolova Kristina Alekseevna
police lieutenant, listener
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Научный руководитель:
Еремин Роман Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В.Лукьянова
г. Орел, Россия
Eremin Roman Vladimirovich
lecturer
department of physical culture and sport
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье, на основе анализа научных работ, посвященных вопросам физической подготовки в ведомственных вузах Министерства внутренних дел (МВД) Росси обозначаются некоторые направления повышения качества подготовки в физическом плане в вузах МВД России. От уровня физической подготовки сотрудников органов внутренних дел зависит эффективность выполнения осуществления служебных задач, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия для достижения законных целей, обозначенных законодателем. Именно поэтому, направлениям повышения физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел должно уделяться повышенное внимание не только в научных исследованиях, но и непосредственно при осуществлении образовательного процесса.*

Abstract. *Based on the analysis of scientific papers devoted to the issues of physical training in departmental universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, the article outlines some areas for improving the quality of physical training in universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The level of physical training of employees of the internal affairs bodies depends on the effectiveness of the performance of official tasks related to the use of physical force, special means and firearms to achieve legitimate goals designated by the legislator. That is why the areas of improving the physical fitness of future employees of the internal affairs bodies should be given increased attention not only in scientific research, but also directly in the implementation of the*

educational process.

Ключевые слова: *повышение физической подготовки; направления повышения качества; образовательный процесс; методы обучения.*

Keywords: *improving physical fitness; quality improvement directions; educational process; teaching methods.*

В условиях современной действительности к сотрудникам органов внутренних дел предъявляются повышенные требования в части их профессиональной компетентности относительно законного и обоснованного применения физической силы, в том числе, и боевых приемов борьбы, для выполнения возложенных на них служебных задач. Это обусловлено тем, что в случае неправомерного их применения могут наступить неблагоприятные последствия для сотрудников и для рядовых граждан, что, в конечном счете, может отрицательно сказаться на оценке деятельности всех правоохранительных органов в целом.

Практический опыт показывает, что встречаются ситуации, когда сотрудники органов внутренних дел (ОВД), сталкиваясь с реальной ситуацией, в которой необходимо применить физическую силу, в силу различных причин оказываются не готовыми к этому, что влечет за собой угрозу причинения вреда для жизни и здоровья граждан и полицейских.

Так, 29 ноября 2019 года на станции метро «Савеловская» в Москве полицейский Управления внутренних дел (УВД) на столичном метрополитене, при патрулировании территории подземки, заметил двух ссорящихся друг с другом мужчин. Когда полицейский попытался пресечь конфликт, один из неизвестных, находившийся в состоянии опьянения, ударил сотрудника Министерства внутренних дел (МВД) ножом в грудь [1]. Этот пример наглядно демонстрирует профессиональную некомпетентность и неподготовленность сотрудника полиции в части применения физической силы, вследствие чего сотрудник сам стал жертвой противоправных действий. Ввиду чего повышается актуальность исследования вопросов, связанных с физической подготовкой, осуществляющейся при прохождении обучения в ведомственных вузах МВД России.

Физическая подготовка сотрудников полиции носит специфический характер, поскольку имеет своей целью не только поддержание хорошей физической формы, но формирование готовности к реальному применению полученных в ходе обучения знаний, умений и навыков, а также поддержание соответствующего уровня работоспособности, выносливости, стойкости и готовности выполнять обязанности вне зависимости от складывающейся обстановки в служебной деятельности.

Физическая подготовка выступает главным элементом профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, осуществляется на постоянной основе во всех без исключения подразделениях МВД в течение всего периода службы, начиная с процесса обучения в ведомственных вузах МВД, в соответствии с нормативными правовыми актами МВД России [2].

Процесс организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (РФ) регламентируется положениями Приказа МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической

подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [3], а также Приказа МВД России от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Основными задачами физической подготовки в вузах МВД России являются:

– целенаправленное формирование и развитие физических способностей, соответствующих требованиям служебно-профессиональной деятельности;

– формирование волевых качеств, психологической готовности и устойчивости;

– формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;

– формирование функциональной устойчивости и готовности к выполнению служебных задач при воздействии неблагоприятных природных факторов;

– формирование готовности к применению приобретенных умений, навыков и качеств в процессе осуществления служебной деятельности.

Физическая подготовка курсантов и слушателей имеет своим назначением:

– формирование профессионально-значимых качеств (сила, выносливость, упорство, смелость, ловкость, гибкость, быстрота и другие);

– знание правовых основ и правомерности применения физической силы, а в необходимых случаях специальных средств и огнестрельного оружия;

– построение психологической готовности к реальному применению физической силы, исходя из анализа складывающейся ситуации, поведения правонарушителя, а также оценки своего физического состояния и общей готовности.

Для повышения уровня физической подготовки курсантов и слушателей в вузах МВД России могут применяться различные современные методы, средства и формы обучения, имеющие своим приоритетным направлением развитие физических качеств, двигательных навыков и умений по применению физической силы в разных условиях и ситуациях. Помимо проведения традиционных практических занятий по физической подготовке согласно учебному плану, особое внимание должно быть сосредоточено на проведении факультативных занятий и самостоятельной физической подготовке.

Отсюда одним из подходов по повышению физической подготовленности курсантов МВД России является пропаганда здорового образа жизни в рамках образовательного процесса, ориентированная на максимальное привлечение курсантов в различные спортивные секции, действующие на базе вузов МВД России, а также формирование у них субъективного желания самостоятельно заниматься физической подготовкой в целях самосовершенствования.

Использование такого подхода позволит не только повысить уровень профессиональной подготовленности в физическом плане, но и воспитать сотрудников органов внутренних дел, способных эффективно выполнять оперативные и боевые задачи.

Необходимо заметить, что успех формирования у курсантов соответствующего физического поведения в рамках обозначенного подхода зависит от объема и эффективности использования воспитательных возможностей, которые находятся в содержании и применяемых методах обучения, а также он напрямую зависит от педагоги-

ческого мастерства преподавателей физической подготовки в вузах системы МВД России.

Другим очень эффективным подходом в формировании соответствующего уровня физической подготовки, является компетентностный подход. Его принцип основан на упорядочении структуры знаний, например, посредством применения блочно-модульного обучения, направленного не только на освоение курсантами знаний теоретического характера и двигательных навыков, но и на формирование именно профессиональных компетенций (то есть возможности применять полученные знания, умения и навыки на практике).

Реализация компетентностного подхода в физической подготовке предполагает построение и использование в образовательном процесса имитационных и ролевых ситуаций, максимально приближенных к ситуациям, которые могут сложиться при реальном выполнении оперативно-служебных задач. Такой подход помогает сформировать не только физическую подготовку, но и психологическую подготовленность к применению полученных знаний, умений и навыков в реальных условиях несения службы.

Для формирования уровня физической подготовки преподавателями вузов системы МВД России активно применяются педагогические методы, например, метод повторности. Он помогает отработать несколько раз конкретную ситуацию, в которой обучающиеся меняются ролями, тем самым отрабатывая действия, как в одной, так и в другой роли, что также влияет на закрепление и усвоение тактических основ осуществления конкретных действий. Это способствует выбору обучающимся наиболее эффективного приема или способа выполнения служебных задач исходя из поведения правонарушителя и складывающейся обстановки.

Помимо метода повторности в образовательном процессе необходимо также применять метод вариативности, заключающийся, например, в изменении условий и ситуаций (осуществление нападения с различных положений; увеличение силы сопротивления; смена партнеров, у которых разная физическая сила; проведение задержания в форменной (а не спортивной одежде, в которой проводятся занятия). Опять же основный смысл - создание условий, максимально приближенных к непосредственному выполнению задач во время реального несения службы.

Еще одним методом, являющимся практико-ориентированным, и, следовательно, направлением повышения уровня физической подготовки, является проведение совместных комплексных учебных занятий по физической и огневой подготовке. Проведение занятий такого типа, включающих в себя элементы физической подготовки, боевые приемы борьбы, а также элементы выполнения нормативов по огневой подготовке, способствует повышению качества и уровня не только физической и огневой подготовки, но и общей профессиональной подготовке курсантов и слушателей. Эффективность проведения подобных занятий зависит не только от подготовленности и дисциплинированности обучающихся, но и от уровня профессионального мастерства профессорско-преподавательского состава, грамотного распределения времени на выполнение упражнений и подбора эффективно сочетающихся физических действий и упражнений по стрельбе.

Как обоснованно отмечается, «повышение физической подготовки невозможно

без оценки и детального знания состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся». Исследование таких сведений и их оценка с объективной стороны поможет преподавателям подобрать наиболее оптимальные, но в то же время эффективные средства и методы воспитания и физической подготовки, и научно прорабатывать возможности включения новых и современных положений теории и методики физического воспитания.

Отсюда можно обозначить еще одно важное направление повышения уровня физической подготовки – усиление роли и места физической культуры и спорта в служебно-боевой подготовке сотрудников. Такое направление имеет воспитательную составляющую, направленную в формировании соответствующего поведения и установок по отношению к спорту и уровню его влияния на уровень физической подготовки и общее состояние обучающихся.

Помимо обозначенных направлений, можно выделить еще одно – это более широкое использование преподавателя при проведении практических занятий специализированных полос препятствий и полигонов, на базе которых возможно моделирование различных ситуаций, максимально приближенных к реальным.

Также необходимо проводить занятия по физической подготовке с отработкой боевых приемов борьбы на открытой местности и в различных погодных условиях, что также повысит степень психологической готовности к применению физической силы в реальной обстановке [3].

Подводя итог вышеизложенному, необходимо отметить, что эффективность осуществления задач сотрудниками полиции зависит от уровня их физической подготовки, приобретенного в процессе обучения в ведомственном вузе системы МВД России, который постоянно необходимо поддерживать и совершенствовать. Физическая подготовка в период прохождения обучения в вузах МВД России обеспечивает не только освоение соответствующих теоретических знаний, двигательных и физических умений и навыков, но и формирование психологической подготовленности к применению этих умений и навыков исходя из анализа поведения правонарушителя, правомерности своих действий и складывающейся обстановки. Для совершенствования их физической подготовки в образовательном процессе могут применяться различные методы, средства и формы обучения, имеющие своим приоритетным направлением развитие соответствующих физических качеств, навыков и умений по применению физической силы в разных условиях и ситуациях. Приоритетным методом, на наш взгляд, является компетентностный метод и связанные с ним методы и средства, в рамках практико-ориентированного обучения. Он наглядно демонстрирует уровень физических возможностей и подготовленность к выполнению служебных задач, поскольку предполагает освоение теории и отработку умений и навыков в условиях, максимально приближенных к реальным. Это метод должен применяться в системе с иными методами и формами обучения, отвечающими современным требованиям к формированию профессиональной личности сотрудника органов внутренних дел.

Литература

1. Герасимов И. В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 118-123.

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

3. Панов Е. В. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки обучающихся вузов МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXII международной научно-практической конференции (г. Красноярск, 04-05 апреля 2019 г.). Красноярск : Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации. Часть 2. С. 202-205.

УДК 796

СПОРТИВНЫЕ ИННОВАЦИИ XXI ВЕКА

SPORTS INNOVATIONS OF THE XXI CENTURY

Круглякова Эльвира Владимировна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kruglyakova Elvira Vladimirovna
student
iInstitute of technology, economics and service
Volgograd state social pedagogical University
Volgograd, Russia

Близгарева Софья Андреевна
студент
институт естественно-научного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Blizgareva Sofia Andreevna
student
Institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state social pedagogical University
Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
department physical culture
Volgograd state social pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются инновационные технологии в области физической культуры и спорта, которые позволяют улучшить результаты спортсменов, их тренировочный процесс, точнее определять результаты соревнований и тому подобное. Важно отметить, что технологии, описанные в статье, помогут облегчить занятия спортом и физической культурой не только профессиональным спортсменам, но и любителям, так как подобные технологии в первую очередь направлены на упрощение тренировочного процесса и обеспечение безопасности в момент тренировки, что*

актуально для всех людей, ведущих активный образ жизни. Данную тему необходимо рассматривать потому, что все сферы жизни человека в последние два десятилетия активно развиваются, благодаря различного рода инновациям. Конечно, спортивные инновации так же не должны оставаться без внимания, а должны подвергаться активному обсуждению, что приведет к повсеместному распространению информации о существовании подобных технологий. В результате большее количество людей, в том числе, спортсменов, узнают о них и смогут использовать на практике, улучшив, тем самым, тренировочный процесс.

Abstract. *The article discusses innovative technologies in the field of physical culture and sports, which can improve the results of athletes, their training process, more accurately determine the results of competitions, and the like. It is important to note that the technologies described in the article will help facilitate sports and physical education not only for professional athletes, but also for amateurs, since such technologies are primarily aimed at simplifying the training process and ensuring safety at the time of training, which is important for all people. leading an active lifestyle. This topic must be considered because all spheres of human life have been actively developing in the last two decades, thanks to various kinds of innovations. Of course, sports innovations should also not be ignored, but should be actively discussed, which will lead to the widespread dissemination of information about the existence of such technologies. As a result, more people, including athletes, will learn about them and be able to use them in practice, thereby improving the training process.*

Ключевые слова: *спорт; физическая культура; инновации; человек; физическая нагрузка; технологии.*

Keywords: *sports; physical education; innovations; person; physical activity; technologies.*

На сегодняшний день сложно найти сферу, в которой не делались бы попытки использовать технологии и инновации. Развитие современного спорта напрямую связано с развитием инновационной деятельности современного общества. Во-первых, происходит совершенствование оборудования, обновление системы подготовки, методик тренировок и тренировочных процессов на всех этапах подготовки спортсмена. Во-вторых, физические возможности чемпионов не бесконечны, существует большая вероятность того, что наступит момент, когда весь потенциал для новых достижений будет исчерпан, поэтому применение спортивных инноваций позволяет замедлить это, а также помогает контролировать физическую активность и состояние организма спортсмена в зависимости от его индивидуальных особенностей. Технологии, которые применяют в современной жизни, разнообразны. Например, улучшенное спортивное питание, новые методики тренировок, усовершенствованный спортивный инвентарь и многое другое.

В такой многогранной и обширной области, как спорт, существуют разные категории исследования, и в каждой периодически создают что-то новое. Некоторые из них будут описаны и рассмотрены в данной статье.

Один из программных комплексов, созданный специально для совершенствования тренировочного процесса и автоматизации административной деятельности в спортивных федерациях, является «ИСИДА Спорт». Эта система привлекательна тем, что с ее помощью можно организовывать тренировки, следить за их исполнением, также проводить анализ и оценивать качество выполненных упражнений. Благодаря такому подходу спортсмены, использующие приложение, могут улучшать свои ре-

зультаты, наблюдая за количественными и качественными изменениями и сравнивая их.

Систему «ИСИДА спорт» используют в Национальной Федерации Спорта России, так как она подходит для планирования спортивных мероприятий. Благодаря данной системе можно разрабатывать календарное планирования спортивных состязаний и прочих событий спорта на несколько лет вперед, создавать графики тренировок для атлетов, вести медицинские карты спортсменов, и плюс ко всему, осуществлять документооборот между сотрудниками организации [2, с. 26].

Еще одно изобретение, которое позволяет обезопасить спортивный процесс, разработано специально для контактных видов спорта, таких как бокс, регби, американский футбол и тому подобное. Данная идея принадлежит фирме «Reebok». Такая система состоит из высокочувствительных датчиков, встроенных в спортивный инвентарь, которые измеряют силу удара головой и проводят сравнительный анализ с указанными пределами. При завершении обработки информации на специальном табло отображается итоговый результат в виде различных цветов, которые служат сигналом о том, что спортсмен мог получить травму. Красный цвет означает, что спортсмену нужно прекратить соревнование и обратится за медицинской помощью. Желтый цвет предупреждает о том, что повреждения также не исключены и желательно пройти обследование. При зеленом же цвете можно продолжать соревнование [4, с. 28].

Разработки, направленные на снижение травматизма среди спортсменов, будут востребованы всегда и в любой спортивной области. Так, например, известный американский доктор Грегори Майер создал шейный обод, который обеспечивает постоянное давление на шею для того, чтобы предотвратить травмы мозга при сильных ушибах. Когда обод сжимает шею, то происходит увеличение притока крови к головному мозгу, который из-за этого расширяется в объеме. В результате этого сокращается свободный ход внутричерепной коробки, из-за чего сила мозгового ушиба значительно снижается. Такое изобретение применяется в травмоопасных видах спорта: например, боксе, смешанных единоборствах и тому подобное.

Продолжая речь о разработках в областях спортивной медицины, нельзя не отметить то, что уже активно используется на многих спортивных состязаниях – 3D технологии по созданию модели опорно-двигательного аппарата спортсмена. Принцип работы схож с принципом работы МРТ-аппарата и позволяет рассмотреть травмы спортсмена, проследить динамику выздоровления, да и в целом более точно определить физическое состояние. «Это гораздо более наглядно демонстрирует повреждение сустава, так проще выстраивать методику лечения», – подтверждает спортивный врач Эдуард Безуглов.

3D-изображения также используются для изучения травм и способов их избежать. Например, весной 2013 года группа исследователей из Италии и США изучала типичную для бейсбола травму плеча: питчеры (игроки, бросающие мяч) надели на плечевой сустав специальные 3D-гироскопы, акселерометры и магнитометры и под наблюдением ученых бросали мяч. Получившаяся картинка показала, что при нарастании нагрузок у питчеров начинает разниться так называемый плечелопаточный ритм движения – благодаря этому физиотерапевты начали работать над новой методикой лечения бейсболистов.

Существуют также здоровьесберегающие инновации. Например, нательные экзоскелеты для спины, ног и рук. Американская компания «Roam Robotics» разработала роботизированные экзоскелеты для людей, которые занимаются горнолыжным спортом. Они закрепляются на четырёхглавой мышце бедра и коленях. В движение экзоскелеты приводятся с помощью воздуха, который находится под давлением, при этом аккумулятор располагается в рюкзаке. Оборудованные датчиками экзоскелеты самостоятельно отслеживают положение тела спортсмена, чтобы вовремя самортизировать. Данное приспособление способствует снижению нагрузки на голени и защиты от травм, и плюс ко всему позволяет активно тренироваться без боли и усталости при подготовке к соревнованиям. Такое изобретение имеет большую значимость не только для спортсменов, но также для людей, имеющих проблемы с суставами. Благодаря экзоскелету даже пожилые люди, ведущие активный образ жизни, смогут провести полезный и безопасный отдых, например, на горнолыжных курортах, не беспокоясь о повышенной нагрузке на суставы. Огромным плюсом также является то, что к данному экзоскелету разработано приложение на смартфон, благодаря которому можно точно настроить снаряжение для себя.

За последние годы в целом появилось большое количество разнообразных видов спортивной экипировки. Например, костюмы с датчиками, которые помогают отслеживать физическое состояние спортсменов в процессе тренировочных занятий. Для спортсменок созданы спортивные бюстгальтеры, со специальной проводящей тканью, которые регистрируют сердечный ритм, «вычислительный центр» на кремниевых чипах располагается в небольшом пластиковом футляре и передает сигнал на подключенное устройство. Спортивная электроника с помощью датчиков и микропроцессора контролируют показатели физического здоровья человека, например, ритм бега, нагрузку на суставы, артериальное давление, силу воздействия на тело, электрические импульсы от нервной системы и сердца [3, с. 57].

Более того, инновации — это не только про эффективность и безопасность, но еще и про экологичность! Так, всемирно известный производитель спортивной экипировки «Nike» разработал для американской сборной на Олимпийских играх 2022-го года одежду и обувь из переработанных материалов. Например, кроссовки «Nike Vapormax» почти на 75% созданы из промышленных отходов. Такую экипировку после завершения игр также можно отправить на повторную переработку.

Иногда изобретения для спортсменов – это «побочные продукты» космических технологий. Европейское космическое агентство в сотрудничестве с испанской компанией «Emxys» создали электронную майку для тренировок под названием «TrainGrid». На ее внутренней стороне расположены встроенные гибкие электроды и специальные эластичные полосы. Такое устройство измеряет спортивные показатели, передает основные данные и местоположение на компьютер, а также фиксирует удары и среднюю скорость спортсмена. Одним из примеров инновационных технологий является американская компания «UnderArmour». Американские производители создали высокотехнологичную форму под названием «Coldgear» для сноубордистов. Такая одежда держит оптимальную температуру тела спортсмена между разогревом и соревнованием. На внутренней стороне экипировки есть специальный слой керамики, благодаря которому воздушный слой между телом и одеждой быстрее прогре-

вается и сохраняет тепло долгое время [1, с. 54].

Отличную пару «умной майке» составят умные стельки, созданные компанией «Nurvv». В стельках находятся 32 датчика, которые считывают данные примерно 1000 раз в секунду с каждой ноги и собирают показания о длине шага, силе удара, пронации и балансе. Благодаря этому можно составить точную информацию техники бега, а также определить пробелы и усовершенствовать технику движения.

Весьма уникальным изобретением являются спортивные очки «Recon Jet. Recon» для горнолыжников, сноубордистов и велогонщиков. Это интерактивные очки, которые созданы для занятия спортом на открытом воздухе. Очки «Recon Jet» оснащены акселерометром, гироскопом, магнитометром, измерителем давления и инфракрасным сенсором. «Recon Jet» можно использовать со смартфоном, в них имеется встроенные Bluetooh, Wi-Fi и GPS модули. Дополнительно в данном устройстве есть две встроенные камеры и микрофон. Во время заезда первая камера следит за трассой, а вторая за глазами человека. Такая система помогает сосредоточиться на сложных участках, при этом не пропуская повороты и препятствия.

Еще одно необычное новшество – это наушники-шлем для футболистов. Поэтому теперь инновационные технологии добрались и до обеспечения прямой коммуникации с форвардом. Если раньше, в начале игры, тренер и игрок не имели возможности общаться в прямом режиме из-за того, что это задерживало игру, то сейчас для этого существуют специальные наушники-шлем. Теперь спортсмены непосредственно могут общаться напрямую с тренером и не тратить время на разъяснение сигналов руки. У игроков, которые носят такие наушники, на шлеме находится специальная зеленая отметина.

Инновационные технологии не обошли мимо и спортивного оборудования.

«C-Ring Dumbbells» – это умные гантели, которые самостоятельно считают количество сожженных спортсменом калорий в процессе тренировки. Уникальность такого инвентаря состоит в том, что гантели светятся разным цветом. Например, если зеленый – значит спортсмену нужно еще продолжать тренировку, желтый – занятие в самом разгаре, а красным цветом оборудование будет сиять, если нагрузки уже достаточно. В результате во время тренировки спортсмену не нужно будет отвлекаться на подсчет калорий и можно будет целиком и полностью сосредоточиться на правильности и результативности в технике исполнения упражнения.

Умными могут быть не только гантели, но и мячи. В 2014 году всемирно известная организация «Adidas» создала мяч, который включает в себя функции тренера. В нем находится большое количество сенсоров, с помощью которых отслеживается качество стандартных ударов. Мяч без проблем соединяется со смартфоном по Bluetooth и заряжается без проводов. Такая разработка актуальна как для профессиональных спортсменов, так и для любителей футбола, ведь этот мяч станет отличной альтернативой для тех, у кого нет возможности заниматься вместе с тренером.

После каждого удара в приложении считывается информация о том, в какую часть мяча и с какой силой футболист ударил ногой, с какой траекторией полетел снаряд. В приложении есть усложненные тренировки, с помощью которых можно профессионально освоить технику исполнения ударов. Например, специальный

режим «Испытай себя» задает футболисту определенные задачи: придать мячу строго определенную скорость, траекторию и так далее.

Итак, подводя итоги, необходимо отметить, что за последние два десятилетия в области спорта было разработано большое количество разнообразных по предназначению спортивных инноваций. Многие из них направлены на обеспечение безопасности во время занятий физической культурой, спортом или даже во время спортивных соревнований. Другие главной своей задачей ставят улучшение и отработку техники исполнения упражнений. Третьи завязаны на оптимизацию спортивных мероприятий и успешно применяются даже на федеральном уровне. А некоторые разработаны просто для удобства. Несомненно, каждая из этих инноваций имеет свои недостатки, но среди достоинств хочется отметить возможность использования многих технологий через смартфон, что на данный период является чрезвычайно актуальным. И многофункциональность некоторых разработок в данном случае является огромным плюсом, ведь современные пользователи смартфонов предпочитают иметь все и сразу в одном приложении, обязательно с понятным и удобным интерфейсом. Также огромным достоинством является упор на экологичность в некоторых инновациях, что очень важно для многих пользователей, особенно более молодого поколения.

Рассказывая о современных инновациях, мы тем самым принимаем участие в их продвижении, а косвенно – и в совершенствовании. Плюс ко всему, новшества в спорте пробуждают интерес к данной области и расширяют возможности занятия физической культурой для людей с проблемами со здоровьем или не имеющих возможности заниматься с тренером. Поэтому данную тему необходимо обсуждать.

Литература

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

2. *Ермолаев А. П., Усманова Д. Р. Инновационные технологии в сфере преподавания физической культуры и спорта // Всероссийский педагогический форум : сборник статей II Всероссийской научно-методической конференции (г. Петрозаводск, 15 ноября 2020 г.). Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. С. 136-143 с.*

3. *Педагогическое мастерство тренера // А. А. Деркач [и др.] // Москва : Физкультура и спорт, 2010. 254 с.*

4. *Тренировочная зона 2. Продвинутые техники физических тренировок // П. Уэйд. СПб. : Питер. 2015. 56 с.*

КРОССФИТ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

CROSSFIT AS AN INNOVATIVE PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS TECHNOLOGY

Алтунин Алексей Юрьевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Altunin Alexey Yuryevich
lecturer
department of fire training and activities of
internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается значение инновационной физкультурно-оздоровительной технологии, известной во всем мире как кроссфит. Кроссфит представляет собой целый комплекс разнообразных, высокоинтенсивных функциональных движений. Функциональные движения – это, по сути, способы движения нашего тела в повседневной жизни, включая переноску предметов, поднятие чего-либо и так далее. Ориентация кроссфита на функциональность означает направленность на улучшение выполнения регулярных повседневных движений. Он сочетает в себе различные движения из гимнастики, тяжелой атлетики и кардиотренировок, чтобы улучшать свою физическую форму и силу. Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью внедрения новых методик и технологий в режим тренировок спортсменов России, а также пропаганды здорового образа жизни среди населения, не занимающегося спортом, так как кроссфит уникален и может подойти абсолютно для каждого.*

Abstract. *This article discusses the importance of innovative physical culture and wellness technology, known worldwide as crossfit. Crossfit is a whole complex of diverse, high-intensity functional movements. Functional movements are, in fact, ways of moving our body in everyday life, including carrying objects, lifting something, and so on. Crossfit's focus on functionality means focusing on improving the performance of regular daily movements. He combines various movements from gymnastics, weightlifting and cardio training to improve his fitness and strength. The relevance of the chosen topic is due to the need to introduce new techniques and technologies into the training regime of Russian athletes, as well as to promote a healthy lifestyle among the population not involved in sports, since crossfit is unique and can be suitable for absolutely everyone.*

Ключевые слова: *кроссфит; физическая культура; фитнес; физическое воспитание; физкультурно-оздоровительные технологии.*

Keywords: *crossfit; physical culture; fitness; physical education; physical culture and wellness technologies.*

Укрепление системы физической культуры и спорта можно объяснить тенденциями в требованиях к инновационным исследованиям, формирующимся в системе.

Сегодняшние темпы современного развития ускоряются, что в сочетании с растущим проникновением различных областей в систему физической культуры и спорта определяет совместное развитие физической культуры и спорта.

В частности, растущая значимость социокультурных проблем в физической культуре и спорте, а также влияние различных уровней поступающих методик и технологий делает необходимым изучение социального имиджа спортсменов через призму духовных ценностей, религии и культуры [1].

В данной статье рассматривается значение физического воспитания и формирования здорового образа жизни в воспитании гармонично развитого поколения. Появление программы упражнений, известной как кроссфит породил одну из самых масштабных тенденций в фитнесе в XXI веке. Разработанный изначально как программа упражнений для продвижения функциональной пригодности, кроссфит претерпел довольно быстрое преобразование в глобальную и многомиллионную индустрию, позиционирующую себя как фитнес-спорт. Итак, кроссфит – это комплексная программа, разработанная для тренировки всего тела, которая сочетает в себе элементы кардиотренировки, тяжёлой атлетики, гимнастики и многого другого, что способствует развитию физических качеств человека.

Кроссфит является основной силовой программой для многих правоохранительных органов, подразделений специального назначения вооруженных сил, спортсменов по боевым искусствам и сотен других профессиональных спортсменов по всему миру. Кроссфит – это не специализированная фитнес-программа, а целенаправленная попытка оптимизировать физическую подготовку в каждой признанной областей фитнеса.

Несмотря на значительный социологический анализ современной культуры фитнеса, некоторые из которых рассматриваются ниже, научные достижения в области социальных наук отстают в попытках охватить водоворот кроссфита. Учитывая, что это самый быстрорастущий феномен фитнеса в мире, нехватка научных исследований его истории, развития, рекламной культуры и социальных аспектов поражает.

Как корпоративная организация CrossFit была официально основана в 2000 году бывшим гимнастом Грегом Глассманом вместе со своей женой Лорен Дженай, хотя Глассман использовал этот термин и работал над фитнес-программой за несколько лет до этого. Движимый убеждением, что его обычный график тренировок недостаточно сложен, и в своем стремлении найти режим тренировок, который дал бы ему преимущество в производительности, Глассман начал экспериментировать с новыми способами довести собственное тело до предела. С этой целью он разработал ряд тренировочных процедур, которые предполагают разнообразные функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью. В то время как в некоторых видах физической подготовки приоритет отдаётся скорости, а не выносливости или силе, кроссфит направлен на развитие и улучшение физической силы человека путём овладения следующими навыками:

- выносливость сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- сила;
- гибкость;
- скорость;

– координация;
– ловкость;
– равновесие и точность.

То есть, понятие кроссфита включает в себя аспекты как оздоровительного фитнеса, так и фитнеса, связанного с навыками. Говоря про навыки, имеются ввиду двигательные навыки, необходимыми для участия в спортивных соревнованиях. Это расширительное определение частично объясняет, почему кроссфит имеет такую привлекательность среди людей, интересующихся спортом.

Говоря простыми словами, с точки зрения физических упражнений, кроссфит учитывает все аспекты фитнеса и спорта, выбирая лучшее, наиболее эффективное и наиболее применимое к повседневной жизни, и объединяет их вместе.

Функциональные движения – это те, которые имитируют то, что вы делаете вне спортзала, включая перенос пакетов с продуктами из машины в квартиру, поднятие ребенка на руки, подъем по лестнице и так далее. Подобные функциональные движения называются «тренировками дня». Функциональные движения не просто повторяют привычные движения человека в его повседневной жизни, но и отражают лучшие аспекты гимнастики, тяжелой атлетики, а также кардиоупражнений. Можно сказать, что это комплексная программа тренировок, которая объединяет несколько видов спорта и тренировочных режимов в одном.

Кроссфит, как и любая другая тренировка, предполагает разминку, которая подготовит тело к нагрузкам при последующей тренировке. Разогрев тела перед любой тренировкой позволяет мышцам получать кислород, расширяя кровеносные сосуды. Кроме того, повышая температуру мышц, разогрев позволяет максимально использовать все возможности во время тренировок [2].

Непосредственно тренировка, то есть силовой компонент, преследует одну цель – повышение силы и выносливости. Форма достижения этой цели может быть различной. Например, спортсмен может выполнить несколько подходов с максимально возможным весом становой тяги или пять подходов по несколько силовых рывков.

С другой стороны, тренировка помогает улучшить способность выполнять определенное упражнение.

По сути, при кроссфите происходит комбинация упражнений, каждое из которых либо длится определенное количество времени, либо пока занимающийся не выполнит определенное количество повторений. Удивительно, что большинство тренировок кроссфита длятся от пяти до пятнадцати минут.

Что еще кардинально отличает кроссфит от обычных занятий спортом, так это то, что в тренажерных залах и оздоровительных клубах по всему миру типичная тренировка состоит из изолирующих движений и продолжительных занятий. Фитнес-сообщество убеждает тренирующуюся публику, в том числе, и с помощью средств массовой информации, в том, что планки, скручивания, приседания и тому подобное в сочетании с 20-40-минутными занятиями на велотренажере или беговой дорожке приведут к своего рода отличной физической форме. В кроссфит работают исключительно со сложными движениями и более короткими высокоинтенсивными кардиотренировками. Вместо одной длинной дистанции спортсмен пробежит пять или шесть коротких. На первый взгляд не совсем понятно, причем здесь высокоинтенсивность.

Дело в том, что функциональные движения и высокоинтенсивная или анаэробная кардиотренировка радикально более эффективны для достижения практически любого желаемого результата в фитнесе. Поразительно, но это не вопрос мнения, а твердый неопровержимый научный факт, и все же малоэффективные традиционные способы сохраняются и почти универсальны. Подход техники Кроссфит способствует практике в учебных программах, связанных с крупнейшими университетскими спортивными командами и профессиональными видами спорта. CrossFit стремится донести самые современные методы тренировок до широкой общественности и спортсменов, которые не имеют доступа к современным технологиям.

Эти тренировки помогают отслеживать прогресс и качественно демонстрировать любые улучшения с течением времени.

Тренировка по кроссфиту заканчивается восстановлением сил. Это, как правило, растяжка после высокоинтенсивной части тренировки. Например, после тренировки, включающей в себя подтягивания или прыжки со скакалкой, рационально выполнить серию растяжек на предплечья. Это необходимо для предотвращения накопления молочной кислоты в мышцах.

Одним из преимуществ тренировок по кроссфиту для здоровья является оптимизация выносливости сердечно-сосудистой системы. Некоторые данные свидетельствуют о том, что аналогичные высокоинтенсивные тренировки, такие как высокоинтенсивная интервальная тренировка, также помогают улучшить выносливость сердечно-сосудистой системы и снижают риск сердечных заболеваний.

Однако, другие исследования подтверждают, что высокоинтенсивные упражнения в кроссфите могут быть опасны для людей с заболеваниями сердца. Поэтому для людей, страдающих болезнями сердца, необходимо консультация врача-специалиста перед занятием кроссфитом.

Вне зависимости от целей тренировок (получить какое-либо достижение в спорте, скорректировать фигуру, улучшить самочувствие или сон и так далее) интенсивность является одним из самых эффективных способов добиться желаемого. В тренировках по программе кроссфита важно научиться планировать их последовательно, а затем уже работать над увеличением интенсивности. Конечно, тот факт, что интенсивная тренировка для одного человека может оказаться совершенно не такой для другого, принят во внимание. Интенсивность понятие скорее относительное, чем определенное, а это значит, что цель состоит в том, чтобы усердно работать в пределах индивидуальных физических и психологических возможностей, потому что именно так можно достигнуть действительно высоких результатов.

Кроссфит также может оказывать положительное влияние на психическое и эмоциональное здоровье. Обретение психологической стойкости и стремление к новым высотам на занятиях кроссфитом может распространиться на другие сферы жизни и придать уверенности [3].

Немало важно то, что риск травм во время занятий кроссфитом не выше, чем при любом другом виде тренировок.

Таким образом, можно выделить основные положительные черты кроссфита как физкультурно-оздоровительной технологии.

1. Кроссфит приводит к созданию потенциально нового сообщества кроссфита,

который привлекает огромное количество людей к тренировкам и вдохновляет их на тренировки и здоровое питание.

2. Кроссфит увеличивает физическую силу. Очень интенсивные движения, которые выполняются во время тренировки, помогают набрать мышечную массу и повысить выносливость.

3. Улучшаются ловкость, координация и гибкость, поскольку большинство тренировок по кроссфиту являются функциональными упражнениями.

4. Тренировки и упражнения по кроссфиту очень полезны для вашего сердца, потому что они снижают шансы сердечно-сосудистые заболеваний.

5. Крайне маленький риск получения травм.

6. Упражнения и разминки в кроссфите улучшают аэробную форму, что в долгосрочной перспективе, вероятно, сделает из любителя способного легкоатлета [4].

По этим и многим другим причинам многие профессиональные спортсмены участвуют в программе Кроссфит. Борцы за призовые места, велосипедисты, серферы, лыжники, теннисисты и другие, соревнующиеся на самом высоком уровне, используют тренировки кроссфит для повышения своей основной силы и физической подготовки, но это еще не все. CrossFit протестировал свои методы на людях с сидячим образом жизни, избыточным весом, патологиями и пожилыми людьми и обнаружил, что эти особые группы населения добились того же успеха, что и спортсмены [5].

В кроссфите на понятие «тренировка» смотрят гораздо шире, чем это принято в общем смысле. Смотря на результаты спортсменов, тренирующихся по программе Кроссфит, можно сказать, что он обеспечивает непревзойденные результаты. Это значит, что кроссфит буквально делает людей более способными к занятиям спортом, и улучшает физическую форму гораздо быстрее и безопаснее, чем любая другая существующая программа. Интересно, что методы тренировки кроссфита подходят для всех, то есть для человека на любой стадии физической подготовки. Занимающиеся в фитнесе знают, что можно работать над собой каждый день в течение длительного периода времени, но видеть крайне низкий результат. Кроссфит – это отличный вариант увидеть, как при прикладывании усилий своевременно следуют результаты. Это является и дополнительным стимулом к дальнейшим занятиям.

Программа Кроссфит признает функциональные, метаболические и модальные кросс-тренировки. Цель кроссфита – обеспечить всестороннюю физическую форму, обеспечивающую максимальную компетентность в спорте. Тренерский штаб по кроссфиту давно заметил, что атлеты наиболее слабы на пределе своих возможностей практически по всем измеряемым параметрам. Например, если спортсмен проезжает на велосипеде всего от десяти до пятнадцати километров за каждую тренировку, он будет испытывать слабость на дистанциях менее десяти и более пятнадцати километров. Тренировки по кроссфиту разработаны таким образом, чтобы расширить границы воздействия настолько, насколько позволяют функциональные возможности. Кросс-тренинг – одна из определяющих тем кроссфита.

Таким образом, можно сделать вывод, что кроссфит предоставляет широкие возможности для занятий спортом, способствует повышению физической силы, приобретению новых двигательных навыков, а также служит для удовлетворения таких социальных потребностей как общение, признание, соревнования, положительные

эмоции и многое другое.

Литература

1. *Иноземцев С. В. О некоторых проблемах модернизации и использовании новых технологий в области физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 167-173.*
2. *Фроленков В. Н. Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 128-133.*
3. *Хрыков И. С. Актуальные вопросы развития массового спорта // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 120-124.*
4. *Савчук Н. А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 113-120.*
5. *Гуняев Е. В. Упражнения, направленные на восстановление здоровья после перенесенного заболевания COVID-19 // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 93-98.*

УДК 796

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

FITBALL-GEMNASTICS AS AN INNOVATIVE PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGY

Вьючнова Лидия Сергеевна
студент
институт естественнонаучного образования,
физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный
социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Vyuchnova Lidia Sergeevna
student
institute of natural science education,
physical culture and life safety
Volgograd state social pedagogical University
Volgograd, Russia

Жукова Диана Владимировна
студент
институт естественнонаучного образования,
физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный
социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Zhukova Diana Vladimirovna
student
institute of natural science education,
physical culture and life safety
Volgograd state social pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Улучшение здоровья студентов в процессе обучения – одна из актуальных задач современной педагогики. Одной из основных задач, которая решается в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития свойственных человеку физических качеств – совокупностей свойств организма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность. В статье рассматривается проблема здоровья студенческой молодежи в России. Проведен анализ уровня состояния здоровья студентов Волгоградского государственного социально педагогического университета. Приводятся результаты исследований показателей антропометрических и функциональных измерений. Определены методические особенности использования фитбол-гиманстики на занятиях по физической культуре. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики*

и используется как одна из технологий здоровьесбережения.

Abstract. *Improving the health of students in the learning process is one of the urgent tasks of modern pedagogy. One of the main tasks that is solved in the process of physical education is to ensure the optimal development of the physical qualities inherent in a person - the totality of the body's properties that enable him to carry out active motor activity. The article deals with the problem of health of students in Russia. The analysis of the level of health status of students of the Volgograd State Socio-Pedagogical University is carried out. The results of studies of indicators of anthropometric and functional changes are presented. The methodological features of the use of fitball gymnastics in physical education classes are determined. Gymnastics using fitballs refers to one of the types of fitness gymnastics and is used as one of the health-saving technologies.*

Ключевые слова: *фитбол; гимнастика; физическая культура; студенты; комплекс упражнений; здоровье.*

Keywords: *fitball; gymnastics; physical culture; students; sports complex; health.*

Вопрос оздоровления населения долгое время стоит на уровне социальной проблемы, но в наши дни он рассматривается, как и бытовая задача. По информации из социальных сетей многие жители страны все-таки задумываются о своем здоровье и присоединяются к различным фитнес-движениям. На первый взгляд прилагаются небольшие усилия, и все они заканчиваются сохранениями различных комплексов упражнений во вкладке «избранное», однако проявление интереса к этой теме – уже результат.

Статистика показывает, что процент людей, занимающихся постоянной физической активностью, относительно низок, но она не охватывает тех людей, которые в силу обстоятельств приостанавливают, исключают тренировки [2, с. 35].

Студенты не всегда в достаточной мере стремятся к занятиям физической культурой. Распространенной причиной является нехватка свободного времени. Основными целями, на основании которых у молодежи формируется интерес к физической культуре, являются улучшение здоровья и повышение уровня физической подготовленности [3, с. 171]. Для повышения эффективности занятий физическими упражнениями со студентами рекомендуется внедрять в учебный процесс инновационные оздоровительные технологии, предполагающие повышение интереса к занятиям физической культурой. Одной из эффективных форм физической культуры является фитбол-гимнастика.

В настоящее время фитболы активно используются в практике оздоровительной и адаптивной физической культуры в дошкольных, школьных, средних профессиональных и высших учебных заведениях, в специальных коррекционных учреждениях, в реабилитационных центрах, в спортивных клубах и фитнес-центрах. Фитболы пришли в оздоровительную физическую культуру и фитнес из медицины. Впервые фитболы стала использовать в лечебных целях с середины 50-х гг. XX века швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах в г.Базеле на занятиях с больными детским церебральным параличом в одном из реабилитационных центров. Одной из наиболее активных учениц и последовательниц Фогельбах стала американская врач-физиотерапевт Джоан Познер Мауэр, которая с 1989 г. стала использовать фитболы для восстановления больных после травм опорно-двигательного аппарата. Положительные результаты врачей заинтересовали специалистов в области

оздоровительной физической культуры, которые переняли их опыт и стали проводить занятия с различным контингентом занимающихся. Таким образом, в Америке фитболы впервые были использованы как оборудование для занятий в оздоровительных группах. С этого периода фитбол все больше и больше начал распространятся по миру. В России фитболы появились с 1995 г., вначале в г. Москве, затем в г. Санкт-Петербурге. В апреле 1998 г. на базе кафедры адаптивной физической культуры Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта прошел международный семинар по фитболу с участием ведущего в Европе инструктора по фитбол-аэробике Кати Зупан (Словения) [5, с. 546].

Фитболы изготавливают из специального высокопрочного материала – ледрапластика. Основу технологии производства фитбола заложил итальянец Аквелино Касани. В технологии изготовления фитболов учтены такие особенности, как оптимальная упругость, эластичность материала, дезодорирующая отдушка, антистатические свойства, максимальная травмобезопасность, то есть, в случае механического повреждения, мяч не лопнет, а будет медленно сдуваться. Фитбол выдерживает вес более 300 кг, позволяя заниматься людям разного возраста и комплекции.

Чтобы выбрать фитбол и обеспечить наибольшую результативность занятий, необходимо учесть ключевые параметры:

1. Размер мяча. Для подбора оптимального размера фитбола лучше просто сесть на него, расставить ноги на ширине плеч. Если угол между бедром и голенью составляет 90 градусов (стопы должны плотно располагаться на полу) – мяч подобран правильно.

2. Тип поверхности мяча. Классический, гладкий фитбол подходит всем занимающимся. Такую модель можно использовать как тренажер при занятиях фитнесом, аэробикой, пилатесом в спортивном зале или дома, для спортивных упражнений на свежем воздухе, для лечебной физкультуры в группах пациентов с различными заболеваниями и для посттравматической физиотерапии. Такой вариант гимнастического мяча чаще всего используется для занятий беременных женщин и новорожденных детей.

Фитбол, имеющий по всей поверхности выступающие пупырышки (массажный фитбол) хорошо подойдет для борьбы с целлюлитом, расстяжками и подкожными отложениями. Такая модель дает массажный эффект и улучшает кровоснабжение. Но такой мяч противопоказан людям, склонным к отечности, поскольку выступающие элементы будут способствовать возникновению гематом.

Фитбол с рожками или скобами. Подобные мячи для гимнастики абсолютно гладкие, как и классические модели, но имеют специальные ручки либо в виде рожек, либо в виде скобы. Они нужны для удержания равновесия. Такие фитболы используются при занятиях с детьми. Это позволяет им сидеть на мяче и подпрыгивать, не теряя, при этом, равновесия.

3. Цвет мяча. Здесь выбор расцветки зависит от вкуса человека. Однако различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние человека. Так, теплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышают активность симпатического отдела вегетативной нервной системы, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Холодные цвета (синий, фиолетовый) повышают актив-

ность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

Условия выполнения упражнений на мяче гораздо сложнее, чем на жесткой устойчивой опоре (на полу) из-за постоянной балансировки и необходимости совмещать центр тяжести тела с центром мяча, чтобы не упасть. Круглая форма мяча позволяет выполнять движения по полной амплитуде, а его нестабильная поверхность требует держать мышцы в постоянном напряжении. Усложненные условия работы позволяют получить быстрые результаты за короткое время. Фитбол способствует хорошей релаксации мышц, а естественная выпуклость мяча может использоваться для коррекции различных деформаций позвоночника. Также, гимнастический мяч делает занятие более интересным и разнообразным [5, с. 544-545].

Фитбол – это новый вид спорта в российской практике, но уже получивший широкое распространение среди взрослых и детей. Существует два направления: танцевальное (фитбол-аэробика) и силовое направления (фитбол-гимнастика), когда тренируются практически все мышцы [1, с. 19].

Занятия с фитболом являются одним из самых популярных направлений в физической культуре. Основной целью занятий с фитболом являются:

– профилактика и коррекция различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов и другие);
– развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесия);
– развитие музыкально-ритмических и творческих способностей, организации досуга, отдыха и развлечений (массаж, игры, эстафеты, танцы, ритмические упражнения) [6, с. 67].

Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях. Однако, условия выполнения упражнений, лежа на мяче, гораздо сложнее, чем, например, на полу – на жёсткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняются в постоянной балансировке. При этом работают глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении. Фитбол-гимнастика дает уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника щадящим, но эффективным способом [6, с. 67].

Комплекс физических нагрузок должен включать упражнения в положении сидя, поскольку они способствуют включению физиологических механизмов сохранения равновесия. Также они обеспечивают совместную работу двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов. Физические упражнения с легким покачиванием на мяче улучшают венозный и лимфатический отток, нормализуют перистальтику кишечника, увеличивают сократительную способность мышц, стимулируют надпочечники. Кроме того, вибрация на мяче обладает обезболивающим действием, способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата, активизирует местную трофику тканей и регенеративные процессы [4, с. 500-501].

Исследование проводилось в течении одного учебного семестра. В нем участвовало 17 студентов третьего курса ФГБОУ ВО ВГСПУ. Были поставлены следующие задачи:

– изучение методики оздоровительной фитбол-гимнастики;
– ее апробация на учебных занятиях физической культуры со студентами;

– подтверждение эффективности воздействия методики фитбол-гимнастики на организм студентов на занятиях по физической культуре.

Методы исследования: методы оценки функционального состояния; антропометрические измерения; тесты физической подготовленности; математическая обработка данных.

Итоги исследования подтвердили наши предположения: при занятиях фитбол-гимнастикой значительно улучшилось общее состояние здоровья, осанка, укрепились мышцы всего тела. Стабилизировались показатели артериального давления (АД), исчезли боли в суставах и позвоночнике (таблица 1).

Таблица 1

Показатели антропометрических и функциональных измерений студентов 3 курса ФГБОУ ВО ВГСПУ

№ п/п	До эксперимента				После эксперимента			
	Масса тела (кг)	ЧСС в покое (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	АД (мм.рт.ст.)	Масса тела(кг)	ЧСС в покое (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	АД (мм.рт.ст.)
1	58,6 кг	74 уд/мин	137 уд/мин	116/75 мм.рт.ст.	56,5 кг	62 уд/мин	125 уд/мин	116/75 мм.рт.ст
2	60,8 кг	80 уд/мин	142 уд/мин	125/80 мм.рт.ст.	59,1 кг	73 уд/мин	132 уд/мин	130/84 мм.рт.ст.
3	72,2 кг	83уд/мин	155 уд/мин	135/83 мм.рт.ст.	69,7 кг	75уд/мин	134 уд/мин	140/85 мм.рт.ст.
4	61,6кг	75уд/мин	134 уд/мин	128/73 мм.рт.ст.	58,8 кг	70уд/мин	121 уд/мин	130/75 мм.рт.ст.
5	55 кг	65уд/мин	145 уд/мин	120/64 мм.рт.ст.	53,3кг	75уд/мин	134 уд/мин	130/75 мм.рт.ст.
6	59,3кг	83уд/мин	154 уд/мин	110/75 мм.рт.ст.	57,6кг	80уд/мин	138 уд/мин	116/75 мм.рт.ст.
7	66,4кг	75уд/мин	126 уд/мин	93/63 мм.рт.ст.	64,7 кг	70 уд/мин	112 уд/мин	113/73 мм.рт.ст.
8	69,9 кг	85 уд/мин	158 уд/мин	105/65 мм.рт.ст.	65,3кг	78 уд/мин	134 уд/мин	117/76 мм.рт.ст.
9	52,2 кг	70 уд/мин	145 уд/мин	125/75 мм.рт.ст.	49,3 кг	65 уд/мин	138 уд/мин	130/83 мм.рт.ст.
10	73кг	75 уд/мин	135 уд/мин	110/67 мм.рт.ст.	69,4кг	70 уд/мин	124 уд/мин	116/79 мм.рт.ст.
11	64,3 кг	68 уд/мин	137 уд/мин	130/78 мм.рт.ст.	60,5кг	65 уд/мин	132 уд/мин	138/80 мм.рт.ст.
12	78,2 кг	86 уд/мин	159 уд/мин	135/85 мм.рт.ст.	73,2 кг	80 уд/мин	142 уд/мин	140/86 мм.рт.ст.
13	57,6 кг	75 уд/мин	146 уд/мин	120/75 мм.рт.ст.	55,3кг	68 уд/мин	136 уд/мин	125/80 мм.рт.ст.
14	67кг	76 уд/мин	134 уд/мин	90/65 мм.рт.ст.	63,4 кг	72уд/мин	124 уд/мин	114/73 мм.рт.ст.
15	62кг	69 уд/мин	129 уд/мин	130/75 мм.рт.ст.	60 кг	64 уд/мин	120 уд/мин	135/80 мм.рт.ст.
16	73,5кг	86 уд/мин	154 уд/мин	110/64 мм.рт.ст.	69,4кг	80 уд/мин	133 уд/мин	120/76 мм.рт.ст.
17	55,3кг	65 уд/мин	134 уд/мин	120/84 мм.рт.ст.	52,3кг	68 уд/мин	121 уд/мин	125/80 мм.рт.ст.

Улучшились показатели физической подготовленности. При их сравнении наблюдалась тенденция к увеличению показателей. Так, в упражнениях на пресс на 27 %, на силу мышц спины на 31 %. В беге на длинные дистанции показатели оставались без изменений.

Студенты одобрили внедрение в занятия физической культурой методику фитбол-гимнастики. Упражнения с фитболами доступны в выполнении, легко дозируются, повышают эмоциональный фон, способствуют устойчивости физической, умственной и творческой работоспособности. А также позволяют укрепить здоровье. Занятия фитбол-гимнастикой стимулируют функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также, приобщают к здоровому образу жизни, дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают занятия яркими и эмоциональными.

Литература

1. *Горьковенко О. В. Применение инновационной здоровьесберегающей технологии фитбол-гимнастики в ДОУ // Школа как платформа для успешной социализации обучающихся на уровне профессионального образования : материалы VI региональной научно-практической (очно-заочной) конференции (г. Котово, 15 февраля 2019 г.). Волгоград : Волгоградский государственный технический университет. 2019. С. 19-20.*
2. *Соломахина Т.Р. Здоровая физическая нагрузка, как важный элемент здорового образа жизни // Региональный вестник. 2020. С. 35-36.*
3. *Тихонова В. А., Данилова А. М. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента // Наука через призму времени. 2019. С. 169-172.*
4. *Щетинина С. Ю. Фитбол-гимнастика в практике оздоровительной и адаптивной физической культуры // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. С. 499-506.*
5. *Щетинина С. Ю. Фитбол: его особенности и использование [Электронный ресурс] // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта.2021.С.542-546.*
6. *Юрченя И. Н., Богданчик Н. В. Совершенствование функциональных возможностей студентов специального учебного отделения с помощью фитбол-гимнастики // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 7-3.С.65-67.*

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД

ON THE ISSUE OF THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN CONDUCTING PHYSICAL TRAINING CLASSES FOR CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

Дурнев Алексей Иванович
заместитель начальника
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Durnev Alexey Ivanovich
deputy chief
department of fire training and activities of
internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье исследуется применение инновационных технологий при проведении занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД, их основные характеристики, проблемные аспекты их внедрения, а также положительное влияние на формирование, закрепление и совершенствование профессиональных качеств будущих сотрудников полиции. Помимо этого, рассматриваются условия, способствующие успешности внедрения инновационных технологий в образовательный процесс курсантов и слушателей Министерства внутренних дел (МВД) России, способствующие всестороннему развитию их личностей, передаче опыта и навыков. Неоспорима и практическая значимость исследуемой темы в связи с тем, что высокий уровень физической подготовленности полицейских позволит эффективно осуществлять служебные задачи по защите жизни и здоровья граждан, при этом, не забывая и об обеспечении личной безопасности в экстремальных условиях.*

Abstract. *The article examines the use of innovative technologies in conducting physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs, their main characteristics, problematic aspects of their implementation, as well as the positive impact on the formation, consolidation and improvement of professional qualities of future police officers. In addition, the conditions contributing to the success of the introduction of innovative technologies in the educational process of cadets and students of the Ministry of Internal Affairs of Russia, contributing to the comprehensive development of their personalities, the transfer of experience and skills are considered. The practical significance of the topic under study is also undeniable due to the fact that a high level of physical fitness of police officers will allow them to effectively carry out official tasks to protect the life and health of citizens, while not forgetting about ensuring personal safety in extreme conditions.*

Ключевые слова: *инновационные технологии; физическая подготовка; современные технические средства; образовательные организации МВД; экстремальные условия; личная безопасность; профессиональные навыки.*

Keywords: *innovative technologies; physical training; modern technical means; educational organizations of the Ministry of Internal Affairs; extreme conditions; personal safety; professional skills.*

На сегодняшний день наибольшую актуальность в системе Министерства внутренних дел приобретает вопрос внедрения современных технологий в процессе подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов. Сотрудники органов внутренних дел, ввиду своей компетенции, выполняют задачи по задержанию преступников, пресечению противоправных действий, конвоированию и доставлению задержанных лиц, пресечению массовых беспорядков, в связи с чем, им приходится применять физическую силу и боевые приемы борьбы [1].

Особое место в развитии человека занимают скоростно-силовые способности, высокий уровень развития которых играет большую роль при достижении желаемого результата. Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению максимального усилия в кратчайший промежуток времени. Деятельность сотрудников правоохранительных органов неразрывно связана с большими физическими нагрузками. Одним из важных условий успешного решения служебно-боевых задач и обеспечения личной безопасности выступает высокий уровень физической подготовленности. В процессе обучения в образовательных организациях системы МВД России курсанты и слушатели закладывают фундамент своей физической формы, развивают скоростные и силовые качества, необходимые им для выполнения служебных задач. Данный курс обучения направлен на развитие, как общей физической подготовки, так и включает в себя перечень специальных методов по развитию отдельных навыков.

При поступлении в образовательные учреждения МВД России, некоторая часть курсантов может иметь различные отклонения в состоянии здоровья и слабо подготовлены к нагрузке. Выявить таких обучающихся позволяет входящий контроль и медицинский осмотр перед поступлением в вуз.

В данном случае в контекст занятий для решения этой проблемы, преподаватели должны вносить обновленные и апробированные в учебно-тренировочном процессе методики, не противоречащие основной рабочей программе по дисциплинам кафедры. Важным требованием достижения успешности курсантов в социальной и профессиональной деятельности является уже имеющиеся развитие и формирование необходимых личностных качеств с учетом специфики будущей профессии. Таким образом, прослеживается индивидуальный подход в профессиональной подготовке, с момента ее начального этапа.

Физическая подготовка будущего сотрудника органов внутренних дел (ОВД) является одним из самых важных аспектов его профессионализма и имеет достаточно большое значение в обеспечении общественной безопасности. Интервальный бег способствует физическому развитию, которое необходимо для выполнения поставленных задач, а также помогает курсантам и слушателям учиться рационально использовать имеющийся запас физических сил. Для данного упражнения возможно применять беговые дорожки, в настройках которых выставляется необходимая скорость, подъем склона и прочее.

Также сотрудники ОВД при осуществлении своей деятельности постоянно сталкиваются с жестоким обращением, агрессией и противодействием со стороны правонарушителей, сотрудники ОВД должны владеть определенными профессиональными навыками и быть готовыми физически и психологически к применению физической силы.

Формирование навыков у сотрудников ОВД личной безопасности является одним из важных этапов в профессиональной подготовке. Обучение навыкам по данному направлению достигается при помощи изучения вопросов обеспечения личной безопасности в процессе подготовки сотрудников ОВД, а так же, при прохождении специальных курсов, раскрывающие тактику и методику обеспечения личной безопасности.

Нельзя не отметить неразрывную взаимосвязь вопросов физической и психологической подготовки сотрудника ОВД к борьбе с правонарушителями в различных аспектах.

Представляется, что готовность курсантов в вузах МВД к осуществлению противодействия преступности с помощью тех или иных мер непосредственно связана с комплексом физических и психологических качеств. Необходимо учитывать и то, что совершение сотрудниками ОВД ошибочных действий в процессе противодействия преступности (в том числе, физического противодействия) зачастую связано не с наличием недостатков физических качеств, а с комплексом психологических причин, и наоборот. Представляется, что конкретный комплекс действий, направленных на противодействие преступности, обладает индивидуально-определенным характером и требует быстрых реакций. При этом важно адекватно воспринимать реальные события и быстро реагировать на них.

Недостаточная подготовленность, выражается:

– в потере способности ориентироваться в обстановке надлежащим способом;
– совершении хаотичных действий;
– несвоевременном применении физической силы и мер специального реагирования;
– во внутренних эмоциональных переживаниях, препятствующих оказанию противодействия преступнику и другие.

Таким образом, в борьбе с преступностью важную роль играют вопросы формирования готовности у сотрудников ОВД осуществлять грамотное и своевременное противодействие, в том числе в процессе ведения единоборства с правонарушителем. Между тем, развитие необходимых качеств выступает не просто формальным требованием, а требует грамотного подхода и целенаправленного воздействия. В специальной литературе неоднократно отмечалась повышенная значимость данного направления, и предлагались меры по совершенствованию и развитию необходимых навыков и способностей. Так, А. Н. Кучмезов отмечает следующее: «…занятия по физической подготовке на старших курсах в образовательных организациях МВД России, задачей которых является совершенствование двигательных действий (профессионально-прикладных двигательных умений и навыков), все-таки необходимо строить по типу смешанных (комплексных), которые включали бы в себя упражнения из различных разделов дисциплины «Физическая подготовка» [2].

С указанными мнениями нельзя не согласиться. Также необходимо отметить некоторые элементы подготовленности сотрудника ОВД в противодействии преступнику. Итак, с позиции комплексного подхода, при возникновении ситуации, когда имеет место возможность физического противодействия сотрудника ОВД и правонарушителя, необходимо достижении следующих процессов и выводов:

– верная оценка с юридической позиции происходящих действий;

– достижение уверенности в верности собственных действий при пресечении противоправных действий правонарушителя (в том числе, в вопросах применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия);

– единовременное достижение оценки текущей ситуации и построение алгоритма действий в противодействии с правонарушителем;

– реализация возникшей схемы действий [3].

Соответственно, можно говорить о наличии элементов как психологической готовности к противодействию преступной деятельности, выраженной в скорости принятия решения, на основании предварительной оценки и анализа (несомненную роль играет скорость мыслительных процессов), так и возможность конкретных мер физического воздействия на правонарушителя. Таким образом, невозможно рассматривать противодействие преступности (применительно к конкретной ситуации) в отрыве от комплексного формата подготовки сотрудника ОВД, основанной на психолого-физических факторах. В таком свете, особую значимость приобретает необходимость развития навыков практической деятельности сотрудника ОВД. Можно отметить, что реализация такой подготовки должна производиться на теоретическом и практическом уровне. Такое положение подразумевает, что необходима информационная подготовленность в части теоретических подходов к осуществлению противодействия преступности, знания психологических аспектов противодействия преступности, основанных на криминологических познаниях и постулатах, почерпнутых из иных наук. Между тем, методика формирования готовности к пресечению противоправных действий у сотрудников ОВД (в том числе, посредством физического противодействия преступнику) подразумевает необходимость проведения практических занятий в учебной аудитории (отработка навыков юридической оценки ситуации и прочее) и в спортивном зале (с целью развития прикладных двигательных навыков и качеств).

Не менее важным является общее построение учебно-тренировочного процесса. В свою очередь, он строится на основе законодательно утвержденных требований: ведомственных приказах и единых образовательных стандартах. В соответствии с ними и разрабатываются учебно-тематические планы, используемые в конкретных учебных заведениях системы МВД России. В среднем планы и рабочие программы предполагают проведение занятий по физической подготовке не реже, чем 2 раза в неделю, с промежутками между ними 3-4 дня. Это нарушает важнейший принцип освоения двигательным навыкам – системность.

Общеизвестным является тот факт, что как любой навык, обучение боевому приему борьбы проходит три этапа: ознакомление, разучивание, тренировка. Это довольно-таки продолжительный процесс [4].

Элементы выполняются поочередно, их делят на отдельные движения, затем –

объединяют, и закрепляют навык в различных условиях. Зачастую закрепление навыка, предполагает отработку с выведением организма из состояния равновесия, посредством применения упражнений на вестибулярный аппарат. Чтобы овладеть вышеупомянутой системой действий и быть готовым выполнить боевой прием борьбы при выполнении самых сложных служебных задач. В связи с этим, возможно применение видеофиксации в целях сохранения приема в памяти и выявлении существенных ошибок.

Основополагающую роль в процессе занятий физической подготовкой занимает самостоятельная работа. При этом его должен пронизывать спортивный принцип. То есть каждому сотруднику полиции необходимо иметь определенный заранее стимул. Будь то поощрение в виде высокой оценки на отдельном занятии, награды за участие в соревнованиях, и с психологической точки зрения – быть лучшим в своем деле, то есть соревновательная составляющая.

В данной области сегодня наиболее актуально говорить о повышении доступности и адаптированности процесса обучения к реальным условиям жизнедеятельности. В связи с чем, особую важность приобретает вопрос разработки и внедрения инновационных преподавательских методик в образовательный процесс курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Безусловно, вышесказанное непосредственно относится и к дисциплине «Физическая подготовка».

Инновационная деятельность высших учебных заведений МВД России представляет собой включение участников образовательного процесса, в качестве которых выступают преподаватели, курсанты и слушатели, в процесс разработки и использования разнообразных новшеств в практике обучения, распространения педагогического опыта, позволяющего обучающимся осваивать новые формы взаимодействия с социумом в конкретной ситуации при осуществлении профессиональной деятельности [5].

Представляется возможным выделить следующие основные принципы организации физической подготовки в ведомственных учебных заведениях МВД России:

– ориентация на физическую активность, реализацию в повседневной жизни принципов здоровьесберегающих технологий, этические и эстетические нормы;
– совместная творческая активность преподавателя и обучающихся;
– применение единого комплекса обучения, включающего различные компоненты интеллектуального и практического характера в профессиональном образовании для формирования у обучающихся правильного отношения к физическому развитию [4, с. 559].

Наиболее ярким примером в данной области служит занятия на компьютерных тренажерах. Они выступают базой для выработки навыков, при этом, предоставляя возможность проследить четкий пошаговый алгоритм конкретного боевого приема борьбы, выявить ошибки, и что особо важно, смоделировать экстремальную ситуацию. Важной усматривается необходимость обеспечивать смену ролевых позиций.

К примеру, сначала курсант отрабатывает технику нанесения эффективного удара, а затем защиту от него, поочередно с оппонентом. Также стоит осуществлять смену противника. Так как при выполнении реальных служебных задач правонарушитель может быть диаметрально противоположным по скоростно-силовым харак-

теристикам сотруднику полиции.

Помимо смены действий и противника, важна и смена окружающей среды. При планировании занятий ставится конкретная задача, а реализуется она, к примеру, в лесополосе, в помещении, при потенциальной опасности (при угрозе применения холодного либо огнестрельного оружия). Безусловно, стоит учитывать эффект неожиданности.

Детализируя, стоит упомянуть о конкретных видах интерактивных средств обучения, применяемых в процессе физической подготовки полицейских, а именно это:

1) учебно-наглядные: плакаты, таблицы, фото, графики;
2) печатная продукция: спортивная литература, методические рекомендации, нормативные правовые акты;
3) наглядно-образные: мультимедийные обучающие комплексы, обучающие видео, видеосюжеты реальных ситуаций служебной деятельности с применением физической силы и боевых приемов борьбы;
4) спортивное оборудование и инвентарь: тренажеры, манекены, учебное оружие, спортивные снаряды;
5) разнообразные тренинги: социально-психологический, психофизический.

Данные средства вносят долю наглядности в профессиональную подготовку. Тем самым, обеспечивается ее аудиовизуальная составляющая, служащая для выполнения упражнения в любом эмоциональном состоянии.

Резюмируя, хотелось бы отметить, что проведенный выше анализ позволяет констатировать необходимость внедрения инновационных технологий в образовательный процесс. Для сотрудника полиции их роль наиболее актуальна. Это обусловлено тем, что интерактивность в физической подготовке служит базисом в формировании, выработке, оптимизации и закреплении навыков по эффективному выполнению служебных задач, а именно: пресечению правонарушений, задержанию и доставлению преступников, и, конечно, тем самым, обеспечению законности и правопорядка.

Литература

1. Алтунин А. Ю. Совершенствование процесса физической подготовки курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел посредством инно-вационных технологий в системе физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 141-147.

2. Губенков А. О. Влияние мотивации на спортивные достижения // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей (г. Орел, 23 июня 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 64-69.

3. Хрыков И. С. Особенности физической и технической подготовки сотрудников ГИБДД к ведению рукопашного боя в образовательных организациях МВД России // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник материалов Всероссийской конференции (г. Орел,

19 мая 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 217-222.

4. Фроленков В. Н. Спортивный образ жизни как необходимый элемент эффективного выполнения служебных задач сотрудником полиции // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 166-170.

5. Иноземцев С. В. О некоторых проблемах модернизации и использовании новых технологий в области физической культуры и спорта // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник материалов Всероссийской конференции (г. Орел, 19 мая 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 105-111.

УДК 796.011.3

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

WAYS TO IMPROVE THE PROFESSIONAL ADAPTATION OF CADETS AND STUDENTS TO SERVICE ACTIVITIES IN PHYSICAL TRAINING LESSONS

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

Панов Евгений Валентинович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Panov Evgeny Valentinovich
Ph. D., assistant professor
department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. *В статье поднимается актуальная проблема профессиональной адаптации курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России в процессе проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка». Проведен анализ путей адаптивных способов в рамках учебных дисциплин для повышения эффективности процесса обучения и формирования профессиональных качеств, в том числе, физических способностей, умений и навыков двигательных действий. Разработана специализированная программа предварительной подготовки обучающихся, которая состоит из четырех последовательно связанных между собой этапов обучения. Использование разработанной программы в учебном процессе позволяет подготовить курсантов и слушателей к профессиональной деятельности, где в рамках проведения практических занятий активно используются различные типичные и нестандартные моделирующие оперативно-служебные ситуации связанные с выполнением служебных задач. Также ее внедрение популяризирует и здоровый и активный образ жизни среди обучающихся, который помогает им быстрее адаптироваться к профессиональной деятельности и социальным условиям жизнедеятельности в новом статусе.*

Abstract. *The article raises the actual problem of professional adaptation of cadets and*

listeners of educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the process of conducting training sessions in the discipline "Physical training". The analysis of the ways of adaptive methods within the framework of academic disciplines was carried out to improve the efficiency of the learning process and the formation of professional qualities, including physical abilities, skills and abilities of motor actions. A specialized program of preliminary training of students has been developed, which consists of four successively interconnected stages of training. The use of the developed program in the educational process makes it possible to prepare cadets and trainees for professional activities, where various typical and non-standard simulating operational and service situations related to the performance of official tasks are actively used as part of practical exercises. Also, its implementation promotes a healthy and active lifestyle among students, which helps them quickly adapt to professional activities and social conditions of life in a new status.

Ключевые слова: *учебный процесс; профессиональная деятельность; адаптация; здоровый образ жизни; активный образ жизни; физическая подготовка; психологическая устойчивость.*

Keywords: *educational process; professional activity; adaptation; healthy lifestyle; active lifestyle; physical fitness; psychological stability.*

В настоящее время существует ряд вопросов, которые касаются образовательных организаций системы Министерства внутренних дел (МВД) России. Во времена противоречивого социально-экономического совершенствования социальной сферы населения страны, обозначается именно создание условий для качественно функционирующей профессиональной адаптации курсантов и слушателей правоохранительных органов. Проблема действительно многогранна и скрывает в себе актуальное направление деятельности, опираясь на условия обучения в системе МВД России [2, с. 69]. При поступлении в тот или иной вуз, абитуриент должен соответствовать необходимым критериям, которые необходимы при наборе на определенную выбранную специальность. Вышеуказанные условия обуславливают в первую очередь то, что в настоящее время возрастают требования к кандидатам на обучение в вузы МВД России.

Для подтверждения нашей гипотезы проведем исследование и анализ путей адаптивных способов в рамках учебной деятельности, а также взаимодействие курсантов с учебной средой, которое может увеличить эффективность деятельности обучающихся, а также грамотных энергетических затрат на учебный процесс.

Научные исследования данного вопроса основывается на изучении проблемы в недостатке основополагающих элементов, которые мешают развитию курсанта как личности, где самоорганизованность и дисциплина напрямую влияют на развитие социализации обучающихся, а также дает ему полноценную психологическую закалку. В рамках поиска всевозможных путей решения поставленной цели адаптации курсантов к служебной и образовательной деятельности предлагается введение инновационных форм построения учебного процесса [7, с. 71].

Для решения данной проблемы была разработана специализированная программа предварительной подготовки обучающихся к занятиям по физической подготовке, которая включает в себя комплекс активных действий по профилактике различных нервных и высокопсихологических факторов мешающие курсантам разви-

ваться в новой для него среде [5, с. 39; 6, с. 38].

Разработанная программа включает в себя четыре связанных между собой последовательных этапов.

Цель данной программы заключается в социальной необходимости и нехватки точных действий в вышеуказанных жизненных ситуациях. В рамках работы, по данной программе, обучающиеся проходят становление не только как полноценная личность, но и получают возможность к нормальному функционированию в той профессиональной области знаний, которую они выбрали для себя сами [4, с. 145]. Нельзя не упомянуть про потенциал и сам настрой курсанта, так как без его собственного желания и требований к самому себе ничего не получится.

Сам компонент процесса данного методического наставления курсанта состоит из полного курса лекционных, семинарских, практических и других занятий. На этих занятиях предполагается обсуждение таких актуальных вопросов как распространение табакокурения и вредных привычек среди молодежи, здоровое и правильное питание, здоровый и активный образ жизни и другие. Также в процессе обучения необходимо проводить с курсантами воспитательную работу, которая заключается в различных культурно-массовых мероприятиях, занятиями в научных кружках, встречами с ветеранами Великой Отечественной войны, шефской работой с детскими домами и другие.

В содержательном компоненте находится основной массив знаний. Как было отмечено выше, структурными элементами психологической адаптации курсантов в период образовательного процесса в ведомственных вузах и в ходе последующих лет службы, выступают:

- психоэмоциональная устойчивость;
- смелость, решительность, должные к применению в экстремальных ситуативных вариациях, проявляющиеся в ежедневной практической деятельности сотрудников органов внутренних дел;
- должным образом развитые аналитические способности;
- дисциплинированность и морально-волевые качества в период образовательного процесса и при дальнейшей служебной деятельности;
- профессиональная мотивация.

Психоэмоциональная устойчивость сотрудника органов внутренних дел (ОВД) зависит, прежде всего, от того, как курсант позиционирует себя в окружающем его социуме и какие задачи он ставит перед собой в повседневной жизни [3, с. 217]. Для укрепления психоустойчивости следует использовать на занятиях по физической подготовке упражнения, которые моделируют различные ситуации профессиональной деятельности, в том числе, включая нестандартные оперативно-служебные ситуации и другие формы нервных воздействий на сотрудника (ограниченность времени, риск, элементы неожиданности и так далее) [1, с. 9].

Использование вышеуказанного метода (метода конкуренции) способствует стабилизации эмоционального фона, а также происходит прогрессивное развитие морально-волевых качеств, которые в свою очередь следует повышать поэтапно, шаг за шагом.

Изучение практики, деятельности вуза в области физической подготовки кур-

сантов позволило выявить следующие ее особенности, связанные со спецификой вуза и образовательного процесса, которые заключаются в:

– утвержденным приказом руководителя образовательной организации распорядок дня;
– принципах соблюдения субординации между курсантами и командирами;
– реализации образовательного процесса на территории вуза.

Рассмотренная специфика образовательного процесса позволяет выделить следующие особенности физической подготовки курсантов.

Адаптация сама по себе представляет выработку личностных качеств и совершенствование личностных качеств, а также развитие способности к прогностическому мышлению и адаптивным навыкам. Процесс адаптации подразумевает два возможных аспекта взаимодействия с социальной средой: взаимодействие курсанта с социальной средой и параллельно взаимодействие самой социальной среды для формирования совершенно новых качеств личности курсанта.

Особенности профессиональной адаптации курсанта зависят от множества факторов: образовательного процесса в вузе, на факультете, использования определенных форм и методов обучения, характера преобладающего контроля успеваемости, индивидуальных особенностей личности, складывающихся отношений с сокурсниками, преподавательским составом и тому подобное. При этом, процесс адаптации курсанта вуза протекает сразу в двух направлениях – приспособление себя (начиная от простых физических навыков и заканчивая развитием профессионального мышления) и приспособление среды к себе (для удовлетворения широкого спектра потреб-ностей, от биологических до потребностей в самореализации).

Все-таки следует отметить, что адаптацию курсантов связывают, прежде всего, с приобретенными знаниями, навыками и умениями, которые были получены им в ходе обучения. Играет важную роль и принятие ценностных ориентиров будущей профессии, а также стремление трудиться для развития страны.

Изучение деятельности на примере Нижегородской академии МВД России позволило выявить ряд особенностей, которые вскоре помогут улучшить образовательный процесс курсантов не только данной образовательной организации, но и системы высших учебных заведений МВД России в целом. Итак, необходимо следовать требованиям распорядка дня, потому что курсант на подсознательном уровне уже организует свои дела так, чтобы попадать в так называемый «график обязательных событий дня». Он старается распределить время на более или менее важные дела, готовясь к будущей профессии, так как тайм-менеджмент в современном мире крайне важен. Взаимоотношения между курсантами должно занимать так же пристальное внимание со стороны психологов и руководства того или иного высшего учебного заведения, ни в коем случае не допускать принципы единоналичия в рамках вседозволенности, но в то же время соблюдать субординацию во всем.

В рамках решения вышеизложенных проблем существует специализированная разработанная программа профессиональной адаптации студентов системы МВД России средствами физической подготовки. Системность программы состоит в том, чтобы погрузить курсантов в среду обучения, перед этим подготавливая их к данному процессу, то есть они должны быть готовы к преодолению возникающих трудностей.

Реализация данных пунктов будет функционировать только тогда, когда сработают все принципы системы адаптации при помощи педагогического воздействия.

Положительный психофизиологический статус, адекватность самооценки, отношение к учебе с удовлетворением, а также выбором профессии и взаимоотношениями с сокурсниками – данные факторы оказывают серьезное давление на развитие адаптивных свойств курсанта.

Суть проблемы заложена и в нагрузках, связанных со стрессовыми ситуациями в повседневном учебном процессе и уровня психологических нагрузок на свойства личности курсанта в целом. Значимый характер данная деятельность приобретает для тех сотрудников органов внутренних дел, которые осуществляют свою работу в экстремальных условиях, так как данная работа предполагает высокий эмоциональный и стрессовый фоны.

Внедрение данной программы в образовательных организациях системы МВД России позволит, создать необходимые педагогические условия, направленные на адаптацию курсантов к требованиям учебной деятельности, минимизацию умственного, физического и психического переутомления.

Литература

1. *Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.*

2. *Германов Г. Н., Апальков А. В., Коник А. А. Программа профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 4. С. 67-71.*

3. *Егоров Д. Е., Радоуцкий В. Ю., Кутергин Н. Б. Современные подходы в подготовке специалистов аварийно-спасательного профиля в технических высших учебных заведениях // Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова. 2014. № 5. С. 215-219.*

4. *Забегалина С. В. Прогнозирование адаптации курсантов к учебно-профессиональной деятельности // Международный пенитенциарный журнал. 2017. Т. 3. № 2. С. 143-148.*

5. *Ковалева А. А., Струганов С. М. Адаптация сотрудников органов внутренних дел к служебной деятельности методами физического воспитания // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : Материалы межведомственного круглого стола (г. Иркутск, 23 ноября 2018 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. С. 36-41.*

6. *Кугно Э. Э., Струганов В. С., Струганов С. М. Проблемы образования дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях // Наука-2020. 2022. № 1(55). С. 36-41.*

7. *Ревков И. В. Профессиональная мотивация курсантов военных вузов как результат адаптации к профессионально-служебной деятельности // Наука и современность. 2015. № 36. С. 69-73.*

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ 1-2 КУРСОВ

INNOVATIVE APPROACH OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR UNIVERSITY STUDENTS 1-2 COURSES

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

Головина Полина Викторовна
студент
юридический институт
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Golovina Polina Viktorovna
student
law institute
Orel state university after named I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается проблема спортивной незамотивированности студентов и молодежи в целом. Данная проблема отображается в виде данных социального опроса и диаграмм, которые демонстрируют данные наглядно. Одним из решений данной проблемы представляется инновационный подход к занятиям физической культурой в вузах. Большая роль в данном вопросе принадлежит преподавателям, именно их участие в большей степени способствует развитию персональных навыков учащихся, их заинтересованности и подготовленности. Кроме того, в статье кратко излагаются интересные предложения и нововведения известных авторов. Особое внимание уделяется инновационным методам, а также раскрывается степень их значимости и роль в активизации спортивной жизни современной молодежи. Из инновационных методов были представлены: активизация познавательной деятельности, спортизация, личностно-ориентированная технология и в том числе интерактивные технологии обучения.*

Abstract. *This article deals with the problem of sports unmotivation of students and youth in general. This problem is displayed in the form of social survey data and diagrams that demonstrate the data visually. One of the solutions to this problem is an innovative approach to physical education in universities. A big role in this issue belongs to teachers, it is their participation that contributes more to the development of students' personal skills, their interest and preparedness. In addition, the article summarizes interesting suggestions and innovations of well-known authors.*

Special attention is paid to innovative methods, as well as the degree of their significance and role in activating the sports life of modern youth is revealed. Among the innovative methods were presented: activation of cognitive activity, sportization, personality-oriented technology, including interactive learning technologies.

Ключевые слова: *физическое воспитание; студенты; физическая активность; инновационные технологии; физическая культура; интерактивное обучение.*

Keywords: *physical education; students, physical activity; innovative technologies; physical culture; interactive learning.*

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами обновления системы физического воспитания должны стать интегративные инновационные подходы на устранение основных причин, порождающих у студентов деформированное отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры [1].

В современном обществе проблема здоровья занимает первое место, в том числе, и среди учащихся студентов. Научно-теоретический анализ показывает, что в первое десятилетие XXI века, несмотря на многие принимаемые социальные меры в здравоохранении, образовании и спорте, в Российской Федерации сохраняется тенденция ухудшения состояния здоровья студентов, то есть ежегодный рост уровня заболеваемости подростков из тенденции конца прошлого века перерос в закономерность. К сожалению, количество учащихся отнесенных к основной медицинской группы за период обучения в университете снижается [2]. Среди студентов прослеживается отсутствие интереса к занятиям физической культурой, а также ухудшение общего самочувствия.

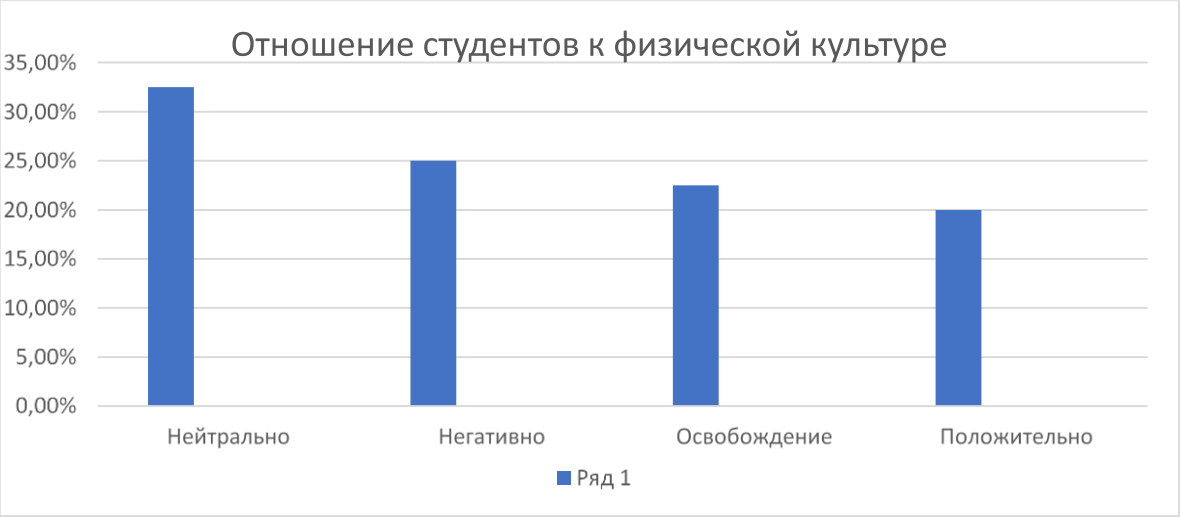

Рис. 1. Опрос «Отношение студентов к физической культуре»

На вопрос «Как Вы относитесь к занятиям физической культурой в университете?» больше всего студентов выбрали вариант «Нейтрально» (32,5 %). Вариант «Негативно» выбрали 25 % опрошенных; 22,5 % не посещают занятия по причине освобождения и лишь 20 % выбрали вариант «Положительно». После всех выше

указанных вопросов, для того, чтобы найти пути решения проблемы негативного отношения студентов к данным занятиям, был задан последний вопрос: «Чего Вам не хватает на занятиях физической культурой?». Под данным вопросом можно было так же выбрать несколько вариантов ответов.

Рис. 2. Опрос «Чего студентам не хватает на занятиях физической культурой?»

На вышеуказанный вопрос большинство опрошенных ответили следующее: «Комфорта во время занятий (зимой и в плохую погоду заниматься в зале, а не на улице)» (61,5 %). Большое количество студентов так же выбрали варианты «Учета интересов студентов» (43,6 %) и «Индивидуального подхода» (38,5 %). Меньшее число опрошенных ответили: «Больше игровой активности» и «Больше времени до и после занятия» [3]. Исходя из вышесказанного, первоочередной задачей педагогов является разработка более эффективных способов проведения занятий физической культурой, которые будут удовлетворять требованиям, интересам студентов. Одним из главных инструментов физического воспитания студентов в современном образовательном процессе стала инновационная деятельность. Инновации – это продукт новых идей и знаний с целью их практического применения для удовлетворения общества и государства. Разработка инновационных технологий физического воспитания студентов является одной из наиболее важных, хотя и достаточно сложной задачей, направленной на повышение эффективности и качества высшего образования в целом [4].

Инновационные технологии обучения имеют следующие направления:

– «Активизация познавательной деятельности» – студент получает информацию от педагога в готовом виде. Характер обучения пассивный, нет элементов творчества, нет самостоятельности. При таком направлении студент приобретает знания и навыки без использования их на практике [5];

– «Спортизация», как обоснованно указывает Л. И. Лубышева, – это активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающегося. «спортизация» физического воспитания может быть также решена через командные виды спорта, при которых, игроки, взаимодействуя друг с другом, достигают общего успеха. Особенно ценно участие всех членов команды, прежде всего, в организаторской деятельности, включающей мотивацию, целеполагание, планирование, принятие решений в процессе общения [4];

– «Личностно-ориентированная» технология в системе физической культуры и спорта позволяет учащимся формировать и развивать в себе уникальные личностные качества. Важнейший компонент личностноориентированного подхода – это диалог между студентом и преподавателем, когда они совместно решают задачи совершенствования знаний умений и навыков. Педагог, ведущий этот диалог, должен обладать необходимой релевантной информацией о потребностях обучающегося в сфере физического воспитания. Вышеуказанную технологию активно практикуют многие вузы, предоставляя студентам свободный выбор физической активности, так называемые «элективные курсы» (баскетбол, волейбол, плавание, футбол и прочее) [4];

– «Интерактивные технологии обучения» – ориентированное направление в обучении. Концентрация на студенте как на формирующейся личности, которая может самовыражаться, самореализовываться [4].

Характерной чертой современной концепции физического воспитания молодежи является смещение акцента в сторону повышения образовательной направленности, как определяющего условия успешности, формирования физической культуры личности студента. Однако, как бы не ратовали ученые, за образовательную направленность, за интеллектуализацию учебного процесса, факт остается фактом: большинство преподавателей придерживается другого мнения, а их главный аргумент – «занятия физкультурой для того и существуют, чтобы на них занимались физическими упражнениями, а не теоретическими беседами» [6]. В связи с этим, еще один инновационный подход в занятиях физической культурой предлагает автор Г. К. Селевко, а именно, технология личностной ориентации педагогического процесса. Она предусматривает педагогику сотрудничества, гуманно-личностный подход, а так же технологии формирования личности на основе активизации и интенсификации деятельности занимающихся.

Таким образом, инновационный подход раскрывается посредством различных методов, которые множатся и ежедневно улучшаются. Они способствуют более качественному проведению занятий физической культурой и мотивируют молодежь повышать собственную физическую активность.

Литература

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов. Роман Бака. СПб. : Стратегия будущего, 2008. С. 140

2. Иванов Г. Д., Кульназаров А. К. Физическое воспитание студентов. Алматы.

2011. С. 146-150.

3. Илюшин А. М. Инновационные образовательные технологии в системе физического воспитания студентов // East European Scientific Journal. 2021. № 12 (76). С. 32-33.

4. Пермяков А. М. Проблема негативного отношения студентов к занятиям физической культурой и пути ее решения // NovaInfo. 2018. № 81. С. 90-91.

5. Пустовой А. П., Скачков Н. Г., Романова Л. И. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи // Учебно-методическое пособие. 2010. С. 14

6. Рахматов А. А. Специальная медицинская группа // Образование и воспитание. 2015. № 5 (5). С. 79-81.

УДК 796.819

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОВД

THE PLACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE TRAINING OF POLICE OFFICERS

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

Демидова Анастасия Владимировна
слушатель
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
DemidovaAnastasiaVladimirovna
student
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящей статье рассматривается значение развития физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел. Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел как неотъемлемый элемент совершенствования их деятельности. Вопросы совершенствования специальной физической подготовки сотрудников полиции.*

Abstract. *This article discusses the importance of the development of physical fitness for law enforcement officers. Professional training of employees of internal affairs bodies as an integral element of improving their activities. Issues of improving the special physical training of police officers.*

Ключевые слова: *спорт; физическая подготовка; подготовка сотрудников; совершенствование физической подготовки.*

Keywords: *sport; physicaltraining; employeetraining; improvement fphysicaltraining.*

Физическую подготовку сотрудников полиции можно рассматривать как процесс управления. Важным является приобретение личностного опыта и развития. Процесс формирования такого вида деятельности связан с решением ряда проблем: с выработкой специальных технологий, выбором приемов обучения, режимов работы на тренировочных занятиях.

Физическое воспитание является одним из составных элементов подготовки

сотрудников органов внутренних дел (ОВД) к обеспечению грамотного выполнения своих служебных обязанностей по охране общественно порядка, общественной безопасности, защите жизни и здоровья окружающих граждан, личных интересов от противоправных посягательств.

Физическая подготовка и спорт всегда рассматривались как важное средство подготовки личного состава к овладению профессиональными навыками. Регулярные тренировки являются одним из наиболее простых и эффективных способов влияния на самочувствие и состояние человека, а также поддержание его в хорошей физической форме для обеспечения полноценного развития и выполнения всех рабочих задач.

Улучшение качества всех сторон мастерства сотрудника повышает эффективность управления тренировочным воздействием, создается модель планируемого результата. Важным элементом, без которого не может быть достигнуто повышение эффективности процесса, является специальная подготовленность сотрудников.

Актуальность обусловлена:

– развитием физических способностей, их реализацией в условиях учебно-тренировочного процесса у сотрудников полициигрупп спортивного совершенствования;

– необходимостью обеспечения готовности сотрудников полиции к достижению результатов высокого уровня.

Таким образом, предполагалось, что моделирование ситуаций из служебной деятельности позволит наиболее эффективно управлять физической подготовленностью сотрудников полиции и тем самым повысить результативность.

В данном исследовании была предпринята попытка разработать и теоретически обосновать модели физической подготовки в малых тренировочных циклах сотрудников полиции. В процессе обобщались и анализировались данные научно-методической литературы об особенностях моделирования подготовки сотрудника на этапах многолетнего и годового циклов, а также структура малых тренировочных циклов, виды и характеристика физической подготовки.

Физическое совершенствование сотрудников ОВД заключается в улучшении, поддержании и восстановлении их физического состояния в результате систематического выполнения физических упражнений и воздействия других благоприятных условий. В процессе физического совершенствования осуществляется, также формирование соответствующих убеждений, знаний и умений по вопросам физической подготовки и спорта.

Профессиональная подготовка сотрудниковорганов внутренних дел является неотъемлемым элементом совершенствования их деятельности. Она представляет собой систему обучения сотрудников определенным навыкам и умениям с целью формирования у них готовности к грамотным и четким действиям в ситуациях любой сложности.

Основными задачами профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел являются:

– подготовка квалифицированных специалистов для органов внутренних дел Российской Федерации;

– грамотное применение законодательства в осуществлении служебной деятельности;

– совершенствование правовой культуры сотрудников;

– обучение действиям, обеспечивающим эффективное выполнение оперативно-служебных задач;

– выработка профессионального самосознания;

– формирование физической и психологической готовности к действиям в экстремальных условиях;

– обучение сотрудников способам обеспечения личной безопасности;

– постоянное совершенствование умений и навыков, необходимых для успешного выполнения поставленных задач [2, с. 263].

В высших учебных заведениях по подготовке кадров для органов внутренних дел в целях повышения эффективности оперативно-служебной деятельности проводятся специальные конкурсы и соревнования в которых большое значение имеет уровень физической подготовленности сотрудника.

Задачами данных соревнований являются:

– выработка заинтересованности у сотрудников к новым знаниям, умениям, получение новых навыков для облегчения профессионально служебной деятельности;

– совершенствование уровня правовой культуры сотрудников;

– выработка у сотрудников навыков в решении неординарных, трудных задач в служебной деятельности;

– совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы и умение действовать в экстремальных ситуациях.

Физическая подготовка и спорт являются неотъемлемой частью подготовки личного состава к грамотному и точному овладению профессиональными навыками. Регулярные тренировки являются залогом эффективного влияния на физическое развитие и моральное состояние человека. Ведь от готовности сотрудника и его психологического состояния будет завесить грамотное и правильное выполнение им профессиональных и служебных задач. Одним из наиболее значимых факторов при выполнении физических нагрузок будет являться полученное в процессе или конце тренировки чувство удовлетворенности от проделанной работы.

Большинство сотрудников имеет несколько причин для поддержания требуемого уровня физической подготовки:

1. Желание защитить себя, своих близких, оказывать помощь иным лицам которые нуждаются во вмешательстве сотрудников для предотвращения каких-либо нарушений.

2. Поддержание уровня физического развития, который был приобретен ранее.

3. Возможность психологического отдыха от работы и выполнения профессиональных обязанностей.

4. Желание повысить уровень физического развития, для удовлетворения своих моральных потребностей.

На занятиях по физической подготовке необходимо учитывать личностные

особенности обучающихся, так как сами по себе учебные занятия по данной дисциплине требуют не пассивного восприятия и фиксации материала, а активизации познавательной деятельности и мышечной памяти. Бесспорным являются то, что процесс обучения и формирования умений и навыков подчиняется в первую очередь физиологическим законам. По своей сущности, обучение любым умениям и навыкам не должно концептуально отличаться, что в спортивной тренировке, что в обучение в профессионально-прикладной физической подготовке. По мнению многих специалистов в области профессионально-прикладной физической подготовки, в обучение служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы) целесообразен перенос средств и методов спортивной тренировки именно из спортивных единоборств.

На желаемый результат, который сотрудник может достичь во многом будет влиять не только физические возможности сотрудника, но и его моральные установки. Всегда двигательное действие заключает в себе определенное психологическое ядро в виде цели (мотива), обеспечивающее этому движению положительный результат. В частности, конечным результатом выполнения боевых приемов борьбы является задержание, обезвреживание или даже физическое подавление правонарушителя. Именно конечный результат, перерастая в цель двигательных действий, управляет двигательной деятельностью сотрудника полиции, характер которой зависит от условий служебно-оперативной обстановки, нервно-мышечным и эмоциональным состоянием участников противоборства.

Необходимо также ориентироваться на учет особенностей стереотипной повседневной деятельности сотрудника. Разрешить проблемную ситуацию, например, связанную с выполнением норматива, можно при понимании того, чем занимается человек ежедневно: находится в кабинете или в течение нескольких часов патрулирует улицы. Так же многое будет зависеть от внутреннего личностного мотива и цели, которую перед собой ставит сотрудник при выполнении физических комплексов. Незаинтересованный сотрудник будет менее восприимчив к методам и способам проведения занятий по физической подготовке. Необходимо достигать равных, партнерских отношений в определении нормативов по физической подготовке.

Тем не менее, оптимизация физической подготовленности должна быть связана с практической направленностью обучения: возможно, будущих следователей или дознавателей необходимо направлять на реализацию определенных нормативов, а участковых уполномоченных полиции и оперуполномоченных уголовного розыска на реализацию иных требований для осознания практической ценности полученной информации. Грамотно построенное занятие по физической подготовке будет мотивировать обучающихся для того, чтобы жизненная ситуация способствовала необходимости усвоить знания, умения и навыки [1, с. 147].

В современных условиях вопрос о совершенствовании специальной физической подготовки сотрудников полиции не вызывает сомнений. Заинтересованность в данном вопросе находит отражение в требованиях президента России и МВД России. Данные требования заключаются в повышении уровня специальной физической подготовки, которые заложены, как в программных документах, так и в приказах по

оперативной информации [3, с. 215].

Представляется, что образовательные организации МВД России системы призваны в первую очередь, решать данные задачи, не только в отношении курсантов и слушателей, но и оказывать практическую помощь территориальным органам. Это в первую очередь относится к разработке новых приемов и методов обучения.

Таким образом, полученные результаты дают основание считать, что моделирование малых циклов тренировочного процесса группы спортивного совершенствования профессиональных качеств сотрудников полиции позволит наиболее эффективно управлять физической подготовленностью и, тем самым, повысить результативность их служебной деятельности.

Таким образом, повышение уровня обученности курсантов может достигаться систематической тренировкой подразделений, повышением качества планирования мероприятий профессиональной служебной и физической подготовки, целенаправленной подготовкой руководящего звена, улучшением всестороннего обеспечения подразделений. Это чрезвычайно масштабная, сложная и многоплановая работа, которая является одним из основных направлений служебной деятельности, ее положительные результаты позволяют в установленные сроки наиболее полно реализовать потенциальные возможности полиции, обеспечивая успешное выполнение поставленных им задач.

Литература

1. *Моськин А. С., Баркалов С. Н. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств. // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 05-06 июня 2014 года). Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 132-137.*

2. *Алдошин А. В., Моськин С. А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России// Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей (г. Орел, 26 февраля 2016 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 11-14.*

3. *Моськин С. А. Особенности практической направленности организации и проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России.//Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей (г. Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 105-107.*

УДК 34

ПОНЯТИЕ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВОЙ ДОКТРИНЕ И В НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ АКТАХ

THE CONCEPT OF LAW ENFORCEMENT AUTHORITIES IN THE THEORETICAL AND LEGAL DOCTRINE AND IN REGULATORY LEGAL ACTS

Извеков Артем Сергеевич
студент
юридический факультет
Среднерусский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
г. Орел, Россия
Izvekov Artem Sergeevich
student
faculty of Law
Central Russian Institute of Management – a branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation
Orel, Russia

Аннотация*. Данная научная статья посвящена исследованию понятия правоохранительных органов в теоретико-правовой доктрине и в нормативно-правовых актах. Автор анализирует различные подходы к определению правоохранительных органов. Статья также содержит обзор нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность правоохранительных органов, а также предлагает пути совершенствования законодательства в этой области.*

Abstract*. This scientific article is devoted to the study of the concept of law enforcement agencies in the theoretical and legal doctrine and in regulatory legal acts. The author analyzes various approaches to the definition of law enforcement agencies. The article also contains an overview of the legal acts regulating the activities of law enforcement agencies, and also suggests ways to improve legislation in this area.*

Ключевые слова: *правоохранительные органы; правоохранительная деятельность; теоретико-правовая доктрина; нормативно-правовые акты.*

Keywords: *law enforcement agencies; law enforcement activity; theoretical and legal doctrine; normative legal acts.*

Практически каждый день нашей жизни мы сталкиваемся со терминологическим сочетанием «правоохранительные органы». Оно употребляется в различных источниках информации – от новостей до законодательных инициатив, используем его мы и в повседневной жизни. Как показывает анализ законодательства и работы ученых – правоведов, термин «правоохрани-тельные органы» имеет различные определения и толкования, в основном, за счет отнесения или неотнесения к ним определенных органов государства, а, также, негосударственных структур.

В России правоохранительные органы всегда имели неоднозначное отношение к себе со стороны граждан, но в настоящее время переживают еще более острый

период, отягощенный такими проблемами как: потеря доверия населения, вызванная неправильным и/или незаконным поведением сотрудников правоохранительных органов, приводящим к разрушению их положительного имиджа в восприятии социума. В результате, значительное число граждан Российской Федерации (РФ) не воспринимает сотрудников этих структур с должным уважением, не доверяет им и не считает, что они вообще не в состоянии защитить их права и законные интересы, жизнь и здоровье.

Для решения этой проблемы правительственные структуры постоянно ведут работу в направлении реформирования правоохранительных органов. Преобразование правоохранительных органов является сложным и многоступенчатым процессом, который включает изменение системы и структуры органов внутренних дел. Также необходимо отметить, что эта проблема связана не только с изменениями законодательной базы, но и с развитием правосознания и правовой культуры общества, а также с улучшением отношения граждан к работникам правоохранительных органов.

Органы правоохранительной деятельности могут оказывать влияние на уровень преступности в рамках социально приемлемых норм. Они анализируют и прогнозируют социальные процессы и модели поведения людей, сотрудничая с органами государственной власти и управления, а также с гражданскими специалистами.

Создание правового государства, провозглашенное Конституцией Российской Федерации, направлено на обеспечение подчинения всей деятельности закону и защиту прав и свобод личности. Поэтому Российская Федерация осуществляет процесс поиска модели и направления реформирования правоохранительных органов.

Для успешной реализации правоохранительной реформы требуется осуществить ряд значимых действий. Во-первых, следует изменить законодательную базу в целом, что является сложным и трудоемким процессом. Во-вторых, важно устранить отдельные недостатки в праве, чтобы деятельность органов внутренних дел соответствовала конституционным нормам. В-третьих, нужно изменить общественный менталитет по отношению к правоохранительным органам и повысить их престиж и эффективность. Вышеперечисленного можно достичь, улучшив работу по профессиональному подбору и подготовке кадров, а также обеспечив строгое соблюдение законности и поддержание надлежащего уровня правопорядка.

Термин «правоохранительные органы» не является легально закрепленным термином, нет в российском законодательстве и закрытого их перечня, но поскольку правоохранительным органам посвящен целый курс (дисциплина), преподаваемый студентам юридических вузов, в связи, с чем семантическое проявление понятия «правоохранительные органы» можно рассматривать отдельно в учебной литературе, в отраслевой научной литературе и (потен-циально) в законодательстве.

Согласно В. П. Божьевой и Л. Совюк, суды, органы внутренних дел, органы обеспечения безопасности, налоговые органы, таможенные органы, органы юстиции, прокуратура, нотариат, адвокатура и частные детективные и охранные службы являются правоохранительными органами Ученые же определяют термин «правоохранительные органы» как учреждения или лица (например, судья или следователь),

которые обязаны и вправе защищать права и законные интересы физических и юридических лиц, субъектов РФ, муниципальных обра-зований и государства в целом, которые также обеспечивают законность и пра-вопорядок и борются с преступностью [5, с. 30].

У разных авторов учебников, в зависимости от их взглядов и методоло-гических пристрастий, различается, в основном, перечень органов, включаемых ими в состав правоохранительных, он варьируется в сторону увеличе-ния/уменьшения их количества, и далее рассматриваются их виды, структура, функции, компетенция.

Поскольку курс «Правоохранительные органы» изучается на раннем этапе обучения в юридических вузах, то расширительное его толкование и изучение общей структуры органов вполне оправданно, так как дает студентам общие представления о структуре и работе этих органов.

В отраслевой научной литературе термин «правоохранительные органы» уже преимущественно рассматривается более узко, в основном из правоохранительных органов исключаются негосударственные элементы правоохранительной деятельности. Это частные охранные организации, нотариат, адвокатура. Также, зачастую исключаются из состава и органы судебной власти, все же это самостоятельная ветвь власти.

Определение термину «правоохранительные органы» зачастую дается через совокупность его признаков.

В. В. Бычков определяет правоохранительный орган как орган государства, который обеспечивает правопорядок путем осуществления специфических принудительных действий, проводимых в соответствии с установленной процессуальной формой. В. В. Бычков также выделяет следующие признаки правоохранительного органа: урегулирование прав и обязанностей нормами права; осуществление своей деятельности путем проведения специфических действий; принудительный характер специфических действий; определенная процессуальная форма осуществления специфических действий [4].

О. И. Бекетов, В. Н. Опарин и В. И. Сургутсков считают, что критериями отнесения органов к правоохранительным являются их принадлежность к федеральным органам исполнительной власти и наделенность полицейскими полномочиями [1].

Также следует отметить, что вопрос законодательного регулирования термина «правоохранительные органы» является сложным и неоднозначным. Как указывалось ранее, законодательство РФ не содержит определения «правоохранительные органы» и их структуру. Тем не менее, в различных законах и иных нормативно-правовых актах есть упоминание о правоохранительных органах в той или иной мере (как правило, в виде открытого перечня).

Например, в п.6 ст. 47 Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» [3] идет речь о гражданах, проходящих либо проходивших «службу в органах внутренних дел, органах прокуратуры РФ, Следственном комитете РФ, войсках национальной гвардии РФ, Государственной противо-пожарной службе, учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы, органах принудительного исполнения РФ или иных правоохранительных орга-нах и имеющего специальное звание (классный чин прокурорского работника).

В нормативно-правовой документации Счетной палаты РФ [6] под правоохранительными органами понимаются Министерство внутренних дел РФ, Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Федеральная служба исполнения наказаний, Федеральная служба РФ по контролю за оборотом наркотиков, Федеральная миграционная служба, Федеральная служба судебных приставов, Государственная фельдъегерская служба РФ и Следственный комитет РФ. Как можно заметить, в результате проведенного реформирования, были ликвидированы некоторые правоохранительные органы.

Таким образом, одни и те же виды правоохранительных органов то включаются в понятие «правоохранительные органы», то исключаются из него. Некоторые исследователи склонны полагать, что их перечень постоянно расширяется [2].

На основании анализа соответствующих норм можно прийти к заключению о том, что каждый отдельно взятый закон, нормативный акт имеет свое собственную трактовку термина «правоохранительные органы», который используется в его контексте, что, конечно же, не способствует формированию единообразного подхода к рассматриваемому термину на уровне правоприме-нителей.

Подводя итог вышесказанному, хочется отметить, что термин «правоох-ранительные органы», по нашему мнению, не нуждается в законодательном регулировании, его рассмотрение целесообразно в рамках образовательной дисциплины или науки в целом, в том числе для того, чтобы через рассматри-ваемый термин давать определение другим тесно- и взаимосвязанным определениям. Для законодательного регулирования будет вполне достаточным перечисления через запятую органов, которые данный законодательный акт относит к правоохранительным. Это не приведет к необходимости внесения изменений в уже действующие законы и нормативные акты. Вопрос необходи-мости легального прояснения понятийного аппарата вообще, и закрепления в правовом поле дефиниции «правоохранительные органы» в частности, требует дальнейшего обсуждения в юридическом сообществе, однако, ликвидировать терминологическую неопределенность, равно как и разночтения в количестве правоохранительных органов можно будет, только если нормотворец возьмет на себя труд разрешить этот вопрос путем включения этого понятия в какой-либо из нормативно-правовых актов, приведя в нем и закрытый их перечень, не подлежащий расширительному толкованию.

Литература

1. *Бекетов О. И., Опарин В. Н., Сургутсков В. И. Сфера внутренних дел и современная система правоохранительных органов России // Российский юридический журнал. 2018. № 1. С. 137-142.*

2. *Захарцев С. Н. Правоохранительная политика Российской Федерации и проблемы реализации ее органами МВД на современном этапе. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2010. № 4. С. 334-337.*

3. *О воинской обязанности и военной службе: федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ (в ред. от 14.04.2023) // СЗ РФ. 1998. № 13. Ст. 1475; СЗ РФ. 2023. № 16. Ст. 2764.*

4. *Позднов М. С. Проблемы определения системы правоохранительных органов*

Российской Федерации на современном этапе // СПС КонсультантПлюс. 2018.

5. Рыжаков А. П. Правоохранительные органы. М.: Дело и сервис, 2017. 590 с. СОД 17. Проведение Счетной палатой Российской Федерации контрольных мероприятий с участием правоохранительных и иных государственных органов Российской Федерации. Стандарт организации деятельности (утв. Коллегией Счетной палаты РФ, протокол от 28.04.2012 № 19К (852)).

Научное издание

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ
№ 2 (63) 2023

В авторской редакции

Подписано к изданию 25.04.2023 г.
Объем 11,3 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